

Согласовано:
 Директор
 [Подпись]

Дата: _____ г.



М.П. ФИО директора
 [Подпись]
 г.

Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений Возрастная категория: с 7 – 11 лет.									
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			День 1 (Понедельник)			
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Белки	Жиры
Завтрак	15 сыр порциями	15	54	3,45	3,59	0			
	173 Каша молоч.пшеница с маслом	205(200/5)	290	8,4	9,5	42,3			
	379 Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69			
	пр Хлеб пшеничный	50	98	1,52	0,16	9,72			
	Итого	470	588,3	16,49	15,76	76,71			
Обед	43 Салат из белокочанной капусты	100	85,2	1,46	5,03	8,9			
	102 Суп картофельный с горохом кб	200	153	10,53	5,19	15,6			
	269 Котлеты рубленные с соусом (томат соус)	120(70/50)	242,11	11,68	14,64	16,67			
	309 Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19			
	377 Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2			
	пр Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0			
	Итого	860	899,96	34,12	31,49	99,56			
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			День 2 (Вторник)			
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Белки	Жиры
Завтрак	173 Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210(200/10)	280,9	7,63	13,34	32,51			
	382 Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81			

	175	Каша из риса и пшеница с маслом	205(200/5)	259,24	5,97	11,4	33,09
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2
		пр Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
		Итого	512	538,6	14,93	15,6	82,35
Обед	52	Салат из свеклы	60	53,91	0,81	3,65	4,72
	88	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной кб	205(200/5)	114	7,91	5,83	6,49
	269	Биточки особые рубленые с соусом (томат соус)	120(70/50)	252,88	11,1	17,2	14
	309	Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33
		пр Хлеб ржаной	60	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого	845	883,06	30,99	33,44	113,93
							День 5 (Пятница)
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	173	Каша гречневая молочная с маслом	200/5	304,57	8,43	10,79	43,26
	15	сыр порциями	15	54	3,45	3,59	0
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81
		пр Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
		Итого	460	596,77	18,71	17,9	88,51
Обед	67	Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11
	96	Рассольник Ленинградский со сметаной кб	205(200/5)	109,28	8,22	5,95	13,57
	290	Птица тушенная в смет.соусе (сметанный соус)	125(75/50)	169	21,63	29,98	4,42
	304	Рис отварной	200	259,42	4,88	7,31	47,82
	342	Компот из св.яблок	200	108,96	0,16	0,16	27,87
		пр Хлеб ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого	830	796,86	38,61	49,98	111,99
							День 6 (Суббота)
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	295,71	9,19	11,73	36,83
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8

	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого :	565	554,26	12,07	16,55	88,73
	67	Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11
	82	Борщ с капустой картофелем со смет. К6	205(200/5)	125	7,92	5,79	10,71
Обед	294	Котлеты из птицы рубленые с соусом (томат соус)	120(70/50)	154,05	13,7	14,54	15,12
	304	Рис отварной	200	259,42	4,88	7,31	47,82
	349	Компот из сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21
	пр	Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	825	837,12	30,99	34,06	109,97
							День 9 (Среда)
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	175	Каша из риса и пшена с маслом	205(200/5)	259,24	5,97	11,4	33,09
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81
Завтрак	пр	Хлеб пшеничный	20	48	1,52	0,16	9,72
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	525	495,24	11,68	15,16	78,42
Обед	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	60	50,03	0,96	3	4,61
	111	Суп с макаронными изд. К6	200	94,41	1,83	4,01	12,53
	234	Котлеты рыбные с соусом (Сметанный соус)	150(100/50)	195	12,2	8,5	10,92
	312	Пюре картофельное	200	220,37	4,15	10,88	26,28
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65
	пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого	850	728,22	22,4	26,91	92,19
							День 10 (Четверг)
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			
				Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	14	Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08

	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	567	374,52	6,42	7,48	70,84
	47	Салат из квашенной капусты	60	50,03	0,96	3	4,61
	98	Суп крестьянский с крупой кб	200	123,5	7,92	4,9	11,42
	269	Котлеты рубленые с соусом (томат соус)	120(70/50)	242,11	11,68	14,64	16,67
	312	Пюре картофельное	200	220,78	4,15	10,87	26,41
	348	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65
		пр Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	820	827,23	28,17	33,77	82,76