

Согласовано:
 Директор 
 (ФИО директора)
 Дата: _____ г.



Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7 – 11 лет .

				День 1(Понедельник)			
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	15	сыр порциями	15	54	3,45	3,59	0
	173	Каша молоч.пшениная с маслом	230/5	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		500	588,3	16,49	15,76
Обед	43	Салат из белокочанной капусты	100	85,2	1,46	5,03	8,9
	102	Суп картофельный с горохом курицей	200	153	10,53	5,19	15,6
	269	Котлеты рубленые 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		882	899,96	34,12	31,49
				День 2 (Вторник)			
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
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
	2	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,38	4,39	27,11
	пр	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
		Итого	505	675,8	16,84	21,25	104,87
Обед	62	Салат морковный с сахаром	100	81,7	1,23	0,09	1,47
	82	Борщ с капустой картофелем со смет. Куриц	205(200/5)	125	7,92	5,79	10,71
	278	Тефтели рубленные с соусом (томат соус)	120(70/50)	161,24	8,66	9,7	9,28
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	205(200/5)	359,91	11,64	8,7	57,26
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21
	пр	Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	870	951,9	33,14	24,64	110,93
						День 3 (Среда)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	173	Каша молочная манная маслом	200/10	332,5	9,19	15,8	36,83
	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
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	572	531,86	12,79	16,55	81,27
Обед	41	Салат карт. с капустой и кукурузой	100	170	1,62	6,2	8,9
	103	Суп картофельный с макарон.изделиями куриц	200	132,7	8,66	3,15	16,73
	227	Рыба припущенная с соусом (смет соус)горбуша	150(100/50)	131,52	18,58	3,56	6,58
	312	Пюре картофельное	200	220,37	4,15	10,88	26,28
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06
	пр	Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0

		Итого	890	861,42	36,49	24,15	86,55
		День 4 (Четверг)					
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность				
			Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	3	Бутерброд с сыром	25/15	125	5,76	3,85	14,62
	175	Каша из риса и пшена 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	507	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 кур	205(200/5)	114	7,91	5,83	6,49
	269	Биточки особые рубленные 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	
	173	Каша гречневая молочная с маслом	240/5	304,57	8,43	10,79	43,26
Завтрак	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	500	596,77	18,71	17,9	88,51
	67	Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11
Обед	96	Рассольник Ленинградский со сметаной кур	205(200/5)	109,28	8,22	5,95	13,57
	290	Птица тушенная голень (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)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	295,71	9,19	11,73	36,83
Завтрак	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69
	пр	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44
		Итого	550	582,21	15,75	14,96	90,76
	45	Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39
Обед	98	Суп крестьянский с крупой с крупой со смет и кур	200/5	123,5	7,92	4,9	11,42
	280	Фрикадельки с соусом(томат соус)	120(70/50)	161,44	8,37	9,52	11,52
	309	Макароны отварные	200	262,49	7,17	6,24	43,19
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06
	пр	Хлеб ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого	825	783,5	27,63	24,23	113,78
						День 7 (Понедельник)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	3	Бутерброд с сыром	25/15	125	5,76	3,85	14,62
Завтрак	174	Каша молоч.рисовая с маслом	155(150/5)	191,33	4,41	6,31	28,85
	382	Какао с молоком	200	143	3,79	3,2	25,81
	пр	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	515	551,93	15,88	13,92	88,8
	52	Салат из свеклы	100	89,85	1,35	6,08	7,87
Обед	102	Суп картофельный с горохом куриц	200	153	10,53	5,19	15,6

	269	Биточки рубленые с соусом(томат соус)	120(70/50)	252,88	11,1	17,2	14
	302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/5	251,87	8,88	6,29	39,92
	348	Компот из кураги	200	124,18	1,08	0	31,33
	пр	Хлеб ржаной	40	98	3,12	0,36	0
		Итого	815	969,78	36,06	35,12	108,72
						День 8 (Вторник)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	182	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	295,71	9,19	11,73	36,83
	376	Чай с сахаром	200	56,85	0,1	0,03	14,99
	2	Бутерброд с повидлом	30/25	156,7	2,38	4,39	27,11
	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. Куриц	205(200/5)	125	7,92	5,79	10,71
Обед	290	Птица тушенная голень в сметанном соусе	75/50	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	830	837,12	30,99	34,06	109,97
						День 9 (Среда)	
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	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
		Итого					

	47	Салат из квашеной капусты с раст.маслом	60	50,03	0,96	3	4,61
	111	Суп с макаронными изд. Куриц	200	94,41	1,83	4,01	12,53
Обед	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 ржаной	40	75,6	2,92	0,52	14,2
		Итого	850	728,22	22,4	26,91	92,19
							День 10 (Четверг)
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	14	Масло сл. порциями	10	74,8	0,05	8,25	0,08
Завтрак	173	Каша молоч.пшеничная с маслом	205(200/5)	282	8,53	12,28	43,61
	377	Чай с лимоном	200(15/7)	59,16	0,16	0,03	15,2
	пр	Хлеб пшеничный	20	95,2	3,04	0,32	19,44
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	557	556,16	12,18	21,28	88,13
	23	Салат из свежих помидоров	100	77,7	1,1	6,11	4,56
	98	Суп крестьянский с крупой кур	200	87,8	1,51	3,98	11,42
Обед	291	плов из курицы	200	319	8,37	9,52	11,52
	348	Компот из изюма	200	108,83	0,36	0	28,06
	пр	Хлеб ржаной	60	147	3,12	0,36	0
		Итого	760	740,33	14,46	19,97	55,56
							День 11(Пятница)
				Пищевая ценность			
	№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
	182	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	295,71	9,19	11,73	36,83
	379	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,12	2,51	24,69
Завтрак	пр	Хлеб пшеничный	20	95,2	3,04	0,32	19,44
	338	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8
		Итого	525	582,21	15,75	14,96	90,76

