

Примерное 10-дневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

1 день						
СР	Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал
Завтрак						
15	Сыр порциями	15	3,48	4,42		53,74
182	Каша пшеничная молочная с маслом	210	5,8	9,2	31,8	220
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Печенье	20	1,6	3,4	13,4	90
	Итого за завтрак	505	18,6	20,17	90,66	605,34
Обед						
45	Салат из белокач кап	60	0,79	1,94	3,27	36,24
102	Суп картофельный с горохом (мясо птицы) 200/25	225	9,19	6,11	13,42	156,6
290/330	Птица филе тушенная в смет соусе	100	13,28	10,87	2,9	132
309	Макароны отварные	200	7,35	6,02	35,26	224,6
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40
338	Фрукты свежие бананы	200	3	1	42	192
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,43	29,7	128,4
	Итого за обед	1045	36,96	26,37	136,02	909,84
Полдник						
	Булочка					0
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40
	Итого за полдник	200	0,53	0	9,47	40
2 день						
СР	Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал
Завтрак						
173	Каша вязкая мол овсяная с масл сл	210	9,04	13,44	40,16	318
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Фрукты свежие яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого за завтрак	570	14,13	14,34	94,68	568
Обед						
71	Свежие помидоры порциями	60	0,66	0,12	2,28	13,2
82	Борщ с капустой и картоф со смет с (мясом цыпл)200/25/5	230	6,24	5,83	8,94	121
279/331	Тефтели 2 в рублен из свин с смет том соус	110	6,96	16,11	11,61	223
302/171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	8,4	10,8	41,25	303
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,43	29,7	128,4
338	Фрукты свежие апельсин	220	1,8	0,4	46,2	206
	Итого за обед	1035	27,54	33,78	171,98	1127,4
Полдник						
	Ватрушка с повидлом	100				0
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,67	29,2	155,2	3,4
	Итого за полдник	300	2,67	29,2	155,2	3,4

3 день						
СР	Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал
Завтрак						
14	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	210	6	10,85	42,95	294
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого за завтрак	480	14,71	22,12	90,17	619,6
Обед						
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42
103	Суп картофельный с макарон из с мясом птицы 200/25	225	6,95	4,17	14,16	125,4
234/330	Биточки рыбные (минтай) с смет соусом	100	6,88	5,6	9,61	116
312	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,52	183
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
338	Фрукты свежие яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед	945	22,82	20,25	111	722,76
Полдник						
	Плюшка	100				
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40
	Итого за полдник	300	0,53	0	9,47	40
4 день						
СР	Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал
Завтрак						
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157
175	Каша вязкая молоч из риса и пшена с маслом	210	6,08	11,08	33,48	260
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,7	40
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого за завтрак	520	16,97	19,86	87,53	598
Обед						
71	Огурцы свежие порциями	60	1,02	3	5,07	51,42
88	Щи из свежей капусты с картоф со смет (с мясом птицы)200/25/5	230	6,21	5,86	6,52	109,8
269/331	Биточки особые с смет томат соусом50/50	100	8,27	10,72	8,62	165
309	Макароны отварные	200	7,35	6,02	35,26	224,6
348	Компот из чернослива	200	0,34	0,07	29,85	122,2
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Печенье Ядринские слойки	50	3,25	11,25	28,7	233
	Итого за обед	900	29,8	37,58	143,66	1043,96
Полдник						
	пирожки печеные с картофелем	100				
348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	134,8
	Итого за полдник	300	0,78	0,04	27,63	134,8

5 день						
СР	Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал
Завтрак						
173	Каша вязкая мол греч с маслом	210	6	9,4	31	240
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Кондитерское изд конфеты	20	1,1	4,2	13,6	96,6
	Итого за завтрак	490	15,73	17,62	91,69	596,20
Обед						
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,51	3,13	4,72	49,14
96	Рассольник ленинградский со сметаной (с мясом цыпленка) 200/25/5	230	6,41	5,97	9,78	123,8
259	Жаркое по-домашнему из свинины	175	12,3	29,5	16,58	383
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
338	Фрукты свежие яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед	825	23,14	39,82	98,40	855,48
Полдник						
	булочка	100				
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,7	40
	Итого за полдник	300	0,53	0	9,7	40

6 день						
СР	Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал
Завтрак						
15	Сыр порциями	15	3,48	4,42		53,74
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом	210	6	10,85	42,95	294
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
	Итого за завтрак	485	17,2	18,42	88,41	589,34
Обед						
71	Свежие помидоры порциями	60	0,66	0,12	2,28	13,2
102	Суп картофельный с горохом (мясо птицы) 200/25	225	9,19	6,11	13,42	156,6
288/331	Птица отварная со смет томат соусом 50/50	100	12,24	10,28	2,31	151
309	Макароны отварные	200	7,35	6,02	35,26	224,6
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,7	40
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
338	Фрукты свежие яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед	945	33,73	23,59	102,41	770,34
Полдник						
	Плюшка	100				
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6
	Итого за полдник	300	4,07	3,54	17,57	118,6

7 день						
СР	Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал
Завтрак						
120	Суп молоч с макарон издел	250	5,47	4,74	17,95	150
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,7	40
2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63
	Итого за завтрак	605	18,04	13,69	85,28	550
Обед						
45	Салат из белокач кап	60	0,79	1,94	3,27	36,24
82	Борщ с капустой и картоф со смет с (мясом цыпл)200/25/5	230	6,24	5,83	8,94	121
294/331	Котлеты рублен из птицы с томат смет соусом	100	8,72	8,38	8,14	145
304	Рис отварной	150	4,89	7,23	48,89	280,15
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Фрукты свежие бананы	200	3	1	42	192
	Итого за обед	1000	27,66	25,13	172,88	1045,13
Полдник						
	пирожки печеные с капустой	100				
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого за полдник	300	0,13	0,02	15,2	62
8 день						
СР	Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал
Завтрак						
182	Каша пшеничная молочная с маслом	210	5,81	17,5	31,86	315
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	0,6	140,28
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак	570	14,73	19,17	68,26	627,39
Обед						
20	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,65	1,08	38,79
103	Суп картофельный с макарон изд с мясом птицы 200/25	225	6,95	4,17	13,96	132,6
234/330	Котлеты рыбные (минтай) с смет соусом	100	6,88	5,6	9,61	116
312	Пюре картофельное	200	4,1	3,1	25,5	146,3
699	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Фрукты свежие яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед	945	22,23	17,6	114,02	714,63
Полдник						
	ватрушка с творогом	100				
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,7	40
	Итого за полдник	300	0,53	0	9,7	40

	9 день					Энергетическая ценность, в ккал
СР	Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
1	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	32
204	Макароны отварные с сыром	205	9,7	9,22	27,69	233,83
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	0,6	140,28
	Итого за завтрак	505	16,93	17,33	58,38	468,11
	Обед					
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,95	55,68
88	Щи из свежей капусты с картоф со смет (с мясом птицы)200/25/5	230	6,21	5,86	6,52	109,8
269/331	Котлеты особые с смет томат соусом	100	8,27	10,72	8,62	165
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	8,4	10,8	41,25	303
348	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
	Фрукты свежие яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за обед	905	27,82	32,11	130,63	940,62
	Полдник					
	булочка	100				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	Итого за полдник	300	3,6	2,67	29,2	155,2
	10 день					
СР	Наименование блюд	Выход, в г	Белки, в г	Жиры, в г	Углеводы, в г	Энергетическая ценность, в ккал
	Завтрак					
173	Каша вязкая молоч из пшенич кр с масл	210	8,64	11,06	44,32	312
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	0,6	140,28
	печенье слоеное	50	3,25	11,25	28,7	233
	Итого за завтрак	520	20,23	25,58	102,82	840,48
	Обед					
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,51	3,13	4,72	49,14
96	Рассольник ленинградский со сметаной (с мясом цыпленка) 200/25/5	230	6,41	5,97	9,78	123,8
280/331	Фрикадельки тушеные в смет том соусе 60/50	105	6,98	16,77	10,1	201
309	Макароны отварные	200	7,35	6,02	35,26	224,6
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94
338	Фрукты свежие бананы	200	3	1	42	192
	Итого за обед	1055	27,77	33,71	155,38	1026,08
	Полдник					
	плюшка	100				
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
	Итого за полдник	300	0,13	0,02	15,2	62