

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

/Рубцова Оксана Олеговна/

МЕНЮ
десятидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений
Возрастная категория: с 7-11 лет
Осенне-зимний сезон

Наименование	Вес блюда (гр)	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
День 1					
Завтрак					
Сыр (порциями)	15	58	3,69	4,74	
Каша вязкая молочная пшениная (с маслом)	150/5	230	6,38	8,16	32,71
Кофейный напиток с молоком	200	101	3,17	2,68	15,95
Хлеб пшеничный	40	196	8,50	1,60	37,00
Яблоки	100	44	0,40	0,40	9,80
Итого -		629	22,14	17,58	95,46
Обед					
Салат из белокочанной капусты	60	36	0,79	1,95	3,88
Суп картофельный с горохом	200	133	6,68	4,60	16,28
Макароны отварные	150	197	5,40	4,90	32,80
Котлеты из курицы	60	241	18,20	18,40	0,70
Соус томатный	30	18	0,68	0,05	3,81
Напиток из плодов шиповника	200	88	0,68	0,28	20,76
Хлеб ржано-пшеничный	60	193	7,70	1,40	37,40
Итого -		906	40,13	31,58	115,63
Итого за день		1 535	62,27	49,16	211,09
День 2					
Завтрак					
Бутерброд с джемом	55	161	2,42	3,87	29,15
Каша вязкая молочная овсяная	200	286	8,60	12,80	34,20
Чай с лимоном	200/15/7	62	0,13	0,02	15,20
Хлеб пшеничный	40	196	8,50	1,60	37,00
Итого -		705	19,65	18,29	115,55
Обед					
Винегрет с растительным маслом	60	67	0,60	5,30	4,10
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	110	4,70	5,66	10,12
Курица, тушеная в соусе (соус сметанный)	50/50	162	13,28	10,84	2,90
Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом)	150/10	280	8,85	9,55	39,86
Компот из смеси сухофруктов	200	81	0,50		19,80
Хлеб ржано-пшеничный	60	193	7,70	1,40	37,40
Итого -		893	35,63	32,75	114,18
Итого за день		1 598	55,28	51,04	229,73
День 3					
Завтрак					
Сыр (порциями)	30	115	7,38	9,48	
Сырники из творога	100				
Молоко сгущенное	20	329	7,20	8,50	56,00
Какао с молоком	200	119	4,08	3,54	17,58
Хлеб пшеничный	50	196	8,50	1,60	37,00
Яблоки	100	44	0,40	0,40	9,80
Итого -		803	27,56	23,52	120,38
Обед					
Салат из свеклы отварной	60	46	0,80	2,70	4,60
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	95	2,15	2,27	13,96
Котлеты рыбные (треска)	60	69	16,00	0,60	
Картофельное пюре	200	194	4,10	8,10	26,40
Соус томатный	30	18	0,68	0,05	3,81
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	115	0,16	0,16	27,88
Хлеб ржано-пшеничный	60	193	7,70	1,40	37,40
Итого -		730	31,59	15,28	114,05
Итого за день		1 533	59,15	38,80	234,43

День 4					
Завтрак					
Бутерброд с сыром	50	158	6,01	8,34	14,83
Каша "Дружба"	150	127	3,70	4,40	17,90
Чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15,00
Хлеб пшеничный	40	196	8,50	1,60	37,00
Апельсины	100	38	0,90	0,20	8,10
Итого -		579	19,18	14,56	92,83
Обед					
Салат из моркови с яблоками	60	24	0,64	0,10	5,11
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	92	4,62	5,62	5,72
Тефтели из говядины	60	117	8,20	7,10	5,00
Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом))	150/10	280	8,85	9,55	39,86
Соус сметанный с томатом	30	24	0,53	1,50	2,11
Компот из кураги	200	67	1,00	0,10	15,70
Хлеб ржано-пшеничный	60	193	7,70	1,40	37,40
Итого -		797	31,54	25,37	110,90
Итого за день		1 376	50,72	39,93	203,73
День 5					
Завтрак					
Сыр (порциями)	15	58	3,69	4,74	
Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом))	150/10	280	8,85	9,55	39,86
Какао с молоком	200	119	4,08	3,54	17,58
Хлеб пшеничный	40	196	8,50	1,60	37,00
Яблоки	100	44	0,40	0,40	9,80
Итого -		697	25,52	19,83	104,24
Обед					
Салат из белокочанной капусты	60	36	0,79	1,95	3,88
Рассольник ленинградский	210	132	4,98	6,09	14,30
Плов с курицей	150	236	20,50	6,00	24,90
Чай с лимоном	200/15/7	62	0,13	0,02	15,20
Хлеб ржано-пшеничный	60	193	7,70	1,40	37,40
Итого -		659	34,10	15,46	95,68
Итого за день		1 356	59,62	35,29	199,92
День 6					
Завтрак					
Бутерброд с сыром	50	158	6,01	8,34	14,83
Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	200/10/10	294	6,00	10,85	42,95
Кофейный напиток с молоком	200	101	3,17	2,68	15,95
Хлеб пшеничный	20	196	8,50	1,60	37,00
Яблоки	100	44	0,40	0,40	9,80
Итого -		793	24,08	23,87	120,53
Обед					
Салат из белокочанной капусты	60	36	0,79	1,95	3,88
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	95	2,15	2,27	13,96
Тефтели из говядины	60	117	8,20	7,10	5,00
Каша рассыпчатая (гречневая, с маслом))	150/10	280	8,85	9,55	39,86
Соус сметанный с томатом	30	24	0,53	1,50	2,11
Компот из смеси сухофруктов	200	81	0,50		19,80
Хлеб ржано-пшеничный	60	193	7,70	1,40	37,40
Итого -		826	28,72	23,77	122,01
Итого за день		1 619	52,80	47,64	242,54
День 7					
Завтрак					
Сыр (порциями)	30	115	7,38	9,48	
Сырники из творога	100				
Молоко сгущенное	20	329	7,20	8,50	56,00
Чай с сахаром	200/15	60	0,07	0,02	15,00
Апельсины	100	38	0,90	0,20	8,10
Хлеб пшеничный	40	196	8,50	1,60	37,00
Итого -		738	24,05	19,80	116,10
Обед					
Салат из моркови с яблоками	60	24	0,64	0,10	5,11
Суп картофельный с горохом	200	134	6,68	4,60	16,28
Котлеты из курицы	60	241	18,20	18,40	0,70
Каша рассыпчатая (пшеничная, с маслом))	150/10	280	8,85	9,55	39,86
Соус томатный	30	18	0,68	0,05	3,81
Компот из кураги	200	67	1,00	0,10	15,70
Хлеб ржано-пшеничный	60	193	7,70	1,40	37,40
Итого -		957	43,75	34,20	118,86
Итого за день		1 695	67,80	54,00	234,96

День 8					
Завтрак					
Масло (порциями)	10	66	0,08	7,25	0,13
Каша вязкая молочная пшениная (с маслом)	150/5	230	6,38	8,16	32,71
Чай с лимоном	200/15/7	62	0,13	0,02	15,20
Хлеб пшеничный	40	196	8,50	1,60	37,00
Яблоки	100	44	0,40	0,40	9,80
Итого -		598	15,49	17,43	94,84
Обед					
Салат из свеклы отварной	60	46	0,80	2,70	4,60
Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	121	4,94	6,22	11,24
Котлеты рыбные (треска)	60	69	16,00	0,60	
Картофельное пюре	200	194	4,10	8,10	26,40
Соус томатный	30	18	0,68	0,05	3,81
Компот из свежих плодов (яблоки)	200	115	0,16	0,16	27,88
Хлеб ржано-пшеничный	60	193	7,70	1,40	37,40
Итого -		756	34,38	19,23	111,33
Итого за день		1 354	49,87	36,66	206,17
День 9					
Завтрак					
Бутерброд с маслом	40	136	2,36	7,49	14,89
Каша "Дружба"	150	127	3,70	4,40	17,90
Какао с молоком	200	119	4,08	3,54	17,58
Хлеб пшеничный	40	196	8,50	1,60	37,00
Апельсины	100	38	0,90	0,20	8,10
Итого -		616	19,54	17,23	95,47
Обед					
Винегрет с растительным маслом	60	67	0,60	5,30	4,10
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	110	4,70	5,66	10,12
Курица, тушеная в соусе (соус сметанный)	50/50	162	13,28	10,84	2,90
Макароны отварные	150	197	5,40	4,90	32,80
Компот из смеси сухофруктов	200	81	0,50		19,80
Хлеб ржано-пшеничный	60	193	7,70	1,40	37,40
Итого -		810	32,18	28,10	107,12
Итого за день		1 426	51,72	45,33	202,59
День 10					
Завтрак					
Сыр (порциями)	15	58	3,69	4,74	
Каша жидкая молочная (рисовая, с маслом)	150/5	185	3,76	7,91	24,67
Кофейный напиток с молоком	200	101	3,17	2,68	15,95
Хлеб пшеничный	40	196	8,50	1,60	37,00
Яблоки	100	44	0,40	0,40	9,80
Итого -		584	19,52	17,33	87,42
Обед					
Салат из белокочанной капусты	60	36	0,79	1,95	3,88
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	95	2,15	2,27	13,96
Жаркое по-домашнему с курицей	200	321	20,06	19,05	17,32
Чай с лимоном	200/15/7	62	0,13	0,02	15,20
Хлеб ржано-пшеничный	60	193	7,70	1,40	37,40
Итого -		707	30,83	24,69	87,76
Итого за день		1 291	50,35	42,02	175,18
Итого за период		14 783	559,58	439,87	2 140,34

Составитель



(должность)

Директор

(подпись)

Рубцова Оксана Олеговна

(ФИО)

(должность)

(подпись)

(ФИО)