



СОГЛАСОВАНО

(должность)
(ФИО)
(дата)



УТВЕРЖДАЮ

(должность)
(ФИО)
(дата)

Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков и обедов для учащихся, возрастная категория в 7-10 лет

Возрастная категория: Мл.школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 1 (понедельник)						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	13.01	23.17	2.46	270.34
	Огурец свежий порционно	30	0.22	1.81	0.70	19.98
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	0.84	93.52
	Кондитерское изделие (печенье)(без сахара)	100	8.50	11.30	69.70	414.5
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	13.96	55.82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	24,96	36,70	87,66	864,16
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы или помидоры)	60	0.67	0.06	2.10	12
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.40	4.22	13.22	118.6
	Плов из птицы	200	16.94	10.46	35.74	305.34
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	0.42	46.76
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	0.96	91.96
	Компот из смеси сухофруктов(без сахара)	200	0.66	0.08	32.02	132.8
	ИТОГО ЗА ОБЕД		720	26,49	16,46	84,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1230	51,44	62,16	172,12	1661,62
День 2 (вторник)						
ЗАВТРАК	Макароник с мясом	230	28.22	39.38	32.89	436.22
	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы или помидоры)	30	0.34	0.03	1.05	6
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	0.84	93.52
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0.12	0.02	13.70	55.86
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	31,84	39,83	48,48
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0.85	3.61	4.96	55.68
	Рассольник ленинградский	200	1.62	4.08	9.58	85.8
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.60	6.09	38.64	243.75
	Котлета мясная (с соусом)	60/30	9.31	11.27	9.89	147.38
	Соус сметанный	50	0.70	2.50	2.93	37.05
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	0.42	46.76
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	0.96	91.96
	Компот из свежих плодов(без сахара)	200	0.16	0.16	27.88	114.6
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	26,06	28,36	96,26	822,98
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	56,90	68,18	143,74	1414,58
День 3 (среда)						
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом или сахаром)	220	6.07	11.18	43.45	299.99
	Масло (порциями)	20	0.16	14.50	0.26	132
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4.64	5.90	0.00	72
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	0.84	93.52
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	13.96	55.82
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	14,09	32,00	68,61
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы или помидоры)	60	0.67	0.06	2.10	12
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1.58	2.16	9.68	68.6
	Птица тушенная в соусе	90	10.60	9.11	2.64	135
	Рагу из овощей	150	2.54	15.71	12.28	202.86
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	0.42	46.76
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	0.96	91.96
	Компот из плодов или ягод сушеных (без сахара)	200	0.32	0.02	28.84	118
	ИТОГО ЗА ОБЕД		760	19,63	27,70	66,92
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	33,62	69,70	116,43	1328,61
День 4 (четверг)						
ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	150/10	10.83	12.74	27.30	267.52
	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	1.05	116.9
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	13.96	55.82
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	16,32	20,91	62,24
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы или помидоры)	60	0.67	0.06	2.10	12
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.74	83
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.46	5.79	30.45	195.72
	Котлеты рубленные из птицы с соусом	60/30	14.27	13.72	13.32	234
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	0.42	46.76
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	0.96	91.96
	Компот из плодов или ягод сушеных (без сахара)	200	0.32	0.02	28.84	118
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,98	24,17	84,83	781,44

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1280	41,30	46,08	137,07	1334,68
----------------	------	-------	-------	--------	---------

День 6 (пятница)						
ЗАВТРАК	Плов из птицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34
	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы или помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12
	Кондитерское изделие (печенье) (без сахара)	40	3,40	4,52	27,88	165,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	24,23	16,46	80,52	632,48
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94,6
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7
	Котлета мясная (с соусом)	60/30	9,31	11,27	9,89	147,38
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96
	Компот из свежих/замороженных плодов (без сахара)	200	0,44	0,16	28,20	116,6
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	20,17	21,67	93,88	742,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	44,40	37,13	174,40	1376,24
День 6 (понедельник)						
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	31,92	156,3
	Гуляш из отварной говядины	50/50	13,36	14,08	3,27	164
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,12	0,02	13,70	55,86
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		600	23,08	16,27	49,94	493,06
ОБЕД	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы или помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12
	Рассольник ленинградский	200	1,62	4,08	9,58	85,8
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	Тефтели 1-й вариант с соусом	60/30	6,65	7,37	8,78	128,46
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96
	Компот из смеси сухофруктов (без сахара)	200	0,66	0,08	32,02	132,8
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	16,48	17,03	74,31	636,03
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	39,56	32,30	124,25	1128,09
День 7 (вторник)						
ЗАВТРАК	Каша молочная с рисовой крупой (с маслом или сахаром)	220	6,29	11,37	44,99	308
	Кондитерское изделие (без сахара)	20	1,70	2,26	13,94	82,9
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4,64	5,90	0,00	72
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,85	19,95	73,73	612,24
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75
	Гуляш из отварной говядины	50/50	13,36	14,08	3,27	164
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	28,07	26,72	69,76	721,06
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	43,92	46,67	143,48	1333,29
День 8 (среда)						
ЗАВТРАК	Вареники с картофелем из полуфабриката промышленного производства	150	16,07	4,12	29,55	219,74
	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
	Кондитерское изделие (печенье) (без сахара)	100	8,50	11,30	69,70	414,5
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	32,87	20,44	114,33	846,68
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68
	Суп с клецками и картофелем	200	4,48	3,84	8,14	92
	Рагу из овощей	150	2,54	15,71	12,28	202,86
	Котлета мясная (с соусом)	60/30	9,31	11,27	9,89	147,38
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96
	Чай с лимоном (без сахара)	200	0,12	0,02	13,70	55,86
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	21,12	36,09	60,36	692,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	63,99	66,63	164,68	1639,08
День 9 (четверг)						
ЗАВТРАК	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	Птица тушенная в соусе	60/30	10,60	9,11	2,64	135
	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы или помидоры)	60	0,67	0,06	2,10	12
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		620	16,97	14,19	39,67	386,83
ОБЕД	Салат витаминный (1 вариант)	60	0,50	3,67	3,16	47,64
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,22	118,6
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,72

Гуляш из отварной говядины	50/50	13,36	14,08	3,27	164
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96
Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
ИТОГО ЗА ОБЕД	770	27,60	28,42	66,44	720,6
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1290	43,67	42,61	105,01	1107,33

День 10 (пятница)						
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с молоком сгущенным (без сахара)	150	21,91	16,59	42,00	405
	Кондитерское изделие (печенье) (без сахара)	40	3,40	4,52	27,88	165,8
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		610	27,36	21,73	94,06	720,38
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,57	3,64	1,83	42,36
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,40	4,22	13,22	118,6
	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	31,92	156,3
	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	60/30	9,05	10,21	10,69	171
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96
	Компот из свежих плодов (без сахара)	200	0,16	0,16	27,88	114,6
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	23,66	19,64	86,92	741,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	61,00	41,27	180,98	1461,96
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12760	469,70	480,63	1461,16	13684,38
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1276	46,97	48,06	146,12	1368,438