

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

на 2020-2021 учебный год возраст с 7 лет до 11 лет

№ сборника рецептур	Наименование блюда	Выход в г.	Энергетическая ценность, ккал	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы
	<u>1 день</u>					
	<i>Завтрак</i>					
Стр.247	Каша манная на молоке с маслом	200/10	206,3	6,25	8,9	26,67
693	Хлеб пшеничный витаминизир.	60	136	4,56	0,48	29,12
	Какао на молоке	200	138,0	3,9	4,5	21,6
	ИТОГО:		480,3	14,71	13,88	77,39
	<i>Обед</i>					
124	Помидор св.порц.	30	22	0,2	0,01	5,21
437	Щи из св. капусты с карт., мясом, сметаной	200/20/10	84,8	2,02	5,48	6,86
	Гуляш	50/50	120	12,4	6,0	10,12
	Рис отварной	150	181,33	3,32	4,27	32,53
511	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной витаминизир.	30/20	68/40	3,6	0,48	21,62
	Чай с сахаром	200/15	56,9	0,2	0,1	15,1
	ИТОГО:		573,03	21,74	16,34	91,44
	<u>2 день</u>					
	<i>Завтрак</i>					
Стр. 247	Каша ячневая на молоке с маслом	200/10	172	6,2	3,6	27,2
3	Хлеб пшеничный витаминизир.	30	68	2,28	0,24	14,56
	Бутерброд с маслом, сыром	15/5/15	129	4,0	5,4	24,0
685	Чай с сахаром	200/15	56,9	0,2	0,1	15,0
	ИТОГО:		425,9	12,68	9,34	80,76
	<i>Обед</i>					
140	Огурец св. порц.	30	34,8	0,38	2,7	0,9
413	Суп с макар. изд. карт.с курой, сметаной	200/20/10	96,0	2,6	2,0	17,4
	Сосиска отв.	100	266	10,48	27,24	1,6
	Каша гречн. рассыпчатая	200	230,45	7,46	5,61	35,74
508	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной витаминизир.	30/20	68/40	3,6	0,48	21,62
	Кефир с сахаром	200/10	117	5,6	6,4	8,2
	ИТОГО:		852,25	30,12	44,43	85,46

	<u>3 день</u>					
	<u>Завтрак</u>					
Стр. 246	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	175	4,32	6,3	25,06
	Напиток «Золотой шар»	200	75	-	-	18,0
	Хлеб пшеничный витаминизир.	60	136	4,56	0,48	29,12
	Печенье	50	61,65	1,1	3,0	7,6
	ИТОГО:		447,65	9,98	9,78	79,78
	<u>Обед</u>					
139	Огурцы св.порц.	30	34,8	0,38	2,7	0,9
499	Суп гороховый	200	123,2	4,6	4,28	16,6
	Котлета из филе кури	50	154,5	11,05	9,8	5,0
Стр. 246	Каша пшенная вязкая	150	135	3,26	5,18	17,48
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной витаминизир.	30/20	68/40	3,6	0,48	21,62
	Сок яблочный	200	88	1,10	0,0	21,2
	ИТОГО:		643,5	23,99	22,44	82,8
	<u>4 день</u>					
	<u>Завтрак</u>					
Стр.246	Каша гречневая на молоке с маслом	200/10	250,0	6,5	11,58	25,57
1	Бутерброд с маслом	15/10	129	4,0	5,4	24,0
	Хлеб пшеничн. витам	30	68	2,28	0,24	14,56
692	Кофейный напиток	200	148,0	2,4	3,6	27,9
	ИТОГО:		595	15,18	20,82	92,03
	<u>Обед</u>					
110	Помидоры порц.	30	22	0,2	0,01	5,21
	Борщ капустный с картофелем, курой, сметаной	200/20/10	94	2,28	3,6	11,72
377	Рыба запеченная	75	126	8,39	5,6	0,01
520	Пюре картоф.	150	139,5	3,05	4,96	32,43
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной витаминизир.	30/20	68/40	3,6	0,48	21,62
	Компот из кураги	200	137	1,04	-	31,6
638	ИТОГО:		626,5	18,56	14,65	102,59
	<u>5 день</u>					
	<u>Завтрак</u>					
Стр. 246	Каша пшенная на молоке с маслом	200/10	250,0	6,5	11,58	25,57
	Хлеб пшеничный витаминизир.	60	136	4,56	0,48	29,12
693	Какао с молоком	200	138	3,9	4,5	21,6
	ИТОГО		524	14,96	16,56	76,29
	<u>Обед</u>					
132	Помидор св. порц.	100	66	0,6	0,04	15,63
	Рассольник «Ленинградский»	200	114	2,28	5,7	13,32
451	Котлета из говядины	50	108	7,2	5,8	6,62
516	Макароны отварные	200	256	1,1	6,4	41,4
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной витаминизир.	30/20	68/40	3,6	0,48	21,62
	«Классический витаминный» напиток	200	64	-	-	16,07
	ИТОГО:		716	14,78	18,42	114,66

	<u>6 день</u>					
	<u>Завтрак</u>					
Стр. 247	Каша манная на сгущ. молоке с маслом	200/10	206,3	6,25	8,99	26,67
685	Булочка	70	170	3,65	4,4	28,95
	Чай с сахаром	200/15	58	0,2	0,1	15,1
	Хлеб пшеничный витаминизир.	30	68	2,28	0,24	14,56
	ИТОГО:		502,3	12,38	13,73	85,28
	<u>Обед</u>					
147	Помидор св.порц.	30	22	0,2	0,01	5,21
	Суп с лапшой с тушеной говядиной	200/20	185	7,5	7,7	21,42
437	Гуляш	50/50	90	6,2	3,0	2,05
510	Каша гречневая вязкая	150	231,98	76,01	5,64	30,44
стр. 246	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной витаминизир.	30/20	68/40	3,6	0,48	21,62
685	Чай с сахаром	200/15	58	0,2	0,1	15,1
	ИТОГО:		694,98	93,71	16,93	95,84
	<u>7 день</u>					
	<u>Завтрак</u>					
Стр. 247	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200/10	168	5,48	7,82	18,94
3	Бутерброд с сыром, маслом	15/15/5	129	4,0	5,4	24,0
	Хлеб пшеничный витаминизир.	60	136	4,56	0,48	279,2
692	Кофейный напиток	200	148	2,40	3,6	27,52
	ИТОГО:		581	16,44	17,3	98,36
	<u>Обед</u>					
142	Огурцы св.порц.	30	34,8	0,38	2,7	0,9
	Суп карт.с рыбн.консервами	200	99,2	2,96	3,36	17,36
499	Котлета из филе кури	50	130,5	7,95	7,2	8
516	Макароны отварные	150	192	0,83	6,15	31,05
332	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной витаминизир.	30/20	68/40	3,6	0,48	21,62
	Сок	200	88	1,1	0	21,2
	ИТОГО:		652,5	16,82	19,89	100,13
	<u>8 день</u>					
	<u>Завтрак</u>					
Стр.246	Каша гречневая на молоке с маслом	200/10	250,0	6,5	11,59	25,57
2	Бутерброд с маслом, джемом	15/5/15	111	1,7	2,8	19,7
695	Какао на молоке	200	138,0	3,9	4,5	21,6
	Хлеб пшеничный витаминизир.	60	136	4,56	0,48	29,12
	ИТОГО:		635	16,66	19,37	95,99
	<u>Обед</u>					
138	Помидоры св.	30	34,8	0,38	2,7	0,9
534	Суп карт. с крупой	200	90,4	2,0	2,4	14,64
493	Капуста тушеная	150	111	3,0	4,2	15,6
	Филе кури в смет.соусе	50/50	94	9,6	1,05	0,35
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной витаминизир.	30/20	68/40	3,6	0,48	21,62
685	Чай с сахаром	200/15	56,9	0,2	0,1	15,0
	ИТОГО		495,1	18,78	10,93	68,11

	<u>9 день</u>					
	<i>Завтрак</i>					
Стр. 246	Каша рисовая на молоке с маслом	200/10	175	4,32	6,3	25,06
	Хлеб пшеничный витаминизир.	60	136	4,56	0,48	29,12
	Сок яблочный	1/200	94	1,0	-	21,2
	Печенье	50	61,65	1,1	3,0	7,6
	ИТОГО:		466,65	10,98	9,78	82,98
	<i>Обед</i>					
133	Огурцы свежие	30	34,8	0,38	2,7	0,9
	Суп крестьянский с рисом, сметаной	200/20/10	92,8	2,08	4,24	11,44
511	Жаркое по- домашнему	150/75	281,25	20,03	11,03	24,3
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной витаминизир.	30/20	68/40	3,6	0,48	21,62
	Напиток «классический витаминный»	200	64	-	-	16,02
	ИТОГО:		580,85	26,09	18,45	74,28
	<u>10 день</u>					
	<i>Завтрак</i>					
340	Омлет натуральный	220	415	21,2	34,0	4,8
	Хлеб пшеничный витаминизир.	60	136	4,56	0,48	29,12
685	Чай с сахаром	200/15	56,9	0,2	0,1	15,0
	Печенье	40	170	3,65	4,4	28,95
	ИТОГО:		777,9	29,61	38,98	77,87
	<i>Обед</i>					
135	Помидор св.порц.	30	34,8	0,38	2,7	0,9
	Суп из овощей	200/20/10	98	2,08	5,48	10,12
377	Рыба (филе) припущ	75	126	8,39	5,6	0,01
520	Пюре картоф.	150	139,5	3,05	4,96	20,7
	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной витаминизир.	30/20	68/40	3,6	0,48	21,62
638	Компот из кураги	200	137	1,04	-	31,6
	ИТОГО:		643,3	18,54	19,22	84,95