



Примерное десятидневное меню, завтрак с 7 до 11 лет (на сумму 68,52)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)						Витамины							
			всего	Жиры, г			К	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B	РЭ, мкг	ТЭ, мг	В1, мг	B2	PP	HЭ	C, мг

1 день

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

18/1	Огулец свежий (подпарировка)	20	0,16	0,02	0,69	3,12	27,64	4,51	2,74	8,23	0,12	0	11,76	2	0,02	0,01	0,01	0,04	0,06	1,96
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	34,47	180,91	200,4	13,01	101,33	148,1	3,48	0	4,79	1,07	0,43	0,19	0,1	1,9	3,83	0
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант 1)	80	10,00	13,33	10,57	185,12	184,7	9,53	14,66	104,36	1,74	0	0	0	2,09	0,04	0,09	2,64	5,14	0,16
60/1	Соус сметанный с томатом.	20	0,29	0,60	1,16	11,23	10,56	4,8	0,85	3,86	0,04	1,8	9,92	7,15	0,04	0	0	0,02	0,09	0,11
2	Хлеб пшеничный	28,2	1,86	0,19	13,23	63,14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96

Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)"

2 день

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным (вариант 1)	180	4,34	6,27	22,19	152,24	147,4	103,88	23,4	108,16	0,45	19,66	17,57	36,69	0,11	0,06	0,12	0,35	1,57	0,48
3/13	Бутерброд закрытый с мясными кулинарными изделиями (с сыром) (105)	105	11,12	9,04	23,28	219,17	102	92,32	14,76	115,49	1,15	34,43	20,96	58,19	1,3	0,07	0,09	2,46	6,45	0,26
2	Хлеб пшеничный	33,9	2,24	0,22	15,90	75,90	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
37/10	Напиток из шиповника	200	0,50	0,21	20,16	77,02	7,72	9,02	2,42	2,37	0,47	0	661,5	122,55	0,57	0,01	0,04	0,15	0,21	60

Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)"

3 день

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом (вариант 2)	60	1,01	3,62	6,22	59,31	118,4	20,19	6,57	14,16	0,27	0	7,41	1,13	1,63	0,01	0,02	0,27	0,36	17,08
46/3	Макаронные изделия отварные	150	5,30	2,98	34,11	183,94	56,27	12,48	7,29	40,22	0,74	9	9	16,88	0,8	0,06	0,02	0,49	1,49	0
36/59	Тефтели из говядины с рисом в соусе томатном (вариант 1)	100	9,75	16,51	11,62	232,61	207,5	12,48	17	104,17	1,45	2,34	137,52	42,32	4,81	0,04	0,07	2	4,48	1,16
2	Хлеб пшеничный	27,1	1,79	0,18	12,71	60,68	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6/10	Компот из сухофруктов (вариант 4)	200	1,27	0,07	23,59	89,06	425,2	39	24,94	33,95	0,8	0	787,5	145,75	1,38	0,02	0,05	0,64	0,98	0,4

Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)"

4 день

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	7,81	12,10	137,51	105,5	70,26	11,18	65,9	0,29	14,4	12	26,7	0,39	0,04	0,08	0,28	1,21	0,31
-----	---	-----	------	------	-------	--------	-------	-------	-------	------	------	------	----	------	------	------	------	------	------	------

726/1	Блины с клубничкой (1/60)	60	7,76	4,14	31,94	232,74	70,49	12,67	17,23	45,68	1,05	12	12	22,5	1,07	0,07	0,03	0,77	1,81	0
2	Хлеб пшеничный	22,2	1,47	0,15	10,41	49,71	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
36/10	Какао с молоком (вариант 2)	180	3,48	3,13	9,35	75,89	175,5	100,21	27,6	96,11	0,95	10,8	7,92	19,94	0,01	0,03	0,12	0,14	1,03	0,47
13	Яблоко	150	0,60	0,60	17,40	73,02	417	24	13,5	16,5	3,3	0	45	7,5	0,3	0,05	0,03	0,45	0,6	15
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)'																				
			17,30	15,83	81,20	568,86	768,5	207,15	69,51	224,19	5,59	37,2	76,92	76,64	1,77	0,19	0,26	1,64	4,64	15,78

5 день

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

13	Яблоко	160	0,64	0,64	18,56	77,89	444,8	25,6	14,4	17,6	3,52	0	48	8	0,32	0,05	0,03	0,48	0,64	16
788/7	Вареники с вареной картошкой	220	13,04	16,66	33,74	345,32	1,5	2,94	0,11	1,79	0,02	13,2	13,2	24,75	0,06	0	0,01	0	0,01	0
2	Хлеб пшеничный	25,9	1,71	0,17	12,15	57,99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)'																				
			15,49	17,49	70,39	504,30	446,5	28,72	14,51	19,39	3,56	13,2	61,2	32,75	0,38	0,05	0,04	0,48	0,65	16

6 день

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	70	1,10	4,18	6,45	64,78	181,4	30,47	9,97	20,99	0,4	0	11,52	1,76	1,92	0,02	0,02	0,41	0,55	26,41
4/90	Плов из филе кур (вариант 2)	210	14,33	13,27	46,36	364,97	130,9	21,32	36,48	146,05	1,47	22,05	1978,5	374,06	3,05	0,06	0,08	4,77	10,03	1,02
2	Хлеб пшеничный	25,4	1,68	0,17	11,91	56,87	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	200	0,93	0,11	18,40	69,69	257,6	26,34	15,77	21,16	0,63	0	693	128,3	1,02	0,02	0,04	0,43	0,66	20,24
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)'																				
			18,04	17,72	83,13	556,32	569,8	78,13	62,22	188,19	2,5	22,05	2683	504,12	5,98	0,09	0,14	5,62	11,24	47,67

7 день

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

11/4	Каша пшенная (жидкая) молочная с маслом сливочным	160	7,66	8,13	12,65	154,19	133	77,44	27,2	105,73	0,72	17,28	18,99	32,88	0,12	0,1	0,09	0,4	1,75	0,33
726/1	Блины с маслом (1/55)	55	3,66	4,51	14,31	151,81	58,96	10,74	14,36	38,28	0,88	12	12	22,5	0,9	0,06	0,02	0,64	1,51	0
-	Молоко ступенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3
2	Хлеб пшеничный	31,3	2,07	0,21	14,68	70,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	Яблоко	160	0,64	0,64	18,56	77,89	444,8	25,6	14,4	17,6	3,52	0	48	8	0,32	0,05	0,03	0,48	0,64	16
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)'																				
			16,29	16,06	82,79	572,29	746,4	206,05	66,16	227,31	5,19	41,88	87,99	77,48	1,4	0,22	0,26	1,58	4,44	16,63

8 день

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

18/1	Огулец свежий (подгариновка)	20	0,16	0,02	0,69	3,12	27,64	4,51	2,74	8,23	0,12	0	11,76	2	0,02	0,01	0,01	0,04	0,06	1,96
3/3	Картофельное пюре	160	4,32	3,91	34,55	161,42	678,7	38,07	32,49	92,99	1,21	20	36,38	26,72	0,18	0,13	0,11	1,42	2,76	5,81
	Тфтели из говядины с рисом в соусе	90	8,78	14,86	10,45	209,35	186,8	11,24	15,3	93,75	1,31	2,11	123,77	38,08	4,33	0,04	0,06	1,8	4,03	1,04
36/59	томатном (вариант 1)	33,7	2,23	0,22	15,81	75,45	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Хлеб пшеничный	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)'																				
			15,58	19,03	67,44	472,44	893,3	53,99	50,53	194,97	2,65	22,11	171,91	66,8	4,53	0,17	0,18	3,26	6,85	8,81

9 день

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

д/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	2,01	3,81	9,23	73,76	118,9	70,5	9,77	53,37	0,1	14,4	12	26,7	0,03	0,02	0,08	0,12	0,49	2,75
8/5	Запеканка из творога (вариант 1)	100	13,94	8,47	19,02	211,64	102,4	131,47	19,19	185,55	0,57	47,6	29,9	64,49	0,8	0,04	0,21	0,4	3,84	0,43
-	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	18,65	95,22	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3
2, *	Хлеб пшеничный	27,7	1,83	0,18	12,99	62,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,96

Итого за Завтрак с 7 до 11 лет (68,52) 20,15 15,06 67,14 472,12 340,7 296,6 39,85 305,85 0,79 74,6 51,44 105,41 0,9 0,08 0,41 0,59 4,88 4,44

10 день

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,61	3,61	7,02	60,07	116	13,56	17,66	25,43	0,53	0	5295	900,51	1,78	0,03	0,03	0,47	0,54	3,2
46/3	Макаронные изделия отварные	160	3,66	3,17	36,38	196,20	60,02	13,31	7,77	42,9	0,79	9,6	9,6	18	0,86	0,07	0,02	0,53	1,59	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	11,36	11,20	8,37	187,90	143,6	36,39	15,24	114,73	1,16	40,9	8,91	52,9	1,19	0,06	0,12	4,71	8,66	0,3
601	Соус сметанный с томатом.	30	0,43	0,89	1,74	16,85	15,83	7,2	1,27	5,79	0,06	2,7	14,88	10,73	0,07	0	0,01	0,04	0,14	0,17
2	Хлеб пшеничный	43,9	2,90	0,29	20,59	98,29	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за Завтрак с 7 до 11 лет (68,52) 19,06 19,19 80,04 582,41 335,7 70,63 41,94 188,84 2,56 53,2 5328,4 982,14 3,9 0,16 0,18 5,74 10,92 3,67

Итого за день

Итого за период

Итого за один день

Нормы по СанПиН не менее 20%

Нормы по СанПиН не менее 25%

19,06 19,19 80,04 582,41 335,7 70,63 41,94 188,84 2,56 53,2 5328,4 982,14 3,9 0,16 0,18 5,74 10,92 3,67
180,33 175,37 769,27 5351,68 5598 1265 561,37 2033 33,6 331,47 10129 2279,18 32,05 1,49 2,06 29,86 68,27 195,57
18,03 17,54 76,93 535,17
15,40 15,80 67,00 470,00
19,25 19,75 83,75 587,50