



Примерное десятидневное меню, завтрак с 7 до 11 лет (на сумму 71,47)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углево-ды,	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины									
			всего	всего	г		К	Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг	
1 день																					
Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)																					
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,07	41,37	205,10	240,5	15,61	121,6	177,72	4,18	0	5,75	1,28	0,51	0,23	0,12	2,28	4,6	0	
2/9	Мясо кур отварное в соусе с зеленью	90	9,07	10,56	2,19	147,96	74,11	11,09	9,46	79,04	0,89	28,4	14,67	59,45	0,4	0,03	0,06	4,08	8,31	0,41	
2	Хлеб пшеничный	42,5	2,81	0,28	19,93	95,16	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	
17	Кекс "Мини-Мафин" ин/уп	33	1,49	6,60	18,48	135,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0,23	0	
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)"			20,35	19,53	87,91	606,87	314,8	26,87	131,05	256,76	5,09	28,4	20,42	60,73	0,98	0,26	0,18	6,36	13,14	0,41	
Итого за день			20,35	19,53	87,91	606,87	314,8	26,87	131,05	256,76	5,09	28,4	20,42	60,73	0,98	0,26	0,18	6,36	13,14	0,41	
2 день																					
Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)																					
11/4	Каша пшеничная (жидкая) молочная с маслом сливочным	150	8,37	8,81	21,24	144,55	124,6	72,6	25,5	99,13	0,67	16,2	17,8	30,83	0,11	0,09	0,08	0,37	1,64	0,31	
726/1	Блины с маслом (1/55)	55	3,66	4,51	24,31	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 сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	73	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	6	9,4	0,04	0,01	0,08	0,04	0,36	0,2	
2	Хлеб пшеничный	20,3	1,34	0,13	9,52	45,45	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	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 (71,47)"			15,50	15,78	89,51	501,42	673,8	168,91	60,16	197,71	4,91	36,6	80,8	70,23	1,35	0,21	0,21	1,51	4,11	15,51	
Итого за день			15,50	15,78	89,51	501,42	673,8	168,91	60,16	197,71	4,91	36,6	80,8	70,23	1,35	0,21	0,21	1,51	4,11	15,51	
3 день																					
Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)																					
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	
3/4	Картофельное пюре (вариант 1)	150	3,00	3,04	31,93	125,90	631,7	31,48	29,98	83,94	1,13	15	31,88	20,85	0,17	0,12	0,1	1,33	2,56	5,44	
16/8	Фрикадельки из смешенного фарша.	80	11,41	10,45	10,09	279,94	137,7	11,2	11,8	91,21	1,23	17,92	3,2	23,04	2,1	0,04	0,08	3,29	6,14	0,31	
2	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	44,78	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 (71,47)"			16,44	17,25	67,36	533,78	885,7	56,42	59,44	200,57	2,91	32,92	5330,1	944,4	4,04	0,19	0,21	5,09	9,23	8,95	
Итого за день			16,44	17,25	67,36	533,78	885,7	56,42	59,44	200,57	2,91	32,92	5330,1	944,4	4,04	0,19	0,21	5,09	9,23	8,95	
4 день																					
Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)																					
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	160	2,14	6,06	10,78	78,68	126,9	75,2	10,42	56,93	0,11	15,36	12,8	28,48	0,03	0,02	0,09	0,13	0,52	2,93	
8/5	Запеканка из творога (вариант 1)	100	15,94	8,47	16,02	251,64	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 сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	73	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	6	9,4	0,04	0,01	0,08	0,04	0,36	0,2
2	Хлеб пшеничный	46	3,04	0,30	21,57	102,99	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 (71,47)'			22,67	16,56	68,41	519,89	302,5	268,24	36,42	286,28	0,74	71,36	48,7	102,37	0,87	0,07	0,37	0,57	4,72	3,56
Итого за день 5 день			22,67	16,56	68,41	519,89	302,5	268,24	36,42	286,28	0,74	71,36	48,7	102,37	0,87	0,07	0,37	0,57	4,72	3,56
Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)																				
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,36	3,81	25,92	236,10	63,79	9,15	30,11	89,77	0,65	18	12,15	20,25	0,3	0,04	0,03	0,86	2,09	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	13,36	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.	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	27,5	1,82	0,18	12,90	61,57	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
11/3	Печенье в ассортименте	30	4,20	4,05	27,51	161,57	33	8,7	6	27	0,63	3	2,4	3,3	1,05	0,02	0,02	0,21	0,57	0
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)'			24,12	19,86	81,79	681,47	251,1	59,21	52,2	235,36	2,49	63,7	33,38	83,6	2,58	0,13	0,17	5,8	11,41	0,41
Итого за день 6 день			24,12	19,86	81,79	681,47	251,1	59,21	52,2	235,36	2,49	63,7	33,38	83,6	2,58	0,13	0,17	5,8	11,41	0,41
Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)																				
11/4	Каша пшенная (жидкая) молочная с маслом сливочным	150	4,37	4,81	21,24	144,55	124,6	72,6	25,5	99,13	0,67	16,2	17,8	30,83	0,11	0,09	0,08	0,37	1,64	0,31
800/1	Оладьи домашние (1/45)	45	6,62	7,32	24,25	122,73	57,64	9,68	14,36	36,98	0,87	0	0	0	0,85	0,06	0,02	0,64	1,5	0
-	Молоко сгущенное	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	29,8	1,97	0,20	13,98	66,72	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
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 (71,47)'			15,93	16,52	100,77	531,72	718,7	200,91	64,24	219,53	4,96	28,8	72,34	52,55	1,33	0,22	0,25	1,53	4,29	16,57
Итого за день 7 день			15,93	16,52	100,77	531,72	718,7	200,91	64,24	219,53	4,96	28,8	72,34	52,55	1,33	0,22	0,25	1,53	4,29	16,57
Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)																				
46/3	"Фарфалле" макаронные изделия	150	4,24	2,96	26,65	148,67	64,08	12,75	15,85	41,98	0,9	9	9	16,88	0,76	0,07	0,03	0,71	1,73	0
16/10	Мясные гнезда (из мяса кур)	90	11,25	13,03	5,58	184,88	47,67	28,36	4,28	55,97	0,74	39,23	16,9	74,23	1,27	0,02	0,07	2,7	8,21	0,03
601	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	37,9	2,51	0,25	17,78	84,86	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
16/1	Вафли в ассортименте	30	9,60	9,00	18,30	188,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)'			27,98	25,86	75,41	641,68	122,5	46,09	20,97	101,81	1,7	50,03	35,82	98,26	2,07	0,1	0,1	3,43	10,03	0,14
Итого за день 8 день			27,98	25,86	75,41	641,68	122,5	46,09	20,97	101,81	1,7	50,03	35,82	98,26	2,07	0,1	0,1	3,43	10,03	0,14
Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)																				
18/1	Огурец соленный (подгарнировка)	15	0,12	0,01	0,37	2,10	20,73	3,38	2,06	3,53	0,09	0	4,41	0,75	0,02	0	0	0,01	0,03	0,74
3/9	Жаркое из мяса кур	220	13,27	18,61	24,67	316,59	769,5	31,57	41,53	159,59	1,97	16,63	1602	438,52	6,04	0,13	0,14	4,75	10,92	4,58
2	Хлеб пшеничный	35	2,02	0,20	14,35	68,51	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
11/3	Печенье в ассортименте.	30	4,20	4,05	27,51	161,57	33	8,7	6	27	0,63	3	2,4	3,3	1,05	0,02	0,02	0,21	0,57	0

Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет
(71,47)'

Итого за день
9 день

19,71	22,90	72,84	571,87	823,4	43,83	49,59	190,12	2,71	19,63	1608,8	442,57	7,1	0,16	0,16	4,98	11,52	5,31
19,71	22,90	72,84	571,87	823,4	43,83	49,59	190,12	2,71	19,63	1608,8	442,57	7,1	0,16	0,16	4,98	11,52	5,31

Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным (вариант 2)	150	3,30	8,42	19,11	128,41	103,5	69,43	18,3	79,85	0,38	16,2	15,12	30,32	0,11	0,05	0,08	0,3	1,24	0,31
726/1	Блины с маслом (1/55)	55	7,66	4,51	24,31	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 сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	73	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	6	9,4	0,04	0,01	0,08	0,04	0,36	0,2
2	Хлеб пшеничный	32,6	2,16	0,21	15,29	72,99	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
13	Яблоко	140	0,56	0,56	16,24	68,15	389,2	22,4	12,6	15,4	3,08	0	42	7	0,28	0,04	0,03	0,42	0,56	14
Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)'			15,21	16,43	91,99	507,94	624,8	164,14	52,06	177,33	4,4	36,6	75,12	69,22	1,33	0,16	0,21	1,4	3,67	14,51

Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет
(71,47)'

Итого за день
10 день

Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)

Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)																				
17/1	Салат из моркови с яблоками	80	0,92	0,12	10,09	40,78	170,4	20,2	26,52	38,12	0,77	0	8000,8	1360,68	0,3	0,04	0,05	0,71	0,8	4,66
788/7	Вареники с вареной картошкой	200	13,22	19,69	28,40	323,02	1,36	2,68	0,1	1,63	0,02	12	12	22,5	0,05	0	0	0	0,01	0
2	Хлеб пшеничный	24,3	1,61	0,16	11,40	54,41	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
16/1	Мультизлаковая конфета "O.ZLAKI" ин/уп.(1/10 гр)	20	0,14	0,01	16,16	62,64	5,7	3,25	0,8	1,61	0,22	0	0	0	0	0	0	0	0,04	0
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)'		15,98	20,01	71,99	503,95	177,6	26,3	27,42	41,36	1,02	12	8012,8	1383,18	0,35	0,04	0,06	0,71	0,85	4,66	

Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет
(71,47)'

Итого за день

Итого за период

Итого за один день

Нормы по СанПиН не менее 20%

Нормы по СанПиН не менее 25%