



Согласовано
Директор школы № _____

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

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины								Цена, руб.	
			всего	всего			К	Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	B2	PP	HЭ		C,мг
1 день																					
Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)																					
11/4	Каша пшениная (жидкая) молочная с маслом сливочным	160	4,66	5,13	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	14,83
800/1	Оладьи домашние (1/45)	45	8,62	11,32	14,25	122,73	57,6	9,68	14,36	36,98	0,87	0	0	0	0,85	0,06	0,02	0,64	1,5	0	14,85
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	110	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	8,73
2	Хлеб пшеничный	31,6	2,09	0,21	14,82	70,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,07
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	3,99
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	27,00
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)"			18,34	19,85	83,02	545,39	727	205,75	65,94	226,14	5	29,88	73,53	54,6	1,34	0,22	0,25	1,55	4,4	16,59	71,47
Итого за день			18,34	19,85	83,03	545,39	727	205,75	65,94	226,14	5	29,88	73,53	54,6	1,34	0,22	0,25	1,55	4,4	16,59	71,47
2 день																					
Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)																					
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	160	3,07	3,39	40,81	209,86	56,7	8,13	26,77	79,79	0,57	16	10,8	18	0,26	0,04	0,02	0,77	1,86	0	14,67
16/10	Мясные гнезда (из мяса кур)	90	6,25	7,03	5,58	124,88	47,7	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	43,57
601	Соус сметанный с томатом.	30	0,43	0,89	1,74	16,85	15,8	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	3,16
2	Хлеб пшеничный	30,7	2,03	0,20	14,40	68,74	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,01
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	1,20
16/1	Вафли в ассортименте	30	8,60	9,00	18,30	108,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	6,86
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)"			20,48	20,53	86,77	552,37	120	43,87	32,32	141,55	1,39	57,93	42,58	102,96	1,6	0,06	0,1	3,5	10,2	0,2	71,47
Итого за день			20,48	20,55	86,77	552,37	120	43,87	32,32	141,55	1,39	57,93	42,58	102,96	1,6	0,06	0,1	3,5	10,2	0,2	71,47
3 день																					
Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)																					
46/3	"Фарфалле" отварные с маслом сливочным	160	5,76	3,49	36,24	197,35	86,9	16,24	21,5	56,69	1,22	10,24	10,24	19,2	1,02	0,1	0,04	0,96	2,35	0	15,37
10/7	Запеканка из мяса кур с морковью.	90	12,93	14,62	5,81	205,39	174	30,53	18,86	125,3	1,25	41,04	1738,1	430,74	2,04	0,05	0,13	4,06	8,51	1,16	44,64
7/11	Соус сметанный	30	0,36	2,19	1,32	26,51	10,9	7,87	0,92	6,04	0,04	13,5	6,75	14,78	0,06	0	0,01	0,02	0,09	0,01	4,71
2	Хлеб пшеничный	42,2	2,79	0,28	19,79	94,49	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,76
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	3,99
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)"			22,05	20,61	70,41	553,21	281	57,17	41,96	189,26	2,57	64,78	1755,6	464,84	3,13	0,15	0,18	5,05	10,96	2,13	71,47
Итого за день			22,05	20,61	70,41	553,21	281	57,17	41,96	189,26	2,57	64,78	1755,6	464,84	3,13	0,15	0,18	5,05	10,96	2,13	71,47
4 день																					
Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)																					
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным (вариант 2)	150	3,30	4,42	19,11	128,41	103	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	14,93

726/1	Блины с клубничкой (1/60)	60	10,76	14,14	31,94	232,74	70,5	12,67	17,23	45,68	1,05	12	12	22,5	1,07	0,07	0,03	0,77	1,81	0	21,84
2	Хлеб пшеничный	29	1,92	0,19	13,60	64,93	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,90
29/11	Чай "Цитрусовый заряд" с апельсином	200	0,29	0,07	7,49	30,10	29,4	5,12	1,85	3,21	0,06	0	6,75	1,2	0,03	0,01	0	0,03	0,05	3,6	5,80
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	27,00
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)'			16,87	19,42	89,53	529,21	620	111,23	50,88	145,24	4,79	28,2	78,87	61,52	1,51	0,17	0,14	1,55	3,69	18,91	71,47
Итого за день 5 день			16,87	19,42	89,53	529,21	620	111,23	50,88	145,24	4,79	28,2	78,87	61,52	1,51	0,17	0,14	1,55	3,69	18,91	71,47
Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)																					
17/1	Салат из моркови с яблоками	70	0,80	0,10	8,83	35,69	149	17,67	23,21	33,35	0,67	0	7000,7	1190,6	0,26	0,04	0,04	0,62	0,7	4,08	11,29
788/7	Вареники с вареной картошкой	220	19,04	21,66	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	47,42
2	Хлеб пшеничный	23,4	1,55	0,15	10,97	52,39	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,53
5	Сок	200	1,00	0,20	20,60	86,48	240	14	8	14	2,8	0	0	0	0,2	0,02	0,02	0,2	0,4	4	11,23
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)'			22,39	22,12	74,15	519,88	391	34,61	31,31	49,15	3,49	13,2	7013,9	1215,4	0,52	0,06	0,07	0,82	1,11	8,08	71,47
Итого за день 6 день			22,39	22,12	74,15	519,88	391	34,61	31,31	49,15	3,49	13,2	7013,9	1215,4	0,52	0,06	0,07	0,82	1,11	8,08	71,47
Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)																					
5/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	0,98	3,61	6,00	58,15	127	21,6	7,04	15,07	0,29	0	8	1,22	1,63	0,01	0,02	0,29	0,39	18,4	10,26
4/90	Плов из филе кур (вариант 2)	230	15,69	14,53	51,88	399,73	143	23,36	39,96	159,95	1,61	24,15	2166,9	409,68	3,34	0,06	0,09	5,23	10,99	1,11	54,75
2	Хлеб пшеничный	37,8	2,50	0,25	17,73	84,63	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,47
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	3,99
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)'			19,39	18,43	82,86	571,99	280	47,49	47,68	176,26	1,95	24,15	2175,4	411,02	4,99	0,08	0,1	5,52	11,39	20,48	71,47
Итого за день 7 день			19,39	18,43	82,86	571,99	280	47,49	47,68	176,26	1,95	24,15	2175,4	411,02	4,99	0,08	0,1	5,52	11,39	20,48	71,47
Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)																					
11/4	Каша пшеничная (жидкая) молочная с маслом сливочным	160	4,66	5,13	22,65	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	14,83
726/1	Блины с маслом (1/55)	55	9,66	10,51	14,31	151,81	59	10,74	14,36	38,28	0,88	12	12	22,5	0,9	0,06	0,02	0,64	1,51	0	17,97
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	110	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	8,73
2	Хлеб пшеничный	26,4	1,75	0,17	12,38	59,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,73
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	1,21
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	27,00
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)'			18,93	18,98	89,34	556,45	719	204,45	65,26	226,21	4,97	41,88	84,99	76,98	1,38	0,22	0,26	1,55	4,4	15,63	71,47
Итого за день 8 день			12,92	12,99	89,34	556,45	719	204,45	65,26	226,21	4,97	41,88	84,99	76,98	1,38	0,22	0,26	1,55	4,4	15,63	71,47
Завтрак с 7 до 11 лет (71,47)																					
18/1	Огурец соленый (подгарировка)	20	0,16	0,02	0,49	2,80	27,6	4,51	2,74	4,7	0,12	0	5,88	1	0,02	0	0	0,02	0,04	0,98	5,44
3/3	Картофельное пюре	160	9,32	8,91	33,55	241,42	679	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	25,94
48/9	Голубцы ленивые с мясом говядины и рисом (вариант 1)	90	7,29	7,30	7,97	125,75	192	27,55	14,74	75,65	1,03	11,37	12,74	24,14	0,59	0,02	0,06	1,29	3,55	1,5	36,51
2	Хлеб пшеничный	36,3	2,40	0,24	17,02	81,28	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,37
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	1,21

