

Согласовано  
Директор школы № 7



# Примерное десятидневное меню завтрак с 7 до 11 лет



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего		Жиры, всего		Углеводы, всего		ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							В2	PP	HЭ	C, мг
			всего	г	всего	г	всего	г		К	Ca	Mg	P	Fe	A, мкг	B				
Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)																				
14	Икра кабачковая	60	1,07	4,70	5,41	65,58	166,3	21,65	7,83	19,31	0,37	0	441,6	91,8	1,86	0,01	0,02	0,19	0,36	1,68
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	160	7,01	1,84	36,77	182,31	213,8	13,87	108,09	157,97	3,71	0	5,11	1,14	0,45	0,21	0,1	2,03	4,09	0
2/9	Мясо кур отварное в соусе с зеленью	90	11,07	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	29,6	1,96	0,19	13,88	66,27	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22	0,15	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13/12	Булочка ванильная 50г.	50	4,17	3,42	25,82	149,51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)'</b>			<b>25,35</b>	<b>20,73</b>	<b>89,02</b>	<b>630,85</b>	<b>454,3</b>	<b>46,76</b>	<b>125,37</b>	<b>256,33</b>	<b>4,99</b>	<b>28,4</b>	<b>461,4</b>	<b>152,39</b>	<b>2,71</b>	<b>0,24</b>	<b>0,19</b>	<b>6,3</b>	<b>12,76</b>	<b>2,09</b>

2 день																				
Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)																				
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	3,58	6,79	59,01	108,2	14,66	20,56	29,82	0,38	0	6492	1104	1,8	0,03	0,04	0,54	0,61	2,7
46/3	Макаронные изделия отварные	160	5,66	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
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины (вариант 1)	60	9,00	7,75	6,43	131,34	138,5	7,15	10,99	78,27	1,3	0	0	0	1,57	0,03	0,06	1,98	3,85	0,12
593	Соус томатный	40	0,44	1,68	2,69	27,54	38,4	2,27	2,78	5,9	0,12	6,24	255,8	63,7	0,11	0,01	0,01	0,1	0,2	0,79
2	Хлеб пшеничный	36,2	2,39	0,24	16,98	81,05	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22	0,15	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)'</b>			<b>18,27</b>	<b>16,44</b>	<b>74,22</b>	<b>514,37</b>	<b>345,3</b>	<b>37,54</b>	<b>42,1</b>	<b>156,9</b>	<b>2,62</b>	<b>15,84</b>	<b>6757</b>	<b>1185,7</b>	<b>4,34</b>	<b>0,14</b>	<b>0,13</b>	<b>3,14</b>	<b>6,24</b>	<b>3,62</b>

3 день																				
Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)																				
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	70	1,07	4,17	6,52	64,88	176,4	28,98	12,48	22,33	0,4	0	1327	225,58	1,95	0,02	0,03	0,47	0,6	23,7
4/9	Плов из мяса кур (филе)	230	18,09	16,11	44,08	392,37	155,1	24,59	38,08	170,1	1,76	30,65	1886	375,86	2,85	0,07	0,1	6,23	12,96	1,18
2	Хлеб пшеничный	35,5	2,35	0,23	16,65	79,48	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 2)	200	0,12	0,02	5,06	20,53	8,02	2,03	0,56	1	0,04	0	0,44	0,1	0,01	0	0	0	0,01	0,78
<b>Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)'</b>			<b>21,62</b>	<b>20,54</b>	<b>72,31</b>	<b>557,27</b>	<b>339,5</b>	<b>55,61</b>	<b>51,12</b>	<b>193,42</b>	<b>2,2</b>	<b>30,65</b>	<b>3213</b>	<b>601,53</b>	<b>4,81</b>	<b>0,09</b>	<b>0,13</b>	<b>6,7</b>	<b>13,56</b>	<b>25,66</b>

4 день																				
Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)																				
49/1	Винегрет	70	1,00	4,26	7,38	70,01	197,4	14,96	13,35	30,64	0,58	0	645,6	129,04	1,94	0,03	0,03	0,36	0,7	2,77
788/7	Вареники с вареной картошкой	220	0,04	3,51	0,07	31,99	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	50,5	3,34	0,33	23,68	113,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22	0,15	0,15	0	0	0,01	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
<b>Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)'</b>			<b>5,06</b>	<b>8,72</b>	<b>53,48</b>	<b>307,32</b>	<b>616,1</b>	<b>42,04</b>	<b>26,96</b>	<b>48,93</b>	<b>3,92</b>	<b>13,2</b>	<b>703,8</b>	<b>161,29</b>	<b>2,3</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>0,82</b>	<b>1,31</b>	<b>17,77</b>



5 день

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

3	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,55	3,01	2,98	39,34	87,75	15,25	8,35	27,02	0,38	0	28,58	4,86	1,39	0,02	0,02	0,12	0,21	5,94
3/3	Картофельное пюре	160	3,32	3,91	23,55	141,42	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
47/8	Голубцы с мясом говядины и рисом	60	3,92	4,49	4,19	71,87	116,6	17,75	8,37	41,68	0,58	7,34	8,55	14,2	0,37	0,01	0,03	0,71	1,91	0,98
2	Хлеб пшеничный	47,4	3,13	0,31	22,23	106,13	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22	0,15	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)"</b>			<b>10,99</b>	<b>11,74</b>	<b>57,90</b>	<b>377,98</b>	<b>883,2</b>	<b>71,22</b>	<b>49,21</b>	<b>161,69</b>	<b>2,19</b>	<b>27,34</b>	<b>73,5</b>	<b>45,78</b>	<b>1,95</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>2,25</b>	<b>4,88</b>	<b>12,73</b>

6 день

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

3	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	60	0,55	3,01	2,98	39,34	87,75	15,25	8,35	27,02	0,38	0	28,58	4,86	1,39	0,02	0,02	0,12	0,21	5,94
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	16,88	0,8	0,06	0,02	0,49	1,49	0	0
2/9	Мясо кур отварное в соусе с зеленью	80	9,84	9,39	1,95	131,52	65,88	9,86	8,41	70,26	0,79	25,24	13,04	52,85	0,36	0,03	0,06	3,62	7,38	0,36
2	Хлеб пшеничный	21,9	1,45	0,14	10,27	49,03	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22	0,15	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13/12	Булочка ванильная 50г.	50	4,17	3,42	25,82	149,51	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)"</b>			<b>21,38</b>	<b>18,95</b>	<b>80,08</b>	<b>572,56</b>	<b>210,1</b>	<b>37,73</b>	<b>24,04</b>	<b>137,49</b>	<b>1,93</b>	<b>34,24</b>	<b>50,62</b>	<b>74,58</b>	<b>2,55</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>4,24</b>	<b>9,08</b>	<b>6,3</b>

7 день

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

10/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60	0,70	3,62	5,90	56,75	148,4	20,52	7,09	12,91	0,56	0	11,64	1,86	1,65	0,02	0,02	0,29	0,39	17,4
3/3	Картофельное пюре	160	3,32	3,91	23,55	141,42	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
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (пшеничные)	70	4,54	4,92	4,50	79,57	133,6	20,18	9,46	46,48	0,65	7,27	9,24	14,23	0,42	0,02	0,04	0,83	2,23	1,17
2	Хлеб пшеничный	48,5	3,21	0,32	22,75	108,59	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22	0,15	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)"</b>			<b>11,84</b>	<b>12,79</b>	<b>61,63</b>	<b>405,55</b>	<b>960,8</b>	<b>78,92</b>	<b>49,04</b>	<b>152,38</b>	<b>2,44</b>	<b>27,27</b>	<b>57,26</b>	<b>42,81</b>	<b>2,26</b>	<b>0,16</b>	<b>0,16</b>	<b>2,54</b>	<b>5,38</b>	<b>24,38</b>

8 день

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

14	Икра кабачковая	60	1,07	4,70	5,41	65,58	166,3	21,65	7,83	19,31	0,37	0	441,6	91,8	1,86	0,01	0,02	0,19	0,36	1,68
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,58	1,72	34,47	170,91	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
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
59/3	Соус томатный	40	0,44	1,68	2,69	27,54	38,4	2,27	2,78	5,9	0,12	6,24	255,8	63,7	0,11	0,01	0,01	0,1	0,2	0,79
2	Хлеб пшеничный	40,9	2,70	0,27	19,18	91,58	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
<b>Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)"</b>			<b>25,15</b>	<b>19,77</b>	<b>90,72</b>	<b>630,00</b>	<b>788,7</b>	<b>87,31</b>	<b>135,17</b>	<b>302,05</b>	<b>7,93</b>	<b>47,14</b>	<b>711,1</b>	<b>209,47</b>	<b>3,79</b>	<b>0,29</b>	<b>0,27</b>	<b>7,1</b>	<b>13,45</b>	<b>6,77</b>

9 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
3/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	3,18	38,26	196,75	53,16	7,62	25,09	74,81	0,54	15	10,13	16,88	0,25	0,04	0,02	0,72	1,74	0
	Печень по-строгановски	90	11,47	12,79	2,62	171,93	192,6	27,17	13,04	201,88	4,17	4358	541,6	5248,4	3,34	0,14	1,11	4,8	8,33	6,18



Хлеб пшеничный	24,9	1,65	0,16	11,68	55,75	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Сок	180	0,90	0,18	18,54	77,83	216	12,6	7,2	12,6	2,52	0	0	0	0,18	0,02	0,02	0,18	0,36	3,6				
<b>Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)"</b>		<b>18,26</b>	<b>19,92</b>	<b>78,12</b>	<b>562,34</b>	<b>577,8</b>	<b>60,95</b>	<b>62,99</b>	<b>314,71</b>	<b>7,76</b>	<b>4373</b>	<b>5847</b>	<b>6165,7</b>	<b>5,56</b>	<b>0,22</b>	<b>1,18</b>	<b>6,17</b>	<b>10,97</b>	<b>12,98</b>				

10 день.

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

49/1 Винегрет	60	0,86	3,65	6,32	60,01	169,2	12,82	11,44	26,26	0,5	0	553,4	110,6	1,67	0,03	0,02	0,31	0,6	2,37
3/9 Жаркое из мяса кур	240	13,72	19,63	28,72	343,40	889,6	34,65	46,7	171,91	2,17	16,55	1749	474,19	6,56	0,15	0,16	4,96	11,33	5,35
2 Хлеб пшеничный	34,8	2,30	0,23	16,32	77,92	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10 Чай (вариант 2)	200	0,08	0,02	4,95	19,22	0,15	0,15	0	0	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0

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

**16,96 23,53 56,31 500,55 1059 47,61 58,14 198,17 2,69 16,55 2302 584,8 8,23 0,18 0,18 5,27 11,93 7,72**

**Итого за период 174,88 173,13 713,79 5058,79 6235 565,69 624,14 1922,1 38,7 4613 20177 9224,1 38,5 1,67 2,56 44,53 89,56 120,02**

Среднее значение за 1 день

Нормы по СанПиН 20%

Нормы по СанПиН 25%

17,49 17,31 71,38 505,88

15,4 15,8 67 470

19,25 19,75 83,75 587,5