

Согласовано:
ИП Гусева О.А.



Примерное 10-и дневное меню для учащихся начальных классов.



Для приготовления блюд используются сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Могилынский М.П. и Тютельян В.А. 2017

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход,г	Вода, г	Белки,г		Жиры,г		Общие углеводы, г	Углеводы,г			Пищевые волокна,г	Зола, г	Витамины,мг					Минеральные вещества,мг				Энергетическая ценность, ккал
				общ	жив.	общ	раст.		моно и дисахариды	крахмал	В1			С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22		
День 1																							
Завтрак																							
243	Сосиски отварные	50	35,9	4,70		4,70	7,50		0,40	0,20	0,20		1,50				0,30	9,60	49,30	5,30	0,60	87,90	
321	Капуста тушеная	150	92,5	4,35		0,18	12,00	0,17	33,21	24,75	8,46	4,80	3,15	0,06	32,4		1,65	113,7	89,25	42,90	3,45	258,24	
376	Чай с сахаром	200	199,1	0,53					9,47	9,47		0,13	0,13		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13	40,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	7,6	1,58			0,20	0,20	9,66	0,42	9,24	0,66	0,30	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	46,76	
	Итого за завтрак		335,1	11,16		4,88	19,70	0,37	52,74	34,84	17,90	5,59	5,08	0,08	32,67		2,21	141,5	178,08	66,53	6,40	432,90	
День 2																							
Завтрак																							
267	Котлета мясная	80	40,5	9,87		8,13	17,33	0,27	8,80	1,07	7,73	1,87	1,60	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87	230,67	
304	Рис отварной	150	102,4	3,67		0,07	5,42	0,53	36,67	0,40	36,27	1,54	0,27	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	210,11	
382	Накао с молоком	200	168,4	3,78		2,78	0,67	0,67	26,00	25,89	0,11	0,11	1,00	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00	125,11	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	15,2	3,16			0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
	Итого за завтрак		326,5	20,48		10,98	23,82	1,87	90,79	28,20	62,59	4,84	3,47	0,17	1,60	31,67	2,05	179,67	347,41	84,44	4,84	659,41	
День 3																							
Завтрак																							
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	149,8	6,00		2,40	6,80	1,78	29,20	2,60	26,60	5,40	2,80	0,16			1,80	24,00	144,00	98,00	3,20	202,00	
15	Сыр порцивиги(российский)	20	8,6	4,64		4,64	5,9						0,86	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	71,66	
14	Масло сливочное	10	2,6	0,10		0,10	7,20		0,13	0,13			0,04	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00			65,72	
379	Компот из свежих яблн	200	163,5	3,60		2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	155,20	
	Хлеб пшеничный	40	15,2	3,16			0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
	Итого за завтрак		339,7	17,50		9,94	22,97	2,31	77,85	31,84	46,01	6,85	5,23	0,24	1,61	92,00	2,52	370,27	413,80	147,53	6,24	588,10	
День 4																							
Завтрак																							
234	Котлеты или биточки рыбные (треска)	100	70,88	13,38		11,88	4,38	0,14	9,38	1,38	8,00	0,63	1,38	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75	130,38	
312	Пюре картофельное	200	161,33	4,10		0,06	3,10		25,50	1,90	23,60	2,30	3,67	1,54	5,00	44,20	0,20	51,00	102,60	35,60	1,14	146,30	
71	Огурцы свежие(грунтовые)	50	48,80	0,40			0,05	0,05	1,25	1,20	0,05	0,50	0,25	0,02	5,00		0,05	11,50	21,00	7,00	0,30	7,05	
379	Напиток клюквенный	200	163,5	3,60		2,80	2,67	0,13	29,20	28,27	0,93	0,13	0,93	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40	155,20	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	19,00	3,95			0,50	0,50	24,15	1,05	23,10	1,65	0,75	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90	
	Итого за завтрак		463,51	25,43		14,74	10,7	0,82	89,48	33,8	55,68	5,21	6,98	1,73	11,91	56,33	1,53	286,55	469,73	114,56	5,14	555,83	
День 5																							
Завтрак																							
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	146,7	6,10		4,58	4,00	3,06	36,96	8,06	28,90	3,96	2,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10	208,24	
15	Сыр порцивиги(российский)	20	8,6	4,64		4,64	5,90						0,86	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20	71,66	
14	Масло сливочное	10	2,6	0,10		0,10	7,20		0,13	0,13			0,04	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00			65,72	
377	Чай с лимоном	200	203,2	0,53					9,87	9,60	0,27	0,27	0,13		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13	41,60	
	Хлеб пшеничный	40	15,2	3,16			0,40	0,40	19,32	0,84	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
	Итого за завтрак		376,3	14,53		9,32	17,50	3,46	66,28	18,63	47,65	5,55	3,87	0,27	4,35	124,00	1,58	424,53	476,40	112,07	4,87	480,74	

День 6

Завтрак																						
224	Запеканка творожная с морковью	180	131,5	25,02		16,83	17,28	2,07	36,18	25,38	10,8	2,52	3,42	0,11	0,36	108	1,44	234,00	338,4	39,6	1,62	400,32
40	Хлеб пшеничный	40	110,4	3,63		8,63	4,00		0,00	5,00			0,88	0,04	0,88	25,00		150,00	118,78	17,50	0,13	73,78
14	Масли сливочные	10,00	2,60	0,80		0,80	7,20		0,13	0,13			0,00			40,00	0,10	2,40	3,00			65,72
377	Чай с лимоном	200	293,2	0,53					9,87	9,80	0,27	0,27	0,13		2,13			15,83	33,20	12,27	2,13	43,60
Итого за завтрак			447,7	29,28		20,56	28,48	2,07	51,18	40,11	11,07	2,78	4,484	0,15	3,37	173,00	1,54	401,73	483,35	69,37	3,88	543,39

День 7

Завтрак																						
267	Кашля мясная натуральная рубленая	100	50,67	12,33		10,17	21,67	0,33	11,00	1,33	9,67	2,33	2,00	0,30	0,33	5,83	1,17	43,17	175,00	33,33	2,33	288,33
304	Рис отварной	200	136,57	4,89		0,09	7,23	0,71	48,89	0,53	48,36	2,06	0,37	0,03		36,00	0,80	3,48	62,00	25,34	0,20	280,15
382	Каша с маком	200	168,4	3,78		2,78	0,67	0,67	26,00	25,89	0,11	0,11	1,00	0,02	1,33			138,33	111,11	29,56	2,00	375,11
50	Хлеб ржаной пшеничный	50	19,00	3,95		0,50	0,50	24,25	1,05	23,50	1,65	0,75	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55	116,90	
Итого за завтрак			374,6	24,95		13,04	30,67	2,21	130,04	28,8	81,24	6,15	4,12	0,20	1,68	41,83	2,62	191,48	411,61	100,73	5,58	810,45

День 8

Завтрак																						
73	Яйца из яиц	100	81,1	1,01		4,85	4,85	5,39	5,31	0,08	1,68	1,56	0,04	6,51		2,39	96,42	35,62	17,27	0,69	60,24	
295	Кашля рубленая из птицы	80	40,4	12,16		11,18	10,88	0,09	10,80	0,96	9,84	0,96	4,80	0,06	0,16	18,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,36	189,76
309	Макарон отварные с маслом	150	206,4	5,10			7,50	7,50	26,50	1,05	27,45	1,65	0,90	0,06		1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	201,90	
345	Макароны отварные с маслом	200	171,4	0,52			0,18	0,18	24,84	24,80	0,04	2,46	0,60	0,02	58,40		0,20	23,40	23,40	17,00	60,30	102,90
40	Хлеб ржаной пшеничный	40	14,1	2,24			0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96	
Итого за завтрак			613,4	21,03		11,18	28,85	13,06	89,29	33,08	56,71	9,95	8,54	0,22	66,07	16,00	5,2	178,22	332,77	72,57	64,74	605,78

День 9

Завтрак																						
210	Омлет натуральный	180	131,5	25,02		16,83	17,28	2,07	36,18	25,38	10,80	2,52	3,42	0,11	0,36	108,00	1,44	234,00	338,40	39,60	1,62	400,32
377	Чай с лимоном	200	293,2	0,53					9,87	9,80	0,27	0,27	0,13		2,13			15,83	33,20	12,27	2,13	41,60
40	Хлеб пшеничный	40	15,2	3,16		0,40	0,40	19,12	0,88	18,48	1,32	0,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	93,52	
358	Волокно овсяное	75	65,8	0,30		0,30	0,30	7,35	0,75	0,60	1,35	0,23	0,02	7,50		0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	33,30	
Итого за завтрак			415,4	29,01		16,83	17,98	2,77	72,72	42,57	30,15	5,46	4,38	0,17	9,99	108,00	2,11	270,53	404,65	71,82	5,84	568,74

День 10

Завтрак																					
23	Салат из овощей помидоров с соусом рататуй	100	85,7	1,11		6,18	6,18	4,63	4,38	0,24	1,70	0,73	0,09	20,80		3,37	17,21	32,12	17,62	0,83	78,56
82	Борщ с капустой и картофелем	250	227,7	1,83		4,90	4,90	11,75	9,63	2,13	2,33	1,53	0,05	35,30		2,40	34,45	53,01	26,20	1,18	98,40
188	Напиток из плодов шиповника	200	176,8	0,40		0,27	0,27	17,20	16,00	1,20	4,67	0,67	0,01	100,00			7,73	2,33	2,67	0,51	72,80
40	Хлеб ржаной пшеничный	40	14,1	2,24		0,44	0,44	19,76	0,96	18,80	3,20	0,68	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	91,96
Итого за завтрак			504,3	5,58		11,79	11,79	53,33	30,97	22,37	11,90	3,61	0,19	130,60		6,13	68,59	129,68	56,49	3,78	342,72