



10 дневное меню
для обучающихся 7-11 лет в
осенне-зимний период.

Наименование блюда	№ тех. карты	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
1 день															
Завтрак															
Запеканка из творога	213		200	76,7	19,38	39,59	442	0,51	0,55	0,33	0,1	274,4	344,9 1	48,92	0,94
какао на молоке	274		200	4,11	2,72	4,73	132,09	0,14	0,52	0,01	0,15	110,4	90	14	0,88
Бутерброд с маслом, сыр	2	30/10/ 05		4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
яблоко		100		0	0,62	15,7	68,35	0,06	20	0	0,5	20	151,6	0	4,4
Итого: завтрак				85,62	28,75	72,87	769,71	0,82	21,1	140,84	0,75	508,3	735,6 1	89,32	7,12
Обед:															
Салат из капусты белокочанной т/о.	6		100	2,13	4,31	5,75	56,58	0,08	22,7	0	0	61,3	16,57	9,1	0,8
Щи из св кап на мясокостном бульоне	52		200	1,96	5,4	6,39	74,66	0,08	9,58	0	0,75	25,94	47,63	22,25	0,56
Котлета из говядины с соусом	99	90/30		13,45	14,16	10,42	154,84	0,16	0,89	23,01	0,2	26,12	142,3	29,44	1,03
Каша гречневая рассыпчатая.	165	150/5		9,28	5,63	47,09	219,69	0,34	0	0,02	0	15,53	250,2	81	5,04
Хлеб пшеничн. в/с	878	60		7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	1,6	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879	50		2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0,6	17,5	0	0	1,95
Компот с/ф	278	200		1,03	0	25,17	106,03	0,02	0,32	0	0,52	28,7	0	0	0,62
Итого: обед				37,9	30,25	155,5	830,3	1,13	33,49	23,03	4,08	208,09	456, 7	141,79	14,2
Итого:				123,52	59	228,37	1600,01	1,95	54,59	163,87	4,83	716,39	1192, 31	231,11	21,32

2 день															
Завтрак															
Суп молочный вермишелевый	75		200	4,39	3,5	33	178,81	0,18	0,5	30,6	0	108,5	137,98	24,14	0,32
кофейный напиток на молоке	272		200	2,37	2,3	28,23	91,43	1,23	0,52	0,08	0,1	105,9	45	7	0,1
Бутерброд с маслом, сыр	2		30/10/05	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
банан			100	1,39	0,12	26,75	116,02	0,01	10	0	0	10	0	0	0
Итого: завтрак				12,96	11,95	100,83	513,53	1,53	11,05	171,08	0,6	327,9	332,08	57,54	1,32
Обед															
свекла отварная с р/м	26		100	1,15	5,35	6,76	79,75	0,06	3,31	0	0	26,98	40,97	20,9	1,01
Суп картофельный на м/к бульоне	58		200	3,86	7,6	14,86	144,66	0,14	7,72	0	0,3	12,88	47,63	22,25	0,82
гороховая каша	201		150/5	15,55	3,76	33,62	233,19	0,45	0	0	0,3	119,6	0	0	4,64
Гуляш гов	92		90/60	18,95	17,89	4,05	252,97	0,22	1,1	0	0,52	15,71	0	0	3,49
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,56	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0,6	17,5	0	0	1,95
Компот из сухофруктов	273		200	1,03	-	25,17	106,03	0,02	0,32	--	0,6	28,7	---	--	0,62
Итого: обед				50,59	35,35	145,14	1035,1	1,34	12,45	--	2,28	254,37	88,6	43,15	16,73
Итого:				63,55	47,3	245,97	1548,63	2,87	23,5	171,08	2,88	582,27	420,68	100,69	18,05
3 день															
Завтрак															
Сырники с творогом со сгущенкой	215		150/13	19,2	11,85	33,85	321,16	0,43	0,76	89,95	1,1	206,8	350,7	39,6	1,17
какао на молоке	274		200	3,6	2,7	19,21	93	0,14	0,52	0,01	0,04	110,4	90	14	0,88
Бутерброд с маслом, сыр	2		30/10/05	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
апельсин			100	0,5		12,25	47,5	0,07	60	0	0	34	0	0	0,3
Итого: завтрак				28,11	20,58	78,16	588,93	0,75	61,31	230,46	1,64	454,7	589,8	80	3,25
Обед															
морковь тертая термически обработ. с р/м	17		100	2,5	0,1	24,8	108	1,06	2,43	0	1,3	61,49	0	0	1,38
Суп на из овощей с фасолью м/к, бульоне	63		200	8	4,425	31,825	201,675	0,2	4,33	0	0,3	30,45	0	0	2,15
сосиска отварная с соусом	513.1		90/50	7,04	10,33	4,19	209,02	0,45	2,25	0	0,19	18,06	0	0	2,567
Капуста тушеная	134		150	3,5	4,54	16,08	72,37	0,12	29,66	0	0	92,34	0	0	1,37

Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0,56	17,5	0	0	1,95
Кисель	291		200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	2,2	28,7	0	0	0,62
Итого: обед				32,09	20,205	165,075	919,565	2,3	38,99		5,07	281,54			14,327
Итого:				60,2	40,785	243,235	1508,495	3,05	100,3	230,46	6,71	736,27	589,8	80	17,487
4 день															
Завтрак															
каша рисовая молочная вязкая	173		180/5	7,64	7,48	50,73	300,77	0,29	0,77	452,9	0,3	175,6	346,49	25,97	0,558
молоко кипяченое	291		200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06
Бутерброд с маслом, сыр	2		30/10/05	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
Итого: завтрак				12,45	13,51	83,58	504,04	0,4	0,8	593,4	0,8	279,58	495,59	52,37	1,518
Обед															
Лук в нарезке на раст. Масле т/о	6		100	2,2	4,5	10,5	91	0,08	22,7	0	0	61,3	16,57	9,1	0,8
борщ на м/к бульоне	54		200	1,54	2,24	7,37	73,81	0,1	6,54	0	0,1	40,48	53,23	26,25	0,92
рыба припущенная	77		90/40	24	11,6	1,74	207,34	0,26	0,21	23,01	0	14,86	142,3	29,44	0,472
Каша перловая	129		150/4	3,53	5	25,04	142	0,2	1,55	0	0,9	16,18	0	0	1,42
Компот с/ф	278		200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	0,6	28,7	0	0	0,62
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0,56	17,5	0	0	1,95
Итого: обед				42,32	24,15	132,83	842,65	1,11	31,32	23,01	2,68	212,02	212,1	64,79	10,382
Итого:				54,77	37,66	216,41	1346,69	1,51	32,12	616,41	3,48	491,6	707,69	117,16	11,9
5 день															
Завтрак															
Каша вязкая молочная "Дружба" из риса и пшена,	187		180/5	5,65	5,94	36,5	222,02	0,25	0,49	0	0,3	113,9	0	0	0,72
какао на молоке	274		200	3,6	2,7	19,21	93	0,14	0,52	0,01	0,15	110,4	90	14	0,88
бутерброд с сыром	3		30/05	4,56	2,58	14,22	100,8	0,09	0,054	0	0	91,86	0	0	0,624
Итого: завтрак				13,81	11,22	69,93	415,82	0,48	1,064	0,01	0,45	316,16	90	14	2,224
Обед															
салат из свекла т/о	26		100	1,5	4,5	16,5	108	0,06	3,31	0	0	26,98	0	0	1,01
суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	54		200	2,325	8,25	13,575	137,5	0,13	8,18	0,23	0,8	50,6	53,23	26,25	1,15

плов с курицей	122		200/20	17,54	21,88	32,51	387,1	0,3	1,9	0	1,6	30,8	0	0	2,6
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0,56	17,5	0	0	1,95
кисель	291		200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	2,2	28,7	0	0	0,62
Итого: обед				32,415	35,44	150,765	961,1	0,96	13,71	0,23	5,68	187,58	53,23	26,25	11,53
Итого:				46,225	46,66	220,695	1376,92	1,44	14,774	0,27	6,13	503,74	143,23	40,25	13,75
6 день															
Завтрак															
Запеканка из творога	213		200	27,49	19,83	35,085	430,83	0,51	0,55	0,33	0,1	274,4	344,91	48,92	0,94
кофейный напиток на молоке	272		200	2,9	2,8	14,9	94	1,23	0,52	0,08	0,1	105,9	45	7	0,1
Бутерброд с маслом, сыр	2		30/10/5	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
Итого: завтрак				35,2	28,66	62,835	652,1	1,85	1,1	140,91	0,7	483,8	539,01	82,32	1,94
Обед															
морковь тертая термически обработ. с р/м	17		100	2,5	0,1	24,8	62,36	1,06	2,43	0	1,3	61,49	0	0	1,38
Щи из св кап на мясокостном бульоне	52		200	1,96	5,4	6,39	74,66	0,08	9,58	0	0	25,94	47,63	22,25	0,56
Картофель отварной	129		150	3,1	0,6	25,7	137,68	0,2	1,55	0	0,5	16,18	0	0	1,42
Котлета из говядины с соусом	99		90/30	13,45	14,16	10,42	154,84	0,16	0,89	23,01	1,6	26,12	142,3	29,44	1,03
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0,56	17,5	0	0	1,95
Компот с/ф	278		200	1,03	---	25,17	106,03	0,02	0,32	0	0,6	28,7	0	0	0,62
Итого: обед				32,09	21,01	153,16	754,07	1,97	14,77	23,01	5,08	208,93	189,93	51,69	11,16
Итого:				78,45	49,67	215,995	1406,17	3,82	15,87	163,92	5,78	692,73	728,94	134,01	13,1
7 день															
Завтрак															
омлет натуральный	209		150	17,79	31,57	8,21	378,42	0,26	0,02	452,9	0,98	63,62	346,49	25,97	1,56
какао на молоке	274		200	4,11	2,72	4,73	132,09	0,14	0,52	0,01	0,15	110,4	90	14	0,88
Бутерброд с маслом, сыр	2		30/10	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
банан			100	0,3		4,48	18,2	0,01	10	0	0	8	0	0	0
Итого: завтрак				27,01	40,32	30,27	655,98	0,52	10,57	593,41	1,63	285,52	585,5	66,37	3,34

													9		
Обед															
салат из капусты белокочанной т/о	6		100	2,13	4,31	5,75	56,58	0,08	22,7	0	0,2	61,3	16,57	9,1	0,8
Суп картофельный на м/к бульоне с крупой	58		200	1,6	1,54	11,6	68	0,1	4,2	0	0,5	9,48	47,63	22,25	0,56
Гуляш гов	92		90/60	18,95	17,89	4,05	252,97	0,22	1,1	0	0,3	15,71	0	0	3,49
макаронные изделия отварные	202		150/5	6,25	5,55	40,37	187,61	0,09	0	0	1,3	11,18	0	0	0,88
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0,56	17,5	0	0	1,95
Напиток из шиповника	388		200	0,40	0,20	15,72	75,76	0,01	100	0	0	21,34	15,6	2,72	0,4
Итого: обед				39,38	69,62	138,17	859,42	0,95	128	--	3,38	169,51	79,8	34,07	12,2
Итого:				66,39	109,94	168,44	1515,4	1,47	138,57	593,41	5,01	455,03	665,3	100,44	15,62
8 день															
Завтрак															
плов с изюмом	196		150/5	4,31	4,01	40,29	214,46	0,12	1,72	0	0	21,68	0	0	0,96
чай с молоком	269		200	0,9	1,12	15,06	76,23	0,1	0,64	0,01	0,2	60,3	90	14	0,08
бутерброд с маслом	1		30/10/ 05	2,4	10,02	30,28	158,4	0,078	0	0	0,5	8,172	0	0	0,612
апельсин			100	0,5		12,25	47,5	0,01	60	0	0	34	0	0	0,3
Итого: завтрак				8,11	15,15	97,88	496,59	0,308	62,36	0,01	0,7	124,15	90	14	1,952
Обед															
Лук в нарезке на раст. Масле т/о	6		100	2,2	4,5	10,5	91	10,08	22,7	0	0	61,3	16,57	9,1	0,8
Суп из овощей с фасолью м/к бульоне	63		200	8	4,425	31,825	201,675	0,2	4,33	0	0,3	30,45	0	0	2,15
рыба тушеная с овощами	229		90	13,85	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	0,3	52,11	238,4	59,71	0,96
Рис отварной	121		150/4	3,53	5	25,04	162	0,2	1,55	0	0	16,18	0	0	1,42
Компот из с/фр.	291		278	1,03	--	25,17	106,03	0,02	0,32	0	0,6	28,7	0	0	0,62
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0,56	17,5	0	0	1,95
Итого: обед				38,66	22,525	159,745	929,205	1,05	32,25	0,01	2,28	239,24	255,03	68,81	12,1
Итого:				46,77	37,675	25,625	1425,795	1,358	94,61	0,02	2,78	363,39	345,0	82,81	14,02
9 день															
Завтрак															
Сырники с творогом со сгущенкой	215		150/1 3	19,2	14,85	33,85	321,16	0,43	0,76	89,95	1,1	206,8	350,7	39,6	1,17
молоко кипяченое	868		200	1,21	0,9	11,61	57,78	0,07	0,57	0	0	46,79	0	0	1,116

Бутерброд с маслом, сыр	2	30/10/5	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
Итого: завтрак			25,22	18,78	58,31	506,21	0,61	1,36	230,45	1,6	357,09	499,8	66	3,186
Обед														
салат из свеклы т/о	26	100	1,15	5,35	6,76	79,75	0,06	3,31	0	0	26,98	0	0	1,01
борщ с капустой на мясном бульоне	54	200	1,54	2,24	7,37	73,81	0,1	6,54	0	0,1	40,48	53,23	26,25	0,92
Капуста тушеная	134	150	3,5	4,54	16,08	72,37	0,12	29,66	0	0	92,34	0	0	1,37
тефтели из мяса говядины с соусом	105	90/50	11,05	16,09	15,58	163,69	0,16	1,94	0	0	29,95	0	0	1,14
Хлеб пшеничн. в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0,52	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879	50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0,56	17,5	0	0	1,95
Компот с/ф	278	200	1,03	----	25,17	106,03	0,02	0,32	-	0,6	28,7	0	0	0,62
Итого: обед			28,32	28,97	131,64	714,15	0,91	41,77	--	1,78	268,95	53,23	26,25	11,21
Итого:			53,54	47,75	189,95	1220,36	1,52	43,13	230,45	3,38	626,04	553,03	92,25	14,396
10 день														
Завтрак														
омлет натуральный	209	150	17,79	31,57	8,21	378,42	0,26	0,02	452,9	0,98	63,62	346,49	25,97	1,56
кофейный напиток на молоке	272	200	2,37	2,3	28,23	91,43	1,23	0,52	0,08	0,1	105,9	45	7	0,1
Бутерброд с маслом, сыр	2	30/10/5	4,81	6,03	12,85	127,27	0,11	0,03	140,5	0,5	103,5	149,1	26,4	0,9
Итого: завтрак			24,97	39,9	49,29	597,12	1,6	0,57	593,48	1,58	273,02	540,59	59,37	2,59
Обед														
Салат из капусты белокочанной т/о	6	100	2,13	4,31	5,75	56,58	0,08	22,7	0	0,2	61,3	16,57	9,1	0,8
Суп вермишелевый на м/к	59	200	2,14	2	15,06	89,34	0,1	5,28	0	0,15	10,96	0	0	0,7
плов с курицей	122	200/20	17,54	21,88	38,51	387,1	0,3	1,9	0	1,6	30,8	0	0	2,6
кисель	291	200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	2,2	28,7	0	0	0,62
Хлеб пшеничн. в/с	878	60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	20,52	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879	50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0,56	17,5	0	0	1,95
Итого: обед			32,86	29	141,5	861,52	0,95	30,2	---	5,23	182,26	16,57	9,1	10,87
Итого:			57,83	68,9	190,79	1458,64	2,55	30,77	593,48	6,81	455,28	557,16	68,47	13,46
Всего за 10 дней														
			651,2	545,34	2177,48	14407,11	21,538	548,234	2763,34	47,79	5622,71	5903,26	1047,19	153,14