



Примерное 10- дневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 12 лет при 2-х разовом питании

неделя: 1		день5: пятница						
Завтрак								
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	19,81	4,2	7,6	30,2	206,4	
15	Сыр порционный	15	17,67	3,45	4,45	0	54,5	
14	Масло сливочное/порциями/	10	12,42	0,1	7,2	0,13	65,72	
209	Яйцо вареное	40	14,39	5,1	4,6	0,3	63	
580	Чай с сахаром молоком	200	8,62	1,7	1,3	17,4	88	
ПР	Батон нарезной	30	3,5	1,95	0,6	13,8	69	
		500,00	76,41	16,50	25,75	61,83	546,62	
23,26%								
Обед								
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	60	7,44	0,68	2,72	5,88	39,60	
166	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	10,58	3,12	2,24	16	96,8	
274/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	90/30	30,41	11,10	9,50	11,10	183,00	
128	Картофель с молоком	150	15	3,1	5,4	20,3	141	
631	Компот из свежих яблок	200	9,38	0,2	0,2	27,9	115	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,7	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2	
		790,00	76,41	23,80	21,96	106,28	723,60	
30,79%								
Итого за день		1290,00		40,30	47,71	168,11	1270,22	
54,05%								
неделя: 2		день6: понедельник						
Завтрак								
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	90/40	52,71	10,8	13,2	12,1	210,00	
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,2	8,69	6,30	39,40	245,00	
686	Чай с сахаром лимоном	200	7	0,2	0	10,2	41	
ПР	Батон нарезной	30	3,5	1,95	0,6	13,8	69	
		510,00	76,41	21,64	20,10	75,50	565,00	
24,04%								
Обед								
70-71	Овощи по сезону	60	9,66	0,85	3,6	4,9	55,68	
138	Суп картофельный с крупой(пшено) на м/к бульоне	200	12,92	2,96	2,24	15,68	95,2	
437/505	Тефтели мясные с соусом	90/30	27,01	11,90	18,50	10,30	255,00	
139	Капуста тушеная	150	15,96	3,8	4,3	9,8	109	
349	Компот из сухофруктов	200	7,26	0,6	0,1	31,7	131	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,7	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2	
		790,00	76,41	25,71	30,64	97,48	794,08	
33,79%								
Итого за день		1300,00		47,35	50,74	172,98	1359,08	
57,83%								
неделя: 2		день7: вторник						
Завтрак								
210	Омлет натуральный	150	23,88	11,30	19,50	2,30	238,00	
15	Сыр порционный	10	11,78	2,3	2,95	0	47	
14	Масло сливочное/порциями/	10	12,42	0,1	7,2	0,13	65,72	
ПР	Батон нарезной	30	3,5	1,95	0,6	13,8	69	
379	Кофейный напиток с молоком	200	16,23	1,5	1,3	22,4	107	
	Фрукт сезонный	100	8,6	0,4	0,4	9,8	47,00	
		500,00	76,41	17,55	31,95	48,43	573,72	
24,41%								
Обед								
212	Свекла туш-я с яблоками	60	8,52	0,78	4,06	6,09	64,60	
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	15,98	2,48	4,48	9,4	76,8	
290	Птица туш-я с овощами	70/30	29,77	15,2	12,7	15,3	215,00	
302	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,54	5,60	4,90	37,80	223,00	
389	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86	
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	2,4	0,5	12	66	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,7	3,2	1,4	13,1	82,2	
		780,00	76,41	30,66	28,24	113,49	813,60	
34,62%								
Итого за день		1280,00		48,21	60,19	161,92	1387,32	
59,03%								

неделя: 2 день8: среда							
Завтрак							
265	Плов с мясом	170/70	62,91	14,70	13,00	40,70	346,00
376	Чай с сахаром	200	4,12	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	3,5	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Печенье	30	5,88	2,4	3,3	16,8	106,50
		500	76,41	19,25	17,00	86,30	581,50
							24,74%
Обед							
131	Горошек зелёный консервированный	60	10,72	1,80	0,10	7,70	43,80
104	Суп с мясными фрикадельками	170/30	18,34	7,08	4,14	13,85	121,80
234/505	Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основным	90/30	24,07	10,80	12,90	13,70	207,00
125	Картофель отварной	150	12,42	2,9	4,7	33,6	145
349	Компот из сухофруктов	200	7,26	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		790,00	76,41	28,78	23,84	125,65	796,80
							33,91%
	Итого за день	1290,00		48,03	40,84	211,95	1378,30
							58,65%
неделя: 2 день9: четверг							
Завтрак							
222	Пудинг творожный с повидлом	150/30	43,15	13,5	12,52	44,75	372
15	Сыр порционный	10	11,78	2,3	2,95	0	47
579	Чай с шиповником	200	6,62	0,4	0,1	18,4	77
ПР	Батон нарезной	30	3,5	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Фрукт сезонный	100	11,36	0,4	0,4	9,8	47,00
		520	76,41	18,55	16,57	86,75	612,00
							26,04%
Обед							
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	60	7,44	0,68	2,72	5,88	39,60
55	Свекольник на м/к бульоне	200	12,3	1,60	4,16	11,84	90,40
294/505	Котлета Куриная с соусом красным основным	90/30	27,73	13,13	12,2	15,02	220,80
469	Макароны отварные	150	15,34	5,50	4,80	38,30	191,00
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		790,00	76,41	27,51	25,98	115,94	776,00
							33,02%
	Итого за день	1310,00		46,06	42,55	202,69	1388,00
							59,06%
неделя: 2 день10: пятница							
Завтрак							
173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	28,72	6,7	7,9	41,7	224
174	Масло сливочное/порциями/	10	12,42	0,1	7,2	0,13	65,72
382	Какао с молоком	200	16,16	2,9	2,5	24,8	134
ПР	Батон нарезной	30	3,5	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Фрукт сезонный	100	15,61	0,4	0,4	9,8	47,00
		545,00	76,41	12,05	18,60	90,23	539,72
							22,97%
Обед							
43	Салат из свежей капусты и свеклы	60	6,06	0,72	4,17	5,77	62,1
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	11,74	1,6	2,4	16,6	74,64
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	90/40	35,15	7,9	13,1	14,3	144
198	Гороховое пюре	150	9,86	9,60	0,80	29,60	227,00
699	Напиток апельсиновый	200	10	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		800,00	76,41	25,62	22,37	117,07	759,94
							32,34%
	Итого за день	1345,00		37,67	40,97	207,30	1299,66
							55,30%
Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней							
Завтрак		520		17,96	20,06	78,69	557,37
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%							24%
Обед		786		27,07	25,32	111,92	787,00
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%							33%
Средняя всего за день		1305,5		45,02	45,38	190,60	1344,37
Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%				58%	57%	57%	57%