



И.П. Ковалев И.П.

Николаевич

Согласовано  
Директор школы №10



## Примерное десятидневное меню, завтрак с 7 до 11 лет (на сумму 71,55)

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки,	Жиры, г	Углево-ды,	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины								
			всего	всего	г		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 (71,55)																				
39/3	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,89	2,07	41,37	205,10	240,5	15,61	121,6	177,72	4,18	0	5,75	1,28	0,51	0,23	0,12	2,28	4,6	0
2/9	Мясо кур отварное в соусе с зеленью	90	9,07	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	43,8	2,90	0,29	20,54	98,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
17	Кекс "Мини-Мафин" ин/уп	33	1,49	6,60	18,48	135,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0,07	0	0	0	0,23	0
<b>Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет (71,55)'</b>			<b>21,45</b>	<b>19,54</b>	<b>88,52</b>	<b>609,78</b>	<b>314,8</b>	<b>26,87</b>	<b>131,05</b>	<b>256,76</b>	<b>5,09</b>	<b>28,4</b>	<b>20,42</b>	<b>60,73</b>	<b>0,98</b>	<b>0,26</b>	<b>0,18</b>	<b>6,36</b>	<b>13,14</b>	<b>0,41</b>
<b>Итого за день</b>			<b>21,45</b>	<b>19,54</b>	<b>88,52</b>	<b>609,78</b>	<b>314,8</b>	<b>26,87</b>	<b>131,05</b>	<b>256,76</b>	<b>5,09</b>	<b>28,4</b>	<b>20,42</b>	<b>60,73</b>	<b>0,98</b>	<b>0,26</b>	<b>0,18</b>	<b>6,36</b>	<b>13,14</b>	<b>0,41</b>
2 день																				
Завтрак с 7 до 11 лет (71,55)																				
11/4	Каша пшеничная (жидкая) молочная с маслом сливочным	150	8,37	9,81	21,24	144,55	124,6	72,6	25,5	99,13	0,67	16,2	17,8	30,83	0,11	0,09	0,08	0,37	1,64	0,31
72/6/1	Блины с маслом (1/55)	55	3,66	4,51	24,31	151,81	58,96	10,74	14,36	38,28	0,88	12	12	22,5	0,9	0,06	0,02	0,64	1,51	0
-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	73	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	6	9,4	0,04	0,01	0,08	0,04	0,36	0,2
2	Хлеб пшеничный	21,6	1,43	0,14	10,13	48,36	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
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 (71,55)'</b>			<b>15,60</b>	<b>16,78</b>	<b>90,12</b>	<b>504,33</b>	<b>673,8</b>	<b>168,91</b>	<b>60,16</b>	<b>197,71</b>	<b>4,91</b>	<b>36,6</b>	<b>80,8</b>	<b>70,23</b>	<b>1,35</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>1,51</b>	<b>4,11</b>	<b>15,51</b>
<b>Итого за день</b>			<b>15,60</b>	<b>16,78</b>	<b>90,12</b>	<b>504,33</b>	<b>673,8</b>	<b>168,91</b>	<b>60,16</b>	<b>197,71</b>	<b>4,91</b>	<b>36,6</b>	<b>80,8</b>	<b>70,23</b>	<b>1,35</b>	<b>0,21</b>	<b>0,21</b>	<b>1,51</b>	<b>4,11</b>	<b>15,51</b>
3 день																				
Завтрак с 7 до 11 лет (71,55)																				
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
3/4	Картофельное пюре (вариант 1)	150	3,00	3,04	36,93	165,90	631,7	31,48	29,98	83,94	1,13	15	31,88	20,85	0,17	0,12	0,1	1,33	2,56	5,44
16/8	Фрикадельки из смешенного фарша.	80	11,41	10,45	10,09	179,94	137,7	11,2	11,8	91,21	1,23	17,92	3,2	23,04	2,1	0,04	0,08	3,29	6,14	0,31
2	Хлеб пшеничный	21,1	1,40	0,14	9,90	47,24	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
<b>Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет (71,55)'</b>			<b>16,52</b>	<b>17,26</b>	<b>69,88</b>	<b>476,24</b>	<b>885,7</b>	<b>56,42</b>	<b>59,44</b>	<b>200,57</b>	<b>2,91</b>	<b>32,92</b>	<b>5330,1</b>	<b>944,4</b>	<b>4,04</b>	<b>0,19</b>	<b>0,21</b>	<b>5,09</b>	<b>9,23</b>	<b>8,95</b>
<b>Итого за день</b>			<b>16,52</b>	<b>17,26</b>	<b>69,88</b>	<b>476,24</b>	<b>885,7</b>	<b>56,42</b>	<b>59,44</b>	<b>200,57</b>	<b>2,91</b>	<b>32,92</b>	<b>5330,1</b>	<b>944,4</b>	<b>4,04</b>	<b>0,19</b>	<b>0,21</b>	<b>5,09</b>	<b>9,23</b>	<b>8,95</b>
4 день																				
Завтрак с 7 до 11 лет (71,55)																				
16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	160	2,14	8,06	12,78	78,68	126,9	75,2	10,42	56,93	0,11	15,36	12,8	28,48	0,03	0,02	0,09	0,13	0,52	2,93
8/5	Запеканка из творога (вариант 1)	100	12,94	8,47	16,02	201,64	102,4	131,47	19,19	185,55	0,57	47,6	29,9	64,49	0,8	0,04	0,21	0,4	3,84	0,43

-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	73	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	6	9,4	0,04	0,01	0,08	0,04	0,36	0,2
2	Хлеб пшеничный	47,1	3,11	0,31	22,09	105,46	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
	<b>Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (71,55)'</b>		<b>19,74</b>	<b>18,56</b>	<b>67,93</b>	<b>472,35</b>	<b>302,5</b>	<b>268,24</b>	<b>36,42</b>	<b>286,28</b>	<b>0,74</b>	<b>71,36</b>	<b>48,7</b>	<b>102,37</b>	<b>0,87</b>	<b>0,07</b>	<b>0,37</b>	<b>0,57</b>	<b>4,72</b>	<b>3,56</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>19,74</b>	<b>18,57</b>	<b>67,93</b>	<b>472,35</b>	<b>302,5</b>	<b>268,24</b>	<b>36,42</b>	<b>286,28</b>	<b>0,74</b>	<b>71,36</b>	<b>48,7</b>	<b>102,37</b>	<b>0,87</b>	<b>0,07</b>	<b>0,37</b>	<b>0,57</b>	<b>4,72</b>	<b>3,56</b>
	5 день																			
	Завтрак с 7 до 11 лет (71,55)																			
43/3	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,36	3,81	25,92	236,10	63,79	9,15	30,11	89,77	0,65	18	12,15	20,25	0,3	0,04	0,03	0,86	2,09	0
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	9,36	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
601	Соус сметанный с томатом.	20	0,29	0,60	1,16	11,23	10,56	4,8	0,85	3,86	0,04	1,8	9,92	7,15	0,04	0	0	0,02	0,09	0,11
2	Хлеб пшеничный	28,7	1,90	0,19	13,46	64,26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0,09	0,11
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
11/3	Печенье в ассортименте	30	4,20	4,05	27,51	161,57	33	8,7	6	27	0,63	3	2,4	3,3	1,05	0,02	0,02	0,21	0,57	0
	<b>Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (71,55)'</b>		<b>20,21</b>	<b>19,87</b>	<b>82,35</b>	<b>684,16</b>	<b>251,1</b>	<b>59,21</b>	<b>52,2</b>	<b>235,36</b>	<b>2,49</b>	<b>63,7</b>	<b>33,38</b>	<b>83,6</b>	<b>2,58</b>	<b>0,13</b>	<b>0,17</b>	<b>5,8</b>	<b>11,41</b>	<b>0,41</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>20,21</b>	<b>19,87</b>	<b>82,35</b>	<b>684,16</b>	<b>251,1</b>	<b>59,21</b>	<b>52,2</b>	<b>235,36</b>	<b>2,49</b>	<b>63,7</b>	<b>33,38</b>	<b>83,6</b>	<b>2,58</b>	<b>0,13</b>	<b>0,17</b>	<b>5,8</b>	<b>11,41</b>	<b>0,41</b>
	6 день																			
	Завтрак с 7 до 11 лет (71,55)																			
11/4	Каша пшеничная (жидкая) молочная с маслом сливочным	150	7,37	8,81	21,24	144,55	124,6	72,6	25,5	99,13	0,67	16,2	17,8	30,83	0,11	0,09	0,08	0,37	1,64	0,31
800/1	Оладьи домашние (1/45)	45	3,62	4,32	24,25	122,73	57,64	9,68	14,36	36,98	0,87	0	0	0	0,85	0,06	0,02	0,64	1,5	0
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	109,5	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
2	Хлеб пшеничный	31	2,05	0,20	14,54	69,41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
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 (71,55)'</b>		<b>17,00</b>	<b>16,53</b>	<b>101,33</b>	<b>534,41</b>	<b>718,7</b>	<b>200,91</b>	<b>64,24</b>	<b>219,53</b>	<b>4,96</b>	<b>28,8</b>	<b>72,34</b>	<b>52,55</b>	<b>1,33</b>	<b>0,22</b>	<b>0,25</b>	<b>1,53</b>	<b>4,29</b>	<b>16,57</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>17,00</b>	<b>16,53</b>	<b>101,33</b>	<b>534,41</b>	<b>718,7</b>	<b>200,91</b>	<b>64,24</b>	<b>219,53</b>	<b>4,96</b>	<b>28,8</b>	<b>72,34</b>	<b>52,55</b>	<b>1,33</b>	<b>0,22</b>	<b>0,25</b>	<b>1,53</b>	<b>4,29</b>	<b>16,57</b>
	7 день																			
	Завтрак с 7 до 11 лет (71,55)																			
46/3	"Фарфалле" макаронные изделия	150	4,24	2,96	26,65	148,67	64,08	12,75	15,85	41,98	0,9	9	9	16,88	0,76	0,07	0,03	0,71	1,73	0
16/10	Мясные гнезда (из мяса кур)	90	11,25	13,03	5,58	184,88	47,67	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
601	Соус сметанный с томатом.	20	0,29	0,60	1,16	11,23	10,56	4,8	0,85	3,86	0,04	1,8	9,92	7,15	0,04	0	0	0,02	0,09	0,11
2	Хлеб пшеничный	39,1	2,59	0,26	18,34	87,55	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,02	0,09	0,11
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
16/1	Вафли в ассортименте	30	9,60	9,00	18,30	188,94	0	0	0	0	0	0	0	0,6	0,21	0	0	0	1,95	0
	<b>Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет (71,55)'</b>		<b>28,06</b>	<b>25,87</b>	<b>75,97</b>	<b>644,37</b>	<b>122,5</b>	<b>46,09</b>	<b>20,97</b>	<b>101,81</b>	<b>1,7</b>	<b>50,03</b>	<b>35,82</b>	<b>98,86</b>	<b>2,28</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>3,43</b>	<b>11,98</b>	<b>0,14</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>28,06</b>	<b>25,87</b>	<b>75,97</b>	<b>644,37</b>	<b>122,5</b>	<b>46,09</b>	<b>20,97</b>	<b>101,81</b>	<b>1,7</b>	<b>50,03</b>	<b>35,82</b>	<b>98,86</b>	<b>2,28</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>3,43</b>	<b>11,98</b>	<b>0,14</b>
	8 день																			
	Завтрак с 7 до 11 лет (71,55)																			
18/1	Огурец соленый (подгарнировка)	15	0,12	0,01	0,37	2,10	20,73	3,38	2,06	3,53	0,09	0	4,41	0,75	0,02	0	0	0,01	0,03	0,74
3/9	Жаркое из мяса кур	220	13,27	18,61	24,67	316,59	769,5	31,57	41,53	159,59	1,97	16,63	1602	438,52	6,04	0,13	0,14	4,75	10,92	4,58
2	Хлеб пшеничный	35	2,10	0,21	14,91	71,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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
11/3	Печенье в ассортименте.	30	4,20	4,05	27,51	161,57	33	8,7	6	27	0,63	3	2,4	3,3	1,05	0,02	0,02	0,21	0,57	0

