



КНИ ИП Ковалев И.И.

Согласовано
Директор школы № 10



Примерное десятидневное меню, завтрак с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход, г	Белки, всего	Жиры, всего	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины									
						К	Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B	PЭ,мкг	TЭ,мг	B1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг	
1 день																				
Завтрак с 7 до 11 лет																				
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	
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	
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	0,90	
Хлеб пшеничный	30,2	2,00	0,20	14,16	67,62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Кекс "Мини-Мафин" ин/уп	33	1,49	6,60	18,48	135,56	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет"		22,65	19,47	83,45	585,72	324,5	29,23	131,74	257,99	5,13	28,4	20,96	60,85	0,99	0,26	0,18	6,36	13,15	1,37	
2 день																				
Завтрак с 7 до 11 лет																				
Каша пшеничная (жидкая) молочная с маслом сливочным	160	4,66	5,13	22,65	154,19	133	77,44	27,2	105,73	0,72	17,28	18,99	32,88	0,12	0,1	0,09	0,4	1,75	0,31	
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	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	
Хлеб пшеничный	29,2	1,93	0,19	13,69	65,38	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	
Яблоко	140	0,56	0,56	16,24	68,15	389,2	22,4	12,6	15,4	3,08	0	42	7	0,28	0,04	0,03	0,42	0,56	14	
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет"		13,06	12,97	99,49	557,85	690,8	202,85	64,36	225,11	4,75	41,88	81,99	76,48	1,36	0,22	0,26	1,52	4,36	14,6	
Итого за день		13,06	12,97	99,49	557,85	690,8	202,85	64,36	225,11	4,75	41,88	81,99	76,48	1,36	0,22	0,26	1,52	4,36	14,6	
3 день																				
Завтрак с 7 до 11 лет																				
Рагу из овощей	170	2,84	4,51	19,66	125,12	547,1	43,17	38,94	77,32	1,21	0	5680,1	1073,68	2,24	0,1	0,08	1,3	2,04	12,0	
Запеканка из мяса кур с морковью.	100	14,37	16,24	6,45	228,21	192,9	33,92	20,95	139,22	1,39	45,6	1931,2	478,6	2,27	0,05	0,14	4,51	9,45	1,21	
Хлеб пшеничный	24,6	1,63	0,16	11,54	55,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	0,9	
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет"		19,04	20,96	44,90	437,89	749,8	79,62	60,57	217,77	2,66	45,6	7611,9	1552,4	4,52	0,16	0,23	5,82	11,51	14,2	
Итого за день		19,04	20,96	44,90	437,89	749,8	79,62	60,57	217,77	2,66	45,6	7611,9	1552,4	4,52	0,16	0,23	5,82	11,51	14,2	
4 день																				
Завтрак с 7 до 11 лет																				
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	2,41	4,57	9,87	88,52	142,7	84,6	11,73	64,05	0,12	17,28	14,4	32,04	0,04	0,02	0,1	0,14	0,58	3,3	
Запеканка из творога (вариант 1)	100	15,94	8,47	15,02	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	0,4	
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	
Хлеб пшеничный	32	2,12	0,21	15,01	71,65	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет"		22,73	15,83	62,50	480,12	354,8	308,34	41,12	315,3	0,77	77,48	53,3	110,63	0,9	0,08	0,42	0,61	4,97	4,0	
5 день																				
Завтрак с 7 до 11 лет																				
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,36	3,81	45,92	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	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
601	Соус сметанный с томатом.	30	0,43	0,89	1,74	16,85	15,83	7,2	1,27	5,79	0,06	2,7	14,88	10,73	0,07	0	0,01	0,04	0,14	0,17
2	Хлеб пшеничный	27,8	1,84	0,18	13,04	62,24	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
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

Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет 24,28 20,16 102,51 687,76 256,4 61,61 52,62 237,29 2,51 64,6 38,34 87,18 2,61 0,13 0,17 5,82 11,46 0,47
Итого за день 24,28 20,16 102,51 687,76 256,4 61,61 52,62 237,29 2,51 64,6 38,34 87,18 2,61 0,13 0,17 5,82 11,46 0,47
6 день
Завтрак с 7 до 11 лет

11/4	Каша пшеничная (жидкая) молочная с маслом сливочным	160	4,66	5,13	22,65	154,19	133	77,44	27,2	105,73	0,72	17,28	18,99	32,88	0,12	0,1	0,09	0,4	1,75	0,33
800/1	Оладьи домашние (1/45)	45	3,62	1,32	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	45,1	2,98	0,30	21,15	100,98	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

Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет 14,23 9,94 109,36 575,62 727 205,75 65,94 226,14 5 29,88 73,53 54,6 1,34 0,22 0,25 1,55 4,4 16,59
Итого за день 14,23 9,94 109,36 575,62 727 205,75 65,94 226,14 5 29,88 73,53 54,6 1,34 0,22 0,25 1,55 4,4 16,59
7 день
Завтрак с 7 до 11 лет

46/3	"Фарфалле" макаронные изделия	160	4,52	3,15	28,43	158,58	68,35	13,6	16,9	44,78	0,96	9,6	9,6	18	0,81	0,08	0,03	0,75	1,84	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.	30	0,43	0,89	1,74	16,85	15,83	7,2	1,27	5,79	0,06	2,7	14,88	10,73	0,07	0	0,01	0,04	0,14	0,17
2	Хлеб пшеничный	33,9	2,24	0,22	15,90	75,90	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
16/1	Вафли в ассортименте	30	9,60	9,00	18,30	188,94	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет 28,14 26,33 75,89 648,25 132 49,34 22,45 106,54 1,78 51,53 41,38 102,96 2,14 0,1 0,11 3,49 10,19 0,2
Итого за день 28,14 26,33 75,89 648,25 132 49,34 22,45 106,54 1,78 51,53 41,38 102,96 2,14 0,1 0,11 3,49 10,19 0,2
8 день
Завтрак с 7 до 11 лет

6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62	151,2	24,84	10,7	19,14	0,34	0	1137,8	193,35	1,67	0,02	0,02	0,4	0,51	20,32
3/9	Жаркое из мяса кур	230	13,87	19,46	25,80	330,98	804,5	33,01	43,42	166,84	2,06	17,39	1674,8	458,45	6,31	0,14	0,15	4,97	11,42	4,79
2	Хлеб пшеничный	27,9	1,84	0,18	13,09	62,47	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

Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет 16,84 23,26 51,72 478,55 965,6 60,38 54,8 187,21 2,46 17,39 2813,1 651,92 7,99 0,16 0,17 5,38 11,94 26,06
Итого за день 16,84 23,26 51,72 478,55 965,6 60,38 54,8 187,21 2,46 17,39 2813,1 651,92 7,99 0,16 0,17 5,38 11,94 26,06
9 день
Завтрак с 7 до 11 лет

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным (вариант 2)	160	3,52	4,72	20,38	136,97	110,4	74,06	19,52	85,18	0,4	17,28	16,13	32,34	0,11	0,05	0,09	0,32	1,32	0,33
726/1	Блины с клубникой (1/60)	60	7,76	4,14	41,94	232,74	70,49	12,67	17,23	45,68	1,05	12	12	22,5	1,07	0,07	0,03	0,77	1,81	0
2	Хлеб пшеничный	27,2	1,80	0,18	12,76	60,90	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
12/1	Груша	120	0,48	0,36	15,72	60,83	186	22,8	14,4	19,2	2,76	0	12	2,4	0,48	0,02	0,04	0,12	0,24	6

Итого за 'Завтрак с 7 до 11 лет 13,66 9,42 96,73 514,54 367 109,71 51,15 150,05 4,23 29,28 40,13 57,24 1,66 0,15 0,15 1,21 3,37 6,33
Итого за день 13,66 9,42 96,73 514,54 367 109,71 51,15 150,05 4,23 29,28 40,13 57,24 1,66 0,15 0,15 1,21 3,37 6,33
10 день

