

« Утверждаю»
 Восточный ТОУ Роспотребнадзора

Григорьев (Ильинский С. В.)



« Утверждаю»
 Директор школы *Ильинский С. В.*

10 дневное меню
 для обучающихся 7-10 лет в
 осенне-зимний, зимне-весенний периоды.

Наименование блюда	№ тех. карты	в ы х о д /г/	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (кКал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			белки	жиры	углеводы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
Запеканка из творога	213	200	76,7	19,38	39,59	442	0,51	0,55	0,33	0	274,4	344,91	48,92	0,94
какао на молоке	274	200	4,11	2,72	4,73	132,09	0,14	0,52	0,01	0	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	103,5	149,1	26,4	0,9
яблоко		200	0	0,62	15,7	68,35	0,06	20	0	0	20	151,6	0	4,4
Обед														
свежая капуста в нарезке на раст. Масле	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	25,94	47,63	22,25	0,56
Котлета из говядины с соусом	99	80/30	13,45	14,16	10,42	154,84	0,16	0,89	23,01	0	26,12	142,3	29,44	1,03
гречка отварная	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	0	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879	50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
Компот с/ф	278	200	1,03	0	25,17	106,03	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62
Полдник														
булочка домашняя	261	50	3,05	5,11	27,85	170,78	0,12	0	0	0	15,38	0	0	0,84
ряженка		200	3	6	4,1	85	0	0	0	0	0	0	0	0
всего		0	62,78	60,18	221,84	1659,79	2,07	54,59	163,87	0	731,77	1192,3	231,11	22,16

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	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	103,5	149,1	26,4	0,9
банан			200	1,39	0,12	26,75	116,02	0,01	10	0	0	10	0	0	0
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	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	119,6	0	0	4,64
Гуляш гов	92		80/60	18,95	17,89	4,05	252,97	0,22	1,1	0	0	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	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
йай	268		200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06
Полдник															
кефир			200	3	5	3,8	30	0,08	1,4	0,04	0	240	190	28	0,2
печенье			50	3,05	5,11	27,85	170,78	0,12	0	0	0	15,38	0	0	0,84
всего		0		60,51	59,55	219,68	1656,42	2,93	24,58	171,22	0	794,05	610,68	128,69	17,69
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	0	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	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	103,5	149,1	26,4	0,9
апельсин			200	0,5		12,25	47,5	0,07	60	0	0	34	0	0	0,3
Обед															
морковь тертая термически обработ. с р/м	17		100	2,5	0,1	24,8	108	1,06	2,43	0	0	61,49	0	0	1,38
Суп на м/к бульоне с фасолью	63		200	8	4,425	31,825	201,675	0,2	4,33	0	0	30,45	0	0	2,15
сосиска отварная с соусом	513.1		50/50	7,04	10,33	4,19	209,02	0,45	2,25	0	0	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	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
Кисель	291		200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62
Полдник															
йогурт			200	5	1,5	3,5	51	0	0	0	0	0	0	0	0
Булочка веснушка	261		50	3,05	5,11	27,85	170,78	0,12	0	0	0	15,38	0	0	0,84
Всего				62,39	60,65	227,51	1669,27	3,17	100,3	230,46	0	751,62	589,8	80	18,327

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	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	103,5	149,1	26,4	0,9
Обед															
Лук в нарезке на раст. масле	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	40,48	53,23	26,25	0,92
рыба припущенная	77		70/40	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	16,18	0	0	1,42
Компот с/ф	278		200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	0	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	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
Полдник															
печенье			50	3,05	5,11	27,85	170,78	0,12	0	0	0	15,38	0	0	0,84
ряженка			200	3	6	4,1	85	0	0	0	0	0	0	0	0
груша			200	0,8		21	84	0,01	5	0	0	19	0	0	2,3
Всего		0		63,56	57,03	216,59	1653,31	1,52	37,12	616,41	0	510,6	707,69	117,16	14,2
5 день															
Завтрак															
Каша молочная "Дружба"	187		180/5	5,65	5,94	36,5	222,02	0,25	0,49	0	0	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	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
Обед															
свекла отварная с р/м	26		100	1,5	4,5	16,5	108	0,06	3,31	0	0	26,98	0	0	1,01
суп гороховый на м/к бульоне	54		200	2,325	8,25	13,575	137,5	0,13	8,18	0	0	50,6	53,23	26,25	1,15
плов с курицей	122		150/20	17,54	21,88	32,51	387,1	0,3	1,9	0	0	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	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
кисель	291		200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06
Полдник															
яблоко			200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	20	151,6	0	4,4
йогурт			200	5	1,5	3,5	51	0	0	0	0	0	0	0	0
булочка витушка	261		50	3,05	5,11	27,85	170,78	0,12	0	0	0	15,38	0	0	0,84
Всего		0		58,21	61,27	217,075	1658,7	1,6	34,454	0,01	0	510,9	294,83	40,25	18,434
6 день															

Завтрак															
Запеканка из творога	213		200	27,49	19,83	35,085	430,83	0,51	0,55	0,33	0	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	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	103,5	149,1	26,4	0,9
Обед															
морковь тертая термически обработ. с р/м	17		100	2,5	0,1	24,8	62,36	1,06	2,43	0	0	61,49	0	0	1,38
Щи из св кап на мясокостном бульоне	52		200	1,4	4,66	6,72	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	16,18	0	0	1,42
Котлета из говядины с соусом	99		80/30	14,4	11,66	11,6	163,69	0,16	0,89	23,01	0	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	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
Компот с/ф	278		200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62
Полдник															
кефир			200	3	5	3,8	30	0,08	1,4	0,04	0	240	190	28	0,2
печенье			50	3,05	5,11	27,85	170,78	0,12	0	0	0	15,38	0	0	0,84
яблоко			200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	20	151,6	0	4,4
Всего		0		62,03	60,3	221,45	1645,77	3,96	37,27	163,96	0	952,73	1070,5	162,01	17,7
7 день															
Завтрак															
омлет натуральный	209		150	17,79	31,57	8,21	378,42	0,26	0,02	452,9	0	63,62	346,49	25,97	1,56
какао на молоке	274		200	3,6	2,7	19,21	93	0,14	0,52	0,01	0	110,4	90	14	0,88
Бутерброд с маслом, сыр	2		30/10/05	5,94	9,9	60,11	196,8	0,11	0,03	140,5	0	103,5	149,1	26,4	0,9
банан			200	0,3		4,48	18,2	0,01	10	0	0	8	0	0	0
Обед															
свежая капуста в нарезке на раст. Масле	6		100	2,2	4,5	10,5	66,05	0,08	22,7	0	0	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	9,48	47,63	22,25	0,56
Гуляш гов	92		80/60	23,36	23,84	3,76	163,69	0,22	1,1	0	0	15,71	0	0	3,49
макароны отварные	202		150/5	6,25	5,55	40,37	187,61	0,09	0	0	0	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	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
чай	291		200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62
Полдник															
Йогурт			100	5	1,5	3,5	51	0	0	0	0	0	0	0	0
Рогалик с маком	261		50	3,05	5,11	27,85	170,78	0,12	0	0	0	15,38	0	0	0,84
Всего		0		63,28	60,28	221,7	1654,05	1,6	38,89	593,41	0	477,77	649,79	97,72	16,68
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	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	8,172	0	0	0,612
апельсин			200	0,5		12,25	47,5	0,01	60	0	0	34	0	0	0,3
Обед															
Лук в нарезке на раст. масле	17		100	2,5	0,1	24,8	69,09	1,06	2,43	0	0	61,49	0	0	1,38
Суп на м/к бульоне с фасолью	63		200	8	4,425	31,825	201,675	0,2	4,33	0	0	30,45	0	0	2,15
рыба припущенная	77		70/40	24	11,6	1,74	141,41	0,26	0,21	23,01	0	14,86	142,3	29,44	0,472
Рис отварной	121		150/4	3,53	5	25,04	162	0,2	1,55	0	0	16,18	0	0	1,42
чай	291		200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	0	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	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
Полдник															
ряженка			200	3	6	4,1	85								
печенье			50	3,05	5,11	27,85	170,78	0,12	0	0	0	15,38	0	0	0,84
Всего		0		62,44	59,14	220,485	1655,04	2,498	71,2	23,02	0	326,332	232,3	43,44	14,144
9 день															
Завтрак															
Сырники с творогом со сгущенкой	215		150/13	25,83	16,17	38,16	354,16	0,43	0,76	89,95	0	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	5,94	9,9	60,11	196,8	0,11	0,03	140,5	0	103,5	149,1	26,4	0,9
Обед															
свекла отварная с р/м	26		100	1,5	4,5	16,5	69,13	0,06	3,31	0	0	26,98	0	0	1,01
борщ на м/к бульоне	54		200	1,86	6,6	10,86	110	0,1	6,54	0	0	40,48	53,23	26,25	0,92
Капуста тушеная	134		150	3,91	5,87	16,97	104,88	0,12	29,66	0	0	92,34	0	0	1,37
тефтели из мяса говядины с соусом	105		80/50	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	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
Компот с/ф	278		200	1	0,06	27,5	110	0,02	0,32	0	0	28,7	0	0	0,62
Полдник															
кефир			200	3	5	3,8	30	0,08	1,4	0,04	0	240	190	28	0,2
Булка витушка			50	3,05	5,11	27,85	170,78	0,12	0	0	0	15,38	0	0	0,84
груша			200	0,8		21	84	0,05	5	0	0	19	0	0	2,3
Всего		0		61,14	60,21	221,85	1669,72	1,65	49,53	230,49	0	885,04	743,03	120,25	16,896
10 день															

Завтрак															
омлет натуральный	209		180	10,64	15,6	1,83	190,4	0,26	0,02	452,9	0	63,62	346,49	25,97	1,56
кофейный напиток на молоке	272		200	2,9	2,8	14,9	94	1,23	0,52	0,08	0	105,9	45	7	0,1
Бутерброд с маслом, сыр	2		30/10/5	5,94	9,9	60,11	127,27	0,11	0,03	140,5	0	103,5	149,1	26,4	0,9
Обед															
свежая капуста в нарезке на раст. Масле	6		100	2,2	4,5	10,5	91	0,08	22,7	0	0	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	10,96	0	0	0,7
плов с курицей	122		150/20	24,5	27	44,2	447,71	0,3	1,9	0	0	30,8	0	0	2,6
кисель	291		200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06
Хлеб пшеничн. в/с	878		60	7,7	0,4	53,4	111,5	0,32	0	0	0	33	0	0	4,2
Хлеб ржаной	879		50	2,35	0,35	7,28	107	0,13	0	0	0	17,5	0	0	1,95
Полдник															
Йогурт			100	5	1,5	3,5	51	0	0	0	0	0	0	0	0
яблоко			200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0	20	151,6	0	4,4
Булка веснушка			50	3,05	5,11	27,85	170,78	0,12	0	0	0	15,38	0	0	0,84
Всего		0		62,36	60,62	226,76	1650,41	2,91	50,45	593,48	0	480,06	708,76	68,47	21,47
Всего за 10 дней		0		627,2	611,2	226,95	16657,07	23,908	498,384	2786,3	0	6420,87	6799,7	1089,1	177,7