



примерное 10-дневное меню для организации

ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ

возрастная категория 7-11 лет

(в том числе учащихся с ограниченными возможностями здоровья)

Наименование блюда	№ ТТ К	Выход	Состав блюд			Ккал	Са	Mg	Fe	С
			Б	Ж	У					
День 1										
Завтрак										
Каша молочная пшенная вязкая с маслом сливочным	173	200	8,60	11,06	54,30	293,00	147,07	44,33	2,37	0,96
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Сыр	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	166,00	7,00	0,20	0,14
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Фрукты сезонные		100	0,40	0,40	9,80	46,86	8,00	42,00	0,60	10,00
Итого за завтрак:		550	16,28	17,68	78,35	536,97	337,39	98,23	3,79	11,13
Обед										
Суп картофельный с вермишелью	103	200	2,15	2,26	13,96	94,60	23,36	21,82	0,89	6,60
Салат из отварной свеклы	52	60	0,84	3,60	4,95	55,68	21,27	12,41	0,79	3,99
Плов с курой	291	240	20,25	11,82	43,72	358,38	43,29	64,70	2,22	9,72
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		800	29,06	18,37	109,88	782,94	132,40	123,59	5,20	21,04
День 2										
Завтрак										
Каша гречневая	302	150	8,59	6,09	38,64	243,75	14,82	135,82	4,56	0,00
Котлета куриная	294	90	14,26	13,70	13,32	234,00	49,24	15,91	2,95	0,73
Соус	331	30	0,52	1,50	2,10	24,03	8,76	2,94	0,12	0,41
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за завтрак:		500	26,01	21,61	82,95	629,77	89,14	159,57	8,13	1,16
Обед										
Суп с рыбными консервами	87	200	6,89	6,72	11,47	133,80	36,24	37,88	1,01	7,29
Овощи соленные в нарезке	70	60	4,80	0,06	1,02	6,00	13,80	8,40	0,36	2,10
Рагу из птицы	289	250	18,28	16,75	21,70	310,00	52,55	55,27	2,75	16,16
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		770	35,79	24,22	81,44	724,08	147,07	126,21	5,42	26,28
День 3										
Завтрак										
Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	174	200	5,45	9,86	2,66	303,63	119,06	33,14	0,57	0,87
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Яйцо вареное	209	40	6,08	4,60	0,28	63,00	39,86	6,24	1,02	0,10
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Фрукты сезонные		100	0,40	0,40	9,80	46,86	8,00	42,00	0,60	10,00
Итого за завтрак:		570	14,57	15,178	26,99	538,6	183,24	86,28	2,81	11,00
Обед										
Борщ с капустой и картофелем	82	200	5,12	8,02	9,24	136,83	49,09	21,62	1,34	12,84
Овощи свежие в нарезке	71	60	0,42	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	0,30	2,94

Макаронны отварные	203	150	5,46	5,79	30,45	195,70	12,14	8,14	0,81	0,00
Котлета мясная	268	90	12,96	18,43	10,80	240,94	10,48	30,03	0,83	0,00
Компот из свежих фруктов	342	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	5,14	0,95	0,90
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		760	29,28	33,06	94,75	836,75	108,09	80,53	4,83	16,68
День 4										
<i>Завтрак</i>										
Макаронны с сыром	204	250	15,22	17,90	38,40	376,20	332,10	22,85	1,37	0,25
Кофейный напиток с молоком	379	200	3,16	2,67	15,94	100,60	136,58	14,00	0,13	1,30
Хлеб пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	0,50	115,50	10,00	6,00	0,60	0,00
Итого за завтрак:		500	22,68	21,07	54,84	592,30	478,68	42,85	2,10	1,55
<i>Обед</i>										
Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	5,09	8,04	6,60	125,63	48,71	18,40	1,02	16,92
Салат из свеж капусты	45	60	0,78	2,92	3,87	36,24	14,97	9,04	0,27	10,25
Каша гречневая	302	150	8,59	6,09	38,64	243,75	14,82	135,82	4,56	0,00
Тефтели с соусом (мясные)	278	90/40	9,25	10,34	12,11	178,45	33,02	21,66	1,02	0,85
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		800	28,93	28,01	90,41	781,36	133,84	193,42	7,73	28,05
День 5										
<i>Завтрак</i>										
Ленивые голубцы	287	250	15,82	13,00	26,77	287,00	84,50	54,03	1,89	22,45
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	24,90	120,30	10,00	6,00	0,40	0,00
Итого за завтрак:		500	20,78	13,59	83,68	540,10	126,98	77,49	2,99	23,18
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с вермишелью	103	200	2,15	2,26	13,96	94,60	23,36	21,82	0,89	6,60
Салат из отварной свеклы	52	60	0,84	3,60	4,95	55,68	21,27	12,41	0,79	3,99
Картофельное пюре	128	150	3,45	6,77	23,96	180,00	49,97	1,17	1,22	21,35
Рыба тушенная в томате с овощами	229	120	11,69	5,93	4,56	126,32	46,87	58,22	1,01	3,57
Кисель из яблок	352	200	0,11	0,12	25,10	119,20	11,46	3,64	0,57	1,83
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		790	23,40	19,28	87,77	717,28	164,93	104,46	5,08	37,34
День 6										
<i>Завтрак</i>										
Каша молочная "Дружба" с маслом	173	200	5,52	10,16	30,43	236,36	121,25	33,83	0,73	0,87
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Сыр	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	166,00	7,00	0,20	0,14
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Фрукты сезонные		100	0,40	0,40	9,80	46,86	8,00	42,00	0,60	10,00
Итого за завтрак:		550	13,2	16,778	54,48	480,33	311,57	87,73	2,15	11,037
<i>Обед</i>										
Щи из свежей капусты с картофелем	88	200	5,09	8,04	6,60	125,63	48,71	18,40	1,02	16,92
Салат из свеж капусты	45	60	0,78	2,92	3,87	36,24	14,97	9,04	0,27	10,25
Макаронны отварные	203	150	5,46	5,79	30,45	195,70	12,14	8,14	0,81	0,00
Тефтели с соусом (мясные)	278	90/40	9,25	10,34	12,11	178,45	33,02	21,66	1,02	0,85
Компот из свежих фруктов	342	200	0,16	0,16	27,88	114,60	14,18	5,14	0,95	0,90
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		800	25,90	27,85	96,15	792,10	135,02	69,58	4,67	28,92
День 7										
<i>Завтрак</i>										
Рагу из птицы	289	250	18,28	16,75	21,70	310,00	52,55	55,27	2,75	16,16
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	24,90	120,00	10,00	6,00	0,40	0,00
Итого за завтрак:		500	23,24	17,34	78,61	562,8	95,03	78,73	3,85	16,89
<i>Обед</i>										
Суп картофельный с вермишелью	103	200	2,15	2,26	13,96	94,60	23,36	21,82	0,89	6,60
Салат из отварной свеклы	52	60	0,84	3,60	4,95	55,68	21,27	12,41	0,79	3,99
Рис отварной	304	150	3,65	5,37	36,68	209,70	2,40	19,00	0,53	0,00
Соус	331	30	0,52	1,50	2,10	24,03	8,76	2,94	0,12	0,41
Котлета рыбная	234	90	10,94	7,74	13,45	197,41	62,00	35,01	1,25	0,56
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00

Итого за обед:		790	23,32	21,09	100,33	778,71	140,11	99,68	4,44	11,58
День 8										
Завтрак										
Каша молочная из овсяных хлопьев с	173	200	8,21	12,21	36,50	289,09	144,22	65,50	1,90	0,87
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Сыр	15	20	4,64	5,90	0,00	72,00	166,00	7,00	0,20	0,14
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Фрукты сезонные		100	0,40	0,40	9,80	46,86	8,00	42,00	0,60	10,00
Итого за завтрак:		550	15,89	18,828	60,55	533,06	334,54	119,4	3,32	11,037
Обед										
Борщ с капустой и картофелем	82	200	5,12	8,02	9,24	136,83	49,09	21,62	1,34	12,84
Овощи соленные в нарезке	70	60	4,80	0,06	1,02	6,00	13,80	8,40	0,36	2,10
Плов с курой	291	240	20,25	11,82	43,72	358,38	43,29	64,70	2,22	9,72
Кисель из яблок	352	200	0,11	0,12	25,10	119,20	11,46	3,64	0,57	1,83
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		760	35,44	20,62	94,32	761,89	129,64	105,56	5,09	26,49
День 9										
Завтрак										
Макароны отварные	203	150	5,46	5,79	30,45	195,70	12,14	8,14	0,81	0,00
Тефтели с соусом (мясные)	278	90/40	9,25	10,34	12,11	178,45	33,02	21,66	1,02	0,85
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за завтрак:		510	17,35	16,45	71,45	502,14	61,48	34,70	2,33	0,88
Обед										
Суп картофельный с горохом	102	200	7,86	7,10	13,44	135,47	36,66	28,38	3,64	8,94
Овощи свежие в нарезке	71	60	0,42	0,06	1,14	7,20	10,20	8,40	0,30	2,94
Каша гречневая	302	150	8,59	6,09	38,64	243,75	14,82	135,82	4,56	0,00
Гуляш куриный	260	90	13,09	15,11	2,60	198,90	19,62	19,82	2,75	0,82
Компот из сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за обед:		760	35,78	29,05	103,07	859,60	125,78	217,08	12,55	13,43
День 10										
Завтрак										
Рис отварной	304	150	3,65	5,37	36,68	209,70	2,40	19,00	0,53	0,00
Рыба тушеная в томате с овощами	229	120	11,69	5,93	4,56	126,32	46,87	58,22	1,01	3,57
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	50	4,30	0,50	24,90	120,30	10,00	6,00	0,40	0,00
Итого за завтрак:		520	19,70	11,82	80,09	512,13	69,59	84,52	2,20	3,60
Обед										
Рассольник Ленинградский	96	200	1,61	4,07	9,58	85,80	23,32	19,34	0,74	6,70
Салат из свеж капусты	45	60	0,78	2,92	3,87	36,24	14,97	9,04	0,27	10,25
Жаркое по-домашнему(мясо)	259	240	16,86	40,44	22,72	438,85	39,33	58,74	4,14	9,25
Чай с сахаром	376	200	0,06	0,02	13,95	55,81	10,32	1,30	0,26	0,03
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	40	3,44	0,40	19,92	96,24	8,00	4,80	0,32	0,00
Итого за обед:		770	25,33	48,15	70,34	782,24	101,94	96,82	6,09	26,23