



Примерное 10-дневное меню завтраков и обедов учащихся 1-9 классов

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 10 лет					Возрастная категория: с 11 лет и старше				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День: первый											
Завтрак											
8	Салат из квашеной капусты с яблоками с маслом растительным	60/4	0,64	0,70	3,08	69,65	100/5	1,06	1,16	5,12	116,08
124	Запеканка из творога с вареньем	150/40	21,38	8,86	21,29	250,41	200/40	29,22	12,11	29,10	342,23
271	Чай сладкий	200	0,12	0,00	12,04	48,64	200	0,12	0,00	12,04	48,64
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	ИТОГО		28,15	10,41	74,04	649,70		39,82	14,47	104,90	818,95
Обед											
9	Салат из моркови с маслом растительным	60/4	0,68	6,05	6,23	82,08	100/5	1,14	10,08	10,38	136,80
27	Борщ с капустой и картофелем	200	1,54	5,07	8,04	83,33	250	1,90	6,66	10,81	111,11

196	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	8,73	5,43	45,00	263,81	180/12	10,48	6,52	54,00	316,57
156	Тефтели рыбные с соусом	80/30	10,23	6,26	10,47	138,37	100/30	12,79	7,83	13,09	172,96
254	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	200	0,16	0,00	14,99	60,64
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	ИТОГО		27,35	23,66	122,36	909,23		35,89	32,29	161,91	1110,08
	ИТОГО за день		55,50	34,07	196,40	1558,93		75,71	46,76	266,81	1929,03
	В %-ах от суточной потребности		72,08	43,13	58,63	66,34		84,12	50,83	69,66	71,10
<i>День: второй</i>											
Завтрак											
10	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	60/4	0,54	6,10	4,94	76,88	100/5	0,90	10,16	8,24	128,12
93	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	150/10	4,91	6,25	26,32	241,11	200/12	6,55	8,33	35,09	241,11
258	Кофейный напиток с молоком (молоко пастеризованное-100 гр.)	200	1,40	1,60	17,40	118,70	200	1,40	1,60	17,40	118,70
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Яйцо вареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	62,80	1 шт.	5,10	4,60	0,30	62,80
	ИТОГО		17,96	19,40	86,59	780,49		23,37	25,89	119,67	862,73
Обед											
18	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	60/4	0,60	6,10	2,76	68,36	100/5	1,00	10,16	4,60	113,92
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,88	79,03	250	2,34	3,89	13,61	98,79
221	Овощи отварные	150	1,68	5,62	9,33	99,63	180	2,02	6,74	11,20	119,56
185	Колбаски детские (сосиски) отварные с маслом сливочным	80/5	7,57	18,33	1,79	205,39	100/5	9,46	22,91	2,24	256,74
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	200	0,56	0,00	27,89	113,79
	Яблоко	100	0,50	0,50	13,00	62,40	100	0,50	0,50	13,00	62,40
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	ИТОГО		18,79	34,51	103,28	909,60		25,30	45,40	131,18	1077,20
	ИТОГО за день		36,75	53,91	189,87	1690,09		48,67	71,29	250,85	1939,93

	В %-ах от суточной потребности		47,73	68,24	56,68	71,92		54,08	77,49	65,50	71,50
<i>День: третий</i>											
Завтрак											
15	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60/8	0,44	6,05	1,80	62,16	100/10	0,72	10,08	3,00	103,60
98	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/10	4,65	6,04	23,32	166,52	200/12	6,20	8,05	31,09	222,02
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	Сыр голландский	10	2,68	2,68	2,74	36,00	12	3,20	3,20	3,28	43,20
242	Какао с молоком (молоко пастеризованное-100 гр.)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	ИТОГО		17,55	19,55	91,44	699,60		23,31	26,46	121,96	834,74
Обед											
	Огурец консервированный	60	0,00	0,00	1,80	7,20	100	0,00	0,00	3,00	12,00
55	Щи	200	1,67	5,06	8,37	86,26	250	2,09	6,33	10,46	107,83
173	Плов из отварной говядины	150	18,25	15,52	25,28	313,78	200	24,33	20,69	33,71	418,37
262	Напиток клюквенный	200	0,11	0,00	21,07	84,69	200	0,11	0,00	21,07	84,69
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	ИТОГО		26,04	21,43	94,15	772,93		35,95	28,22	126,88	934,89
	ИТОГО за день		43,59	40,98	185,59	1472,53		59,26	54,68	248,84	1769,63
	В %-ах от суточной потребности		56,61	51,87	55,40	62,66		65,84	59,43	64,97	65,23
<i>День: четвертый</i>											
Завтрак											
4	Салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растительным	60/8	0,50	3,04	3,20	42,02	100/10	0,84	5,06	5,32	70,02
105	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150/15	3,84	4,97	24,46	157,59	200/17	5,12	6,62	32,61	210,13
299	Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	60	7,08	2,63	41,81	219,07
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
267	Чай с молоком (молоко пастеризованное-100 гр.)	200	1,40	1,60	17,34	89,32	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	ИТОГО		15,03	12,64	99,64	632,00		17,76	16,51	116,32	712,54

		Обед									
206	Горошек зеленый консерв.	60	1,88	1,97	4,19	46,73	100	3,13	3,29	6,99	77,88
61	Суп картофельный с тушеным консервированным мясом	200	5,38	5,77	17,02	139,98	250	6,72	7,21	21,28	174,98
163	Жаркое по-домашнему	150/50	15,79	10,39	14,59	234,11	200/50	20,49	15,75	20,12	303,71
261	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	200	0,68	0,00	21,01	46,87
	Груша	100	0,27	0,20	6,07	27,73	100	0,27	0,20	6,07	27,73
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	ИТОГО		30,01	19,18	100,51	776,42		40,71	27,65	134,11	943,17
	ИТОГО за день		45,04	31,82	200,15	1408,42		58,47	44,16	250,43	1655,71
	В %-ах от суточной потребности		58,49	40,28	59,75	59,93		64,97	48,00	65,39	61,03
<i>День: пятый</i>											
		Завтрак									
	Икра кабачковая	60	0,60	4,20	4,20	58,20	100	1,00	7,00	7,00	97,00
95	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150/5	5,96	6,16	26,35	184,63	200/7	7,94	8,21	35,13	246,17
341	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	20/5/10	6,62	9,48	10,06	152,00	20/5/12	6,62	9,48	10,06	152,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	Яйцо вареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	62,80	1 шт.	5,10	4,60	0,30	62,80
265	Чай сладкий с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	ИТОГО		20,56	24,85	69,05	643,25		24,05	29,9	87,04	743,59
		Обед									
1	Винегрет с маслом растительным	60/8	0,78	6,06	4,98	77,58	100/10	1,30	10,10	8,30	129,30
33	Рассольник домашний	200	4,02	8,82	25,90	119,68	250	5,03	11,30	32,38	149,60
216	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,19	6,06	23,29	160,46	180/5	3,84	8,88	26,28	242,40
145	Рыба отварная	60	2,60	0,31	0,26	34,39	80	3,46	0,41	0,34	45,86
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	200	0,56	0,00	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	ИТОГО		17,16	22,1	119,95	786,9		23,61	31,89	153,83	992,95

	ИТОГО за день		37,72	46,95	189,00	1430,15		47,66	61,79	240,87	1736,54
	В %-ах от суточной потребности		48,99	59,43	56,42	60,86		52,96	67,16	62,89	64,01
<i>День: шестой</i>											
Завтрак											
4	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами с маслом растительным	60/4	1,34	6,62	2,04	73,04	100/5	2,22	11,02	3,40	121,74
135	Пудинг творожный запеченный	150	18,20	6,23	29,81	248,11	200	24,26	8,31	39,75	330,81
267	Чай с молоком (молоко пастеризованное-100 гр.)	200	1,40	1,60	17,34	89,32	200	1,40	1,60	17,34	89,32
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	ИТОГО		26,95	15,30	86,82	691,47		37,30	22,13	119,13	853,87
Обед											
2	Салат витаминный с маслом растительным	60/4	0,68	6,08	6,92	85,16	100/5	1,14	10,14	11,54	141,94
36	Суп из овощей	200	1,54	4,68	10,07	92,19	250	1,90	5,86	12,59	115,24
204	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/15	5,50	5,30	35,30	211,10	180/17	6,60	6,36	42,36	253,32
180	Тефтели из говядины с соусом молочным	80/50	10,32	11,68	6,96	174,24	100/50	12,90	14,60	8,70	217,80
262	Напиток брусничный	200	0,11	0,00	21,07	84,69	200	0,11	0,00	21,07	84,69
	Мандарин	100	0,33	0,00	8,60	33,33	100	0,33	0,00	8,60	33,33
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	ИТОГО		24,49	28,59	126,55	961,71		32,4	38,16	163,5	1158,32
	ИТОГО за день		51,44	43,89	213,37	1653,18		69,70	60,29	282,63	2012,19
	В %-ах от суточной потребности		66,81	55,56	63,69	70,35		77,44	65,53	73,79	74,17
<i>День: седьмой</i>											
Завтрак											
19	Салат из свеклы и моркови с маслом растительным	60/4	0,80	6,05	4,61	75,65	100/5	1,32	10,08	7,68	126,08
122	Омлет натуральный с сыром с маслом сливочным	50/10/5	7,33	10,60	1,15	130,42	50/12/5	7,33	10,60	1,15	130,42

257	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
346	Бутерброды из хлеба пшеничного с джемом или повидлом	40/20	1,72	4,20	32,90	176,30	40/20	1,72	4,20	32,90	176,30
	ИТОГО		14,07	23,64	77,14	638,24		15,7	27,87	86,62	688,67
	Обед										
8	Салат из квашеной капусты с яблоками с маслом растительным	60/4	0,64	0,70	3,08	69,65	100/5	1,06	1,16	5,12	116,08
43	Суп крестьянский с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,47	250	2,31	7,74	15,43	140,59
221	Овощи отварные	150	1,68	5,62	9,33	99,63	180	2,02	6,74	11,20	119,56
156	Тефтели рыбные с соусом	80/30	10,23	6,26	10,47	138,37	100/30	12,79	7,83	13,09	172,96
254	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	200	0,16	0,00	14,99	60,64
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	ИТОГО		20,57	19,62	87,84	761,76		27,76	24,67	118,47	921,83
	ИТОГО за день		34,64	43,26	164,98	1400		43,46	52,54	205,09	1610,5
	В %-ах от суточной потребности		44,99	54,76	49,25	59,57		48,29	57,11	53,55	59,36
	<i>День: восьмой</i>										
	Завтрак										
9	Салат из моркови с маслом растительным	60/4	0,68	6,05	6,23	82,08	100/5	1,14	10,08	10,38	136,80
105	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	150/15	3,84	4,97	24,46	157,50	200/17	5,12	6,62	32,61	210,00
265	Чай сладкий с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	ИТОГО		10,6	11,88	83,63	582,2		15,75	17,91	116,94	720,42
	Обед										
23	Салат картофельный с зеленым горошком с маслом растительным	60/4	1,82	6,83	6,46	94,20	100/5	3,04	11,38	10,76	157,00
56	Борщ с картофелем и борщевой заправкой консервированной	200	1,58	3,66	10,96	81,70	250	1,98	4,58	13,70	102,13
210	Капуста тушеная	150	2,93	4,85	19,78	130,74	200	5,24	6,46	26,90	174,32

189	Котлета мясная	100	10,68	11,72	5,74	176,75	100	10,68	11,72	5,74	176,75
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Яблоко	100	0,33	0,33	8,67	41,60	100	0,33	0,33	8,67	41,60
262	Напиток клюквенный	200	0,11	0,00	21,07	84,69	200	0,11	0,00	21,07	84,69
	ИТОГО		23,46	28,24	110,31	890,68		30,80	35,67	145,48	1048,49
	ИТОГО за день		34,06	40,12	193,94	1472,88		46,55	53,58	262,42	1768,91
	В %-ах от суточной потребности		44,23	50,78	57,89	62,68		51,72	58,24	68,52	65,20
<i>День: девятый</i>											
Завтрак											
1	Винегрет с маслом растительным	60/8	0,78	5,84	4,54	77,58	100/10	1,30	10,10	8,30	129,30
124	Запеканка из творога с вареньем	150/40	21,38	8,86	21,29	250,41	200/40	29,22	12,11	29,10	342,23
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	Сыр голландский	10	2,68	2,68	2,74	36,00	12	3,20	3,20	3,28	43,20
242	Какао с молоком (молоко пастеризованное-100 гр.)	200	3,77	3,93	25,95	153,92	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	ИТОГО		34,62	22,16	92,15	798,91		46,91	30,54	125,27	980,65
Обед											
	Огурец консервированный	60	0,00	0,00	1,80	7,20	100	0,00	0,00	3,00	12,00
40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	7,81	5,46	13,82	140,08	250/35	9,76	6,82	19,01	175,10
201	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3,90	5,10	38,30	225,20	180/12	4,68	6,12	48,36	270,24
185	Колбаски детские (сосиски) отварные с маслом сливочным	80/5	7,57	18,33	1,79	205,39	100/5	9,46	22,91	2,24	256,74
261	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	200	0,68	0,00	21,01	46,87
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	ИТОГО		25,97	29,74	114,35	905,74		34,00	37,05	152,26	1072,95
	ИТОГО за день		60,59	51,90	206,50	1704,65		80,91	67,59	277,53	2053,60
	В %-ах от суточной потребности		78,69	65,70	61,64	72,54		89,90	73,47	72,46	75,69
<i>День: десятый</i>											
Завтрак											

10	Салат из моркови и яблок с маслом растительным	60/4	0,54	6,10	4,94	76,88	100/5	0,90	10,16	8,24	128,12
98	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/10	4,65	6,04	23,32	166,52	200/10	6,20	8,05	31,09	222,02
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
257	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	200	2,01	2,39	25,65	131,87
	Яйцо вареное	1 шт.	5,10	4,60	0,30	62,80	1 шт.	5,10	4,60	0,30	62,80
	ИТОГО		18,31	19,98	91,84	719,07		23,63	26,40	123,92	856,81
	Обед										
18	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	60/4	0,60	6,10	2,76	68,36	100/5	1,00	10,16	4,60	113,92
36	Суп из овощей	200	1,54	4,68	10,07	92,19	250	1,90	5,86	12,59	115,24
214	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,14	6,74	27,21	182,46	180/7	3,77	8,45	32,65	218,95
145	Рыба отварная	60	2,60	0,31	0,26	34,39	80	3,46	0,41	0,34	45,86
254	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,00	14,99	60,64	200	0,16	0,00	14,99	60,64
	Апельсин	100	0,60	0,13	5,40	28,67	100	0,60	0,13	5,40	28,67
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,45	24,80	157,00	80	6,10	0,60	39,40	188,00
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	ИТОГО		14,65	18,81	98,32	747,71		20,31	26,21	129,21	895,28
	ИТОГО за день		32,96	38,79	190,16	1466,78		43,94	52,61	253,13	1752,09
	В %-ах от суточной потребности		42,81	49,10	56,76	62,42		48,82	57,18	66,09	64,58
	ИТОГО за смену		432,29	425,69	1929,96	-		574,33	565,29	2538,60	-
	ИТОГО за смену СООТНОШЕНИЕ		1,00	0,98	4,46	-		1,00	0,98	4,42	-
	В среднем за смену в % от суточной потребности		56,14	53,88	62,66	-		63,81	61,44	70,52	-

Масло растительное используется рафинированное

Фрукты выдаются по сезону