



Примерное 10-ти дневное М Е Н Ю для учащихся

Дни	№ техно логи ческо й карт ы	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			с 7-11 лет	с 12 – 18 лет	Белки		Жиры		Углеводы		7-11	12-18	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Fe	
					7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18									
					7-11	12-18	7-11	12-18	7-11	12-18									
пон еде льн ик	Завтрак	185	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	150/5	200/10	7,0	9,3	4,3	5,7	29,3	39,0	176,3	235,1	0,2	0,3	0,9	195,9	42,8	1,8
		1	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,4	2,4	7,5	7,5	15,2	15,2	137,1	137,1	0	0	0	8,1	9,9	0,6
		393	Чай с сахаром с лимоном	180	180	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42,2	42,2	0	0	1,1	12,5	4,4	0,5
		966	Кефир	100	100	2,01	2,01	2,39	2,39	25,6 5	25,65	131,8 7	131,87	0,08	0,04	1,40	240,0	28,0	0,20
			Хлеб пшеничный	50	100	3,8	5,7	0,3	0,5	25,1	37,7	118	177	0,1	0	0	11,5	16,5	1,0
	Обед	47	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,3	5,8	0,5	0,7	14,4	19,2	88,5	118,1	0,2	0,1	6,8	65,0	37,0	2,1
		679	Греча отварная с маслом	120	120	7,46	9,94	5,61	7,48	35,8	47,8	230,5	307,3	0,21	0,23	0,02	15,1	78,7	4,6
		690	Печень запеченная	50	55	17,4	17,4	11,6	11,6	7,1	7,1	162,3	162,3	6,4	6,4	25,6	20,4	16,3	5,1
		13	Огурцы свежие дольками	60	60	0,4	0,8	0,05	0,1	1,3	2,6	7,00	14,0	0	0,02	5,7	13,11	7,98	0,34
			Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	100/100	3,8/ 3,3	5,7/ 5,0	0,3/ 0,5	0,5/ 0,8	25,1/ 20,1	37,7/30, 2	118,4/ 95,0	177,6/14 3	0,1/0, 1	0/ 0,1	0/0	11,5/1 9,0	16,5/2 4,5	1,0/1, 3
		951	Кофейный напиток	200	200	1,4	1,4	2,0	2,0	22,4	22,4	116,0	116,0	0,02	0	0,08	34,0	7,0	0
			Апельсин	220	220	1,4	1,4	0,3	0,3	12,1	12,1	64,2	64,2	0,1	0	37	47,2	18,0	0,5
			Итого:			51,57	62,0 5	34,8 5	38,77	223, 55	276,55	1392, 37	1682,77	7,41	7,19	78,6	674,3 1	283,0 8	17,74
вто рни к	Завтрак	176	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	150/5	200/10	5,3	7,0	5,7	7,6	27,6	36,8	184,2	245,6	0,13	0,12	0,4	110,2	42,8	0,7
		1	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,4	2,4	7,5	7,5	15,2	15,2	137,1	137,1	0	0	0	8,1	9,9	0,6
		393	Чай сладкий с лимоном	180	180	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42,2	42,2	0	0	1,1	12,5	4,4	0,5
		213	Яйцо вареное	40	40	4,3	4,3	3,9	3,9	0,2	0,2	53,0	53,0	0	0,2	0	17,2	3,8	0,8
			Хлеб пшеничный	50	100	3,8	5,7	0,3	0,5	25,1	37,7	118	177	0,1	0	0	11,5	16,5	1,0
		Салат из св.капусты на	0,45	0,45	1,54	1,54	0,11	0,11	10,9	10,91	48,12	48,12	0,03	0,04	29,45	47,54	19,09	0,73	

			растительном масле							1										
--	--	--	--------------------	--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Сре да 3 ден ь	Завтр ак обед	87	Суп рыбный	200	250	6,89	8,61	6,72	8,4	11,4 7	14,34	133,8	167,25	0,09	0,1	13,5	40,8	42,6	1,1
		205	Макаронь отварные	110/5	120/10	4,2	5,6	3,2	4,2	27,0	36,0	153,3	204,3	0,1	0	0	9,5	7,6	1,0
		286	Тефтели мясные	60/60	80/80	8,87	11,7 8	9,83	12,91	11,7 1	14,9	171,0	223,0	0,06	0,07	1,3	50,8	25,0	1,1
		393	Чай с сахаром с лимоном	180	180	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42,2	42,2	0	0	1,1	12,5	4,4	0,5
			Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	100/100	3,8/ 3,3	5,7/ 5,0	0,3/ 0,5	0,5/ 0,8	25,1/ 20,1	37,7/30, 2	118,4/ 95,0	177,6/14 3	0,1/0, 1	0/ 0,1	0/0	11,5/1 9,0	16,5/2 4,5	1,0/1, 3
			Итого:			41,5	53,0 3	37,5 6	45,62	174, 49	223,95	1201, 32	1517,37	0,52	0,35	46,87	332,1 4	192,5 9	9,03
		185	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	150/5	200/10	6,7	9,3	7,9	11,0	31,7	44,0	224	312	161,5	56,1 7	1,47	0,22	0,20	0,67
		2	Бутерброд с повидлом	30/20	30/20	2,4	2,4	3,8	3,8	28,0	28,0	155,6	155,6	0	0	0	10,0	11,2	0,8
		397	Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	3,7	3,7	14,9	14,9	101,9	101,9	0	0,2	0,6	124,5	22,3	0,5
			Хлеб пшеничный	50	100	3,8	5,7	0,3	0,5	25,1	37,7	118	177	0,1	0	0	11,5	16,5	1,0
		187	Щи мясные из свежей капусты со сметаной	200/10	250/20	1,67	2,09	5,06	6,33	8,51	10,64	86,26	107,83	0,06	0,06	18,46	43,33	2,25	0,8
		15	Помидоры дольками	50	50	0,7	0,7	0,1	0,1	2,2	2,2	14	14	0	0	6	7,6	10,8	0,5
		316	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	200/10	3,9	4,7	4,6	5,8	40,7	50,9	218,7	273,4	0	0	0	9,5	26,6	0,5
		277	Гуляш из мяса птицы	65/65	65/65	19,8	19,8	19,2	19,2	4,5	4,5	270,3	270,3	0,1	0,2	1,1	20,8	29,3	2,8
		278	Компот из сухофруктов	200	200	1,0	1,0	0,05	0,05	27,5	27,5	110	110	0,01	0,03	0,32	13,62	16,7	1,02
			Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	100/100	3,8/ 3,3	5,7/ 5,0	0,3/ 0,5	0,5/ 0,8	25,1/ 20,1	37,7/30, 2	118,4/ 95,0	177,6/14 3	0,1/0, 1	0/ 0,1	0/0	11,5/1 9,0	16,5/2 4,5	1,0/1, 3
			Банан	100	120	1,5	1,8	0,1	0,4	19,2	19,5	89	93	0,04	0,05	0,3	0,08	0,42	0,6
			Итого:			48,87	56,7 9	45,1 1	51,38	227, 41	277,54	1506, 16	1792,63	161,9 1	56,7 1	28,25	252,6 5	152,7 7	10,19
		Чет вер г 4 ден ь	Завтр ак обед	185	Каша манная на молоке со сливочным маслом	150/5	200/10	6,0	8,0	4,3	5,7	25,5	34,0	157,5	209,9	0,1	0,3	0,9	195,8
3	Бутерброд с сыром			40/5	40/5	6,6	6,6	8,2	8,2	20,2	20,2	182,4	182,4	0,1	0	0,1	141,8	18,5	1,0
	Хлеб пшеничный			50	100	3,8	5,7	0,3	0,5	25,1	37,7	118	177	0,1	0	0	11,5	16,5	1,0
394	Чай с молоком			180	180	2,6	2,6	2,8	2,8	14,0	14,0	87,0	87,0	0	0,1	0,5	103,5	14,2	0,5
	Салат из св. огурцов			60	60	0,8	0,8	0,2	0,2	2,6	2,6	7	14	0	0,02	5,7	13,11	22,8	1,2
208	Суп из макаронных изделий			200	250	7,44	9,3	5,85	7,31	14,3 3	17,91	139,7 3	174,66	0	0,11	8,25	24,6	27,0	7,09
694	Картофельное пюре с маслом			200/5	250/10	4,26	5,33	8,08	10,1	31,0 6	38,83	213,9 4	267,43	0,18	0,2	24,22	49,3	37,0	1,34
255	Котлеты рыбные			80	100	7,46	9,33	2,22	2,78	3,82	4,77	65,09	81,36	0,01	0,07	0,28	13,50	10,40	0,57
393	Чай с сахаром с лимоном			180	180	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42,2	42,2	0	0	1,1	12,5	4,4	0,5

Пятница 5 день	завтрак		Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	100/100	3,8/ 3,3	5,7/ 5,0	0,3/ 0,5	0,5/ 0,8	25,1 / 20,1	37,7/30, 2	118,4/ 95,0	177,6/14 3	0,1/0, 1	0/ 0,1	0/0	11,5/1 9,0	16,5/2 4,5	1,0/1, 3		
			Итого:			42,96	53,56	32,25	38,09	171,81	217,81	1131,23	1413,55	0,59	0,8	41,05	575,11	194,4	14,7		
		185	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	150/5	200/ 10	7,0	9,3	4,7	6,3	29,8	39,7	182	242,6	0,3	0,3	0,9	191,1	50,8	1,3		
		2	Бутерброд с повидлом	30/20	30/20	2,4	2,4	3,8	3,8	28,0	28,0	155,6	155,6	0	0	0	10,0	11,2	0,8		
		393	Чай с сахаром с лимоном	180	180	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42,2	42,2	0	0	1,1	12,5	4,4	0,5		
		966	Кефир	100	100	2,01	2,01	2,39	2,39	25,6 5	25,65	131,8 7	131,87	0,08	0,04	1,40	240,0	28,0	0,20		
Обед			Хлеб пшеничный	50	100	3,8	5,7	0,3	0,5	25,1	37,7	118	177	0,1	0	0	11,5	16,5	1,0		
	56	Борщ	200	250	1,3	1,7	3,7	4,9	7,4	9,8	68,3	91,0	0	0	8,4	44,5	22,8	1,2			
	205	Макароны отварные	110/5	120/10	4,2	5,6	3,2	4,2	27,0	36,0	153,3	204,3	0,1	0	0	9,5	7,6	1,0			
	354	Птица тушеная	80	100	17,7	22,1	14,6	18,2	4,7	5,9	221,0	276,3	0,06	0,01	48,4	61,3	22,8	1,3			
	397	Какао с молоком	200	200	3,6	3,6	3,7	3,7	14,9	14,9	101,9	101,9	0	0,2	0,6	124,5	22,3	0,5			
				Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	100/100	3,8/ 3,3	5,7/ 5,0	0,3/ 0,5	0,5/ 0,8	25,1 / 20,1	37,7/30, 2	118,4/ 95,0	177,6/14 3	0,1/0, 1	0/ 0,1	0/0	11,5/1 9,0	16,5/2 4,5	1,0/1, 3	
Понедельник 6 день	завтрак		Яблоко	150	150	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45,0	45,0	0,03	0,02	13,0	16,0	9,0	2,2		
			Итого:			46,41	58,71	37,09	44,89	207,55	255,25	1337,57	1645,37	0,77	0,57	73,8	732,4	211,9	11		
		185	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	150/5	200/ 10	7,0	9,7	4,7	6,5	29,8	34,5	215,0	225,7	0,3	0,4	0,9	188,6	92,5	2,7		
					Хлеб пшеничный	50	100	3,8	5,7	0,3	0,5	25,1	37,7	118	177	0,1	0	0	11,5	16,5	1,0
		1	Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,4	2,4	7,5	7,5	15,2	15,2	137,1	137,1	0	0	0	8,1	9,9	0,6		
		393	Чай с сахаром	180	180	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42,2	42,2	0	0	1,1	12,5	4,4	0,5		
Обед			Салат из св.капусты на растительном масле	45	45	1,54	1,54	0,11	0,11	10,9 1	10,91	48,12	48,12	0,03	0,04	29,45	47,54	19,09	0,73		
	47	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,3	5,8	0,5	0,7	14,4	19,2	88,5	118,1	0,2	0,1	6,8	65,0	37,0	2,1			
	205	Макароны отварные	110/5	120/10	4,2	5,6	3,2	4,2	27,0	36,0	153,3	204,3	0,1	0	0	9,5	7,6	1,0			
				Котлеты мясные	100	150	5,53	8,3	6,7	10,05	4,87	7,31	172	258	0,06	0,08	0,85	43,9	21,6	0,96	
	393	Чай с сахаром с лимоном	180	180	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42,2	42,2	0	0	1,1	12,5	4,4	0,5			
				Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	100/100	3,8/ 3,3	5,7/ 5,0	0,3/ 0,5	0,5/ 0,8	25,1 / 20,1	37,7/30, 2	118,4/ 95,0	177,6/14 3	0,1/0, 1	0/ 0,1	0/0	11,5/1 9,0	16,5/2 4,5	1,0/1, 3	
			Итого:			32,97	45,14	32,31	30,06	172,58	218,72	1134,82	1430,32	0,89	0,62	40,2	399,39	229,49	11,09		
Вторник 7	Завтрак	213	Яйцо вареное	40	40	4,3	4,3	3,9	3,9	0,2	0,2	53,0	53,0	0	0,2	0	17,2	3,8	0,8		
		176	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	150/5	200/10	5,3	7,0	5,7	7,6	27,6	36,8	184,2	245,6	0,13	0,12	0,4	110,2	42,8	0,7		
		393	Чай сладкий с лимоном	180	180	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42,2	42,2	0	0	1,1	12,5	4,4	0,5		

Сре да 8 ден ь	Обед		Хлеб пшеничный	50	100	3,8	5,7	0,3	0,5	25,1	37,7	118	177	0,1	0	0	11,5	16,5	1,0	
		209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	250	5,83	7,29	4,56	5,7	13,59	16,99	118,8	148,5	0,1	0,1	9,0	28,7	34,4	2,0	
		67	Винегрет овощной с раст. маслом	50	50	1,4	1,4	10,04	10,04	7,29	7,29	125,1	125,1	0,04	0,04	9,63	31,23	19,5	0,82	
		237	Запеканка из творога	75	75	20,0	24,0	15,0	18,0	23,3	25,7	368,0	378,3	0,1	0,3	0,3	219,9	36,7	1,2	
		393	Чай сладкий с лимоном	180	180	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42,2	42,2	0	0	1,1	12,5	4,4	0,5	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	100/100	3,8/ 3,3	5,7/ 5,0	0,3/ 0,5	0,5/ 0,8	25,1 / 20,1	37,7/30, 2	118,4/ 95,0	177,6/14 3	0,1/0, 1	0/ 0,1	0/0	11,5/1 9,0	16,5/2 4,5	1,0/1, 3	
			Мандарин	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	8,1	8,1	40	40	0,06	0,06	10,0	12,0	8,0	0,5	
			Итого:			45,73	56,69	40	46,44	150,48	190,68	1209,9	1429,5	0,63	0,82	31,53	467,23	187	9,02	
		завтр ак	185	Каша овсяная на молоке с маслом сливочным	150/5	200/10	6,45	8,6	5,4	7,2	23,55	31,4	162,5	216,7	0,2	0,3	0,9	204,6	57,8	1,3
				Хлеб пшеничный	50	100	3,8	5,7	0,3	0,5	25,1	37,7	118	177	0,1	0	0	11,5	16,5	1,0
	1		Бутерброд с маслом	30/10	30/10	2,4	2,4	7,5	7,5	15,2	15,2	137,1	137,1	0	0	0	8,1	9,9	0,6	
	951		Кофейный напиток	200	200	1,4	1,4	2,0	2,0	22,4	22,4	116,0	116,0	0,02	0	0,08	34,0	7,0	0	
			Салат из св. помидор	45	45	0,45	0,45	4,59	4,59	1,56	1,56	50,28	50,28	0,021	0,018	9,22	9,7	8,76	0,346	
	87		Суп рыбный	200	250	6,89	8,61	6,72	8,4	11,47	14,34	133,8	167,25	0,09	0,1	13,5	40,8	42,6	1,1	
	304		Плов из птицы	80/130	100/160	20,32	25,4	17,0	21,3	35,7	44,6	377,0	471,3	0,07	0,09	1,1	50,74	53,4	2,5	
	278		Компот из сухофруктов	200	200	1,0	1,0	0,05	0,05	27,5	27,5	110	110	0,01	0,03	0,32	13,62	16,7	1,02	
			Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	100/100	3,8/ 3,3	5,7/ 5,0	0,3/ 0,5	0,5/ 0,8	25,1 / 20,1	37,7/30, 2	118,4/ 95,0	177,6/14 3	0,1/0, 1	0/ 0,1	0/0	11,5/1 9,0	16,5/2 4,5	1,0/1, 3	
			Итого:			46,51	59,26	43,86	52,04	187,58	232,4	1323,08	1623,23	0,611	0,538	25,12	384,56	229,16	8,866	
	Чет вер г 9 ден ь	Завтр ак	185	Каша пшенная на молоке с маслом сливочным	150/5	200/10	6,7	9,3	7,9	11,0	31,7	44,0	224	312	161,5	56,17	1,47	0,22	0,20	0,67
			2	Бутерброд с повидлом	30/20	30/20	2,4	2,4	3,8	3,8	28,0	28,0	155,6	155,6	0	0	0	10,0	11,2	0,8
393			Чай сладкий с лимоном	180	180	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42,2	42,2	0	0	1,1	12,5	4,4	0,5	
			Хлеб пшеничный	50	100	3,8	5,7	0,3	0,5	25,1	37,7	118	177	0,1	0	0	11,5	16,5	1,0	
Обед			76	Рассольник	200	250	1,7	2,3	4,0	5,3	12,3	16,4	91,8	122,4	0,1	0,1	6,7	25,3	25,0	1,1
			679	Греча отварная с маслом	110	120	7,46	9,94	5,61	7,48	35,8	47,8	230,5	307,3	0,21	0,23	0,02	15,1	78,7	4,6
				Котлеты мясные	75	75	5,53	8,3	6,7	10,05	4,87	7,31	172	258	0,06	0,08	0,85	43,9	21,6	0,96
			393	Чай сладкий с лимоном	180	180	0,2	0,2	0	0	10,1	10,1	42,2	42,2	0	0	1,1	12,5	4,4	0,5
				Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	100/100	3,8/ 3,3	5,7/ 5,0	0,3/ 0,5	0,5/ 0,8	25,1 / 20,1	37,7/30, 2	118,4/ 95,0	177,6/14 3	0,1/0, 1	0/ 0,1	0/0	11,5/1 9,0	16,5/2 4,5	1,0/1, 3
				Яблоко	150	150	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	45,0	45,0	0,03	0,02	13,0	16,0	9,0	2,2
		Итого:			32,19	44,44	29,01	39,03	192,87	248,91	1239,7	1639,3	162,1	56,6	24,24	158,52	187,5	13,33		

