



№12»
Стунцева Н.Б.
23г.

**Примерное 10-дневное меню завтраков и обедов для детей
с 7 до 11 лет на 2023 - 2024 учебный год**

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (Ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины		
			Б	Ж	У		С	Са	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	1 – ЫЙ ДЕНЬ												
ЗАВТРАК													
2/3	Бутерброд – хлеб с маслом	30/10	2,34	4,62	14,1	108	0,0	1,44	23,1	0,11			
5/4	Каша манная на молоке с маслом	200	5,31	5,09	27,51	178	0,42	93,7	0,0	0,4			
14/10	Какао на молоке	200	3,87	3,48	22,9	134	0,5	11,8	0,0	1,1			
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94	0,0	8,0	5,6	0,44			
	ИТОГО:												
ОБЕД													
19/1	Салат из моркови с яблоком	60	0,66	3,0	5,82	52,8	3,17	49,58	29,32	1,63			
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,11	12,97	118,7	6,95	27,4	0,0	1,0			
9/8	Печень по -строгановски	100	12,58	13,17	2,5	179,17	9,14	22,53	0,0	3,53			
44/3	Каша гречневая рассыпчатая совощами	150	8,61	6,83	37,88	250	0,9	11,0	8,5	2,4			
	Хлеб пшеничный витамин	60	4,56	0,48	29,11	159,6	0,0	15,44	12,62	0,54			
	Хлеб ржаной витамин	40	3,36	0,48	13,36	70	85	168,3	8,8	7,4			
15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	89,06	4,09	0,0	0,21			
	ИТОГО:		37,17	29,07	118,34	895,27	194,22	298,34	59,24	16,71			
	ВСЕГО:		51,69	45,26	142,45	1409,27	195,14	413,28	87,94	18,76			
	2-ОЙ ДЕНЬ												
ЗАВТРАК													
1/6	Яйцо отварное	1 шт	5,08	4,6	0,28	133	0,0	22,0	0,0	1,0			
8/4	Каша геркулесовая на молоке с маслом	200	6,38	7,41	27,2	202	0,42	104,7	0,0	1,2			
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94	0,0	8,0	5,6	0,44			
2/3	Батон с маслом	30/10	2,34	4,62	14,1	108	0,0	1,44	23,1	0,11			
	Кисель плодово-ягодный	200	5,8	6,4	9,4	116,6	2,6	24,0	0,0	0,2			

	ИТОГО:		20,6	26,03	70,58	653,6	3,02	160,14	28,7	2,76			
ОБЕД													
	Овощи отварные с маслом слив.	60	0,61	4,0	5,96	62	3,19	18,53	0,0	0,53			
6/2	Щи из из капусты со сметаной	200	1,6	2,66	6,6	56,0	11,15	34,8	0,0	0,58			
12/7	Тефтели рыбные в соусе	90	8,88	4,8	8,56	112,8	0,48	57,78	18,36	0,55			
1/3	Картофель отварной	150	2,18	3,15	16,42	102,75	4,5	18,38	0,0	1,25			
	Хлеб пшеничный витамин	60	2,74	0,29	17,47	159,6	0,0	10,58	21,04	0,36			
	Хлеб ржаной витамин	40	2,64	0,48	13,36	105	35	168,1	13,2	7,4			
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,7	131	0,06	48,93	0,0	4,05			
	Итого		19,25	15,38	100,07	729,15	54,38	357,1	52,6	14,72			
	ВСЕГО:		39,85	41,41	172,65	1382,75	57,4	517,24	81,3	17,48			
	3-ий день												
ЗАВТРАК													
2/3	Батон с маслом ,сыром	30/10	2,34	4,62	14,1	108	0,0	1,44	23,1	0,11			
21/2	Суп молочный с маслом	200	3,4	3,7	12,0	95	0,42	88,6	0,0	0,3			
10/10	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,1	35	0,0	0,26	0,0	0,03			
	Булочка пшеничная (сдоба)	60	7,44	4,04	27,94	214	0,0	44,1	1,5	0,62			
	ИТОГО:		12,74	12,36	63,14	452	0,42	134,4	24,6	1,06			
ОБЕД													
6/1	Салат из св. капусты с морковью р/м	60	1,02	3,96	7,14	63	22,56	28,08	0,0	0,36			
17/2	Суп картофельный с горохом	200	4,25	4,0	15,85	118	12,32	70,72	35,3	2,05			
2/9	Мясо кур отварное в соусе	90	9,76	10,48	1,68	140	0,46	0,78	59,74	4,14			
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,36	37,12	196,5	0,0	5,85	0,0	0,3			
	Хлеб пшеничный витамин	60	2,74	0,29	17,47	159,6	0,0	10,58	21,04	0,36			
	Хлеб ржаной витамин	40	2,64	0,48	13,36	105	35	168,1	13,2	7,4			
1/10	Напиток из кураги и яблок	200	0,3	0,0	17,9	73	0,6	32,22	2,1	0,66			
	Итого		24,31	22,57	110,52	855,1	70,94	316,33	131,38	15,27			
	ВСЕГО:		37,05	34,93	173,66	1307,1	71,36	450,43	155,98	16,33			
	4 – ый день												
ЗАВТРАК													
2/3	Бутерброд с маслом (батон)	30/10	5,0	6,6	14,2	137	0,07	101,2	0,0	0,08			
7/4	Каша рисовая на цельном молоке с маслом	200	6,05	5,88	42,36	248	0,52	112,7	0,0	0,6			
13/10	Напиток кофейный с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,51	105,86	6,09	0,11			
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94	0,0	8,0	5,6	0,44			
	ИТОГО:		17,05	35,43	89,56	568	1,1	327,76	11,69	1,23			
ОБЕД													
	Салат из помидор с раст.маслом	60	1,74	3,72	4,84	59,58	5,58	11,2	11,92	0,4			
31/2	Суп крестьянский с крупой, сметаной	200	1,84	4,4	11,76	88	6,4	25,68	0,0	0,56			

43/3	Макароны отварные	150	5,31	3,77	324,1	188	0,0	12,8	0,0	0,7			
35/2	Фрикадельки мясные	90	16,8	8,64	0,64	192	0,0	15,62	9,92	2,37			
	Хлеб пшеничный витамин	60	2,74	0,29	17,47	159,6	0,0	10,58	21,04	0,36			
	Хлеб ржаной витамин	40	2,64	0,48	13,36	105	35	168,1	13,2	7,4			
10/10	сок	200	0,0	0,0	9,1	35	0,0	0,26	0,0	0,3			
	Итого:		31,07	21,3	381,27	827,18	46,98	244,24	56,08	11,82			
	ВСЕГО:		48,12	56,73	470,83	1395,18	48,08	572,0	67,71	13,05			
	5-ЫЙ ДЕНЬ												
ЗАВТРАК													
3/5	Омлет с сыром запеченный	250	20,25	16,3	61,15	475	0,15	157,5	0,0	1,25			
2/3	Батон с маслом	30/10	2,34	4,62	14,1	108	0,0	1,44	23,1	0,11			
	Йогурт питьевой	200	5,6	6,4	19,0	156	0,0	21,9	2,1	0,2			
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94	0,0	8,0	5,6	0,44			
	ИТОГО:		31,19	30,32	113,85	833	0,15	188,84	30,8	2,0			
ОБЕД													
	Огурец порционно	60	0,29	0,036	0,9	50,4	3,6	8,28	5,04	0,22			
20/3	Суп лапша на кур бульоне с курой	200	1,86	2,75	11,13	77,6	0,38	10,3	0,3	1,38			
23/9	Тефтели из говядины	90	11,36	9,76	7,52	163,2	1,08	28,9	0,0	0,63			
3/3	Пюре картофельное	150	3,15	4,2	22,35	135,0	10,8	44,55	27,75	1,05			
	Хлеб пшеничный витамин	60	2,74	0,29	17,47	159,6	0,0	10,58	21,04	0,36			
	Хлеб ржаной витамин	40	2,64	0,48	13,36	105,0	35,0	168,1	13,2	7,4			
11/10	Чай с сахаром, лимоном	200	0,1	0,0	9,2	36,0	0,8	2,02	2,6	0,05			
	Итого		22,14	17,52	81,93	726,8	51,66	272,73	69,93	11,09			
	ВСЕГО:		53,33	47,84	195,78	1559,8	51,81	461,27	100,73	13,09			
	6 – ОЙ ДЕНЬ												
ЗАВТРАК													
12/4	Плов из риса с яблоком и изюмом	200	3,7	7,8	50,7	288	1,6	26,0	38,0	2,0			
2/3	Батон с маслом джемом	30/10	2,34	4,62	14,4	108,0	0,0	1,44	23,1	0,11			
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94,0	0,0	8,0	5,6	0,44			
	Кисель ягодный	200	5,8	6,4	9,4	116,6	2,6	24,0	0,0	0,2			
	ИТОГО:		14,84	21,82	94,1	606,6	4,2	59,44	66,7	2,75			
ОБЕД													
	Икра кабачковая консервированная	60	1,86	0,24	10,4	24,0	0,42	12,0	0,0	0,42			
6/2	Щи с капустой, сметаной,	200	1,6	2,56	6,56	56,0	11,14	34,8	23,76	0,58			
43/3	Макароны отварные	150	5,31	3,77	32,41	188,0	0,0	12,8	0,7				
14/8	Котлета мясная	90	14,58	12,96	14,85	234,9	0,0	9,18					
	Хлеб пшеничный витамин	60	2,74	0,29	17,47	159,6	0,0	10,58	21,04	0,36			
	Хлеб ржаной витамин	40	2,64	0,48	13,36	105,0	35,0	168,1	13,2	7,4			

	Кисель «Золотой шар»	200	0,0	0,0	16,07	64,0	96,4	0,0	0,0	0,0			
	Итого:		28,73	20,3	111,12	831,5	142,96	247,46	58,7	8,76			
	ВСЕГО:		43,57	42,12	205,22	1438,1	147,16	306,9	125,4	11,51			
	7-ЫЙ ДЕНЬ												
ЗАВТРАК													
36/1	Картофель отварной с сельдью	200	0,68	15,4	22,0	263,4	6,0	23,58	0,0	1,6			
2/3	Бутерброд с маслом	30/10	2,34	4,62	14,1	108,0	0,0	1,44	23,1	0,11			
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94,0	0,0	8,0	5,6	0,44			
13/10	Кофейный напиток на молоке	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0,51	105,86	6,09	0,11			
	Итого:		9,02	25,92	69,1	554,4	6,51	138,88	34,79	2,26			
ОБЕД													
20/1	Салат из моркови с изюмом с рас.м	60	0,78	3,0	11,4	75,6	2,21	27,83	0,0	0,47			
11/2	Рассольник «Ленинградский» со смет.	200	1,8	4,45	12,55	99,0	14,37	71,23	26,45	1,38			
4/7	Рыба тушеная с овощами	90	7,75	4,18	3,24	119,44	0,94	27,11	9,0	0,56			
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	3,36	37,12	196,5	0,0	5,85	0,0	0,3			
	Хлеб пшеничный витамин	60	2,74	0,29	17,47	159,6	0,0	10,58	21,04	0,36			
	Хлеб ржаной витамин	40	2,64	0,48	13,36	105,0	35,0	168,1	13,2	7,4			
15/10	Компот из ягод	200	0,2	0,1	16,7	65,0	89,06	4,09	0,0	0,21			
	Итого:		19,51	15,86	111,84	820,14	141,58	314,79	69,69	10,68			
	ВСЕГО:		28,53	41,78	180,94	1374,54	148,09	453,67	104,48	12,94			
	8-ОЙ ДЕНЬ												
ЗАВТРАК													
11/4	Каша пшенная на молоке с масл.слив	200	6,53	5,97	31,23	206,0	0,42	97,5	1,0				
	Хлеб пшеничный витамин	40	3,0	3,0	19,6	94,0	0,0	8,0	5,6	0,44			
2/3	Батон с маслом	30/10	2,34	4,62	14,1	108,0	0,0	1,44	23,1	0,11			
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,3	22,9	135,0	0,52	111,16	0,0	1,10			
	Итого:		15,77	16,89	87,83	543,0	0,94	218,1	29,7	1,65			
ОБЕД													
	Кукуруза консервированная	60	1,74	3,72	4,84	59,58	5,58	11,2	11,92	0,4			
31/2	Суп крестьянский с крупой, сметаной	200	1,84	4,4	11,76	88	6,4	25,68	0,0	0,56			
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	37,88	250	0,9	11,0	8,5	2,4			
	Кура тушеная	90	108,15	11,8	1,87	157,5	0,54	12,55	0,92	0,0			
	Хлеб пшеничный витамин	60	2,74	0,29	17,47	159,6	0,0	10,58	21,04	0,36			
	Хлеб ржаной витамин	40	2,64	0,48	13,36	105,0	35,0	168,1	13,2	7,4			
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,2	0,0	20,2	82,0	0,2	21,48	14,0	0,44			

	Итого:		126,05	27,52	107,38	901,68	48,62	260,59	69,58	11,56			
	ВСЕГО:		141,82	44,41	195,21	1444,68	49,56	478,69	99,28	13,21			
	9-ЫЙ ДЕНЬ												
ЗАВТРАК													
	Каша рисовая на молоке с маслом	200	6,05	5,81	42,36	248,0	0,52	112,7	0,0	0,6			
4/3	Батон с маслом, сыром	30/10/10	5,0	0,6	14,2	137,0	0,07	10,2	0,0	0,08			
	Йогурт питьевой	200	5,6	6,4	19,0	156,0	0,0	21,9	2,1	0,2			
	Итого:		24,09	22,85	103,5	755,0	0,59	108,9	3,6	1,5			
ОБЕД													
	Овощи отварные с маслом слив.	60	0,61	4,0	5,96	62,0	3,19	18,53	0,0	0,53			
3/2	Борщ со сметаной	200	1,8	4,3	8,6	81,0	19,45	89,92	26,05	1,48			
3/3	Пюре картофельное с маслом слив	150	3,15	4,2	22,36	135,0	10,8	44,55	27,75	1,05			
15/8	Тефтели с рисом из говядины	90	11,68	11,6	4,96	170,4	0,0	8,96	25,7	1,6			
	Хлеб пшеничный витамин	60	2,74	0,29	17,47	159,6	0,0	10,58	21,04	0,36			
	Хлеб ржаной витамин	40	2,64	0,48	13,36	105,0	35,0	168,1	13,2	7,4			
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	31,7	131,0	0,06	48,93	0,0	4,05			
	фрукт	200											
	Итого:		23,22	24,87	104,41	844,0	68,5	389,57	113,74	16,47			
	ВСЕГО:		47,31	47,72	207,91	1599,0	69,09	498,47	117,34	17,97			
	10-ЫЙ ДЕНЬ												
ЗАВТРАК													
2/3	Батон с маслом	30/10	2,34	4,62	14,1	108,0	0,0	1,44	23,1	0,11			
2/5	Запеканка рисовая с творогом	250	16,8	23,55	59,0	520,0	0,1	107,5	23,04	1,29			
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,3	22,9	135,0	0,52	111,16	0,0	1,10			
	Итого :		23,04	31,47	96,0	763,0	0,62	220,1	46,14	2,5			
ОБЕД													
	Зеленый горошек	60	1,86	2,26	3,86	43,2	5,88	12,48	0,0	0,42			
11/2	Рассольник «Домашний» со сметаной	200	1,92	4,8	11,12	95,2	8,42	35,98	25,08	0,86			
5/9	Биточки куриные	90	14,32	11,68	11,84	210,4	0,3	33,9	0,0	1,16			
8/3	Капуста тушеная	200	2,66	3,8	18,08	124,0	41,74	99,2	1,4	0,0			
	Хлеб пшеничный витамин	60	2,74	0,29	17,47	159,6	0,0	10,58	21,04	0,36			
	Хлеб ржаной витамин	40	2,64	0,48	13,36	105,0	35,0	168,1	13,2	7,4			
	Напиток клюквенный	200	0,0	0,0	16,07	64,0	96,4	0,0	0,0	0,0			
	Итого:		26,14	13,31	91,8	801,4	187,74	360,24	60,72	10,2			
	ВСЕГО:		49,18	44,78	187,8	1564,4	188,36	580,34	106,86	12,7			