



Десятидневное меню для учащихся в возрасте от 7 до 11 лет на 2024/2025 учебный год

№ рец	Год сборник а	Наименование блюд	выходм 7- 11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.			Са	Mg	Fe		
								B1	B2	PP					
ДЕНЬ 1															
ЗАВТРАК															
174	2011	Каша вязкая молочная рисовая	200/10	5,33	11,93	35,76	271,5	0,04	0,026	0,65	0	98,07	4	24,5	0,338
959	2005	Чай с сахаром	150/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
пром.		Бутерброд с сыром с маслом	30/15/5	2,75	0,55	26,8	139	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
		Итого		8,48	12,48	101,16	510,9	0,13	0,096	1,53	120	169,37	39,3	91,5	1,538
ДЕНЬ 2															
ЗАВТРАК															
279	2011	Жаркое по-домашнему	200	0,57	2,42	1,72	29,25	0,036	0,14	6,7	5,5	18	36	180	1,2
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		4,75	2,98	77,84	298,15	0,218	0,256	7,74	129,1	107,3	115,7	381,8	4,22

**ДЕНЬ 3
ЗАВТРАК**

229	2011	Рыба, тушенная в томате с овощами	80/50	10,9	5,8	5,8	5,8	118,8	0,1	0,1	0,95	6,82	48,9	33	89	0,99
312	2011	Картофель в молоке	150	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01	
349	2011	Сок фруктовый	200	0,32	0	32,8	129,7	0,01	0,02	0,11	3,6	6,2	33	91	0,85	
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6	
		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4	
пром.		Хлеб ржаной	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4	
		Итого		17,74	12,6	102,04	520,4	0,394	0,314	3,46	148,58	169,28	132,95	347,4	4,25	

**ДЕНЬ 4
ЗАВТРАК**

295	2011	Котлеты рубленые из птицы	85	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
71/70	2011	Овощи свежие	60	0,32	0	1,36	9,6	0,02							
302	2011	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
376	2011	Чай с сахаром	150/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		22,39	17,21	88,53	603	0,912	0,186	1,74	0,5	56,52	86	399,7	114,01

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

288	2011	Птица отварная	80	11,7	11,4	0,5	153	0,05	0,11	2,23	10,2	8,5	18,5	96	0,87
321	2011	Суп с клецками	200	1,97	2,65	14,13	102,3	0,054	0,02	0,9	0,6	10	40	103	0,64
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
пром.															
		Итого		17,73	14,61	66,45	480,8	0,196	0,196	3,72	10,86	33,6	80,2	263,8	3,08

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

469	2005	Каша жидкая молочная из манной крупы	200/10	8,1	10,3	31,3	263,4	0,045	0,029	2,96	0	126,43	14	56	0,445
958	2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,03	0,01	0,06	1	121,4	1	сл	0,16
		Йогурт 2,5% жирности	1/100	7,9	25	32,6	413	0,04	0,03	0,56	0	3,4	7,3	24	0,5
пром.		Булочка с повидлом	110	3,75	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		23,33	41,08	120,44	984,2	0,125	0,079	4	1	253,53	30,6	101	1,505
				23,63	41,08	144,04	1024,2	0,205	0,139	4,4	121	321,53	56,6	147	2,105

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

260	2011	Гуляш	80	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23
302	2011	Каша рассыпчатая гречневая	150/10	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
883	2005	Кисель из концентрата	200	0,02	0	32,1	126,3	0	0,03	0,06	0,06	0	1	сл	0
пром.		Йогурт 2,5% жирности	1/100	4,9	6,2	21,2	240	0,04	0,03	0,56	0	3,4	7,3	24	0,5
0		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
0		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		25,6	17,92	128,11	854,5	0,332	0,266	4,39	15,09	89,1	97,3	385,8	6,14

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК

295	2011	Котлеты рубленные из птицы	85	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
144	2011	Рагу овощное с кашей	150/5	3,75	15	25,05	250,5	0,07	0,07	0,45	7,89	36,71	8	26	0,84
377	2011	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
0		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
0		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		19,61	27,86	95,77	658,9	0,902	0,266	1,82	128,39	135,83	84,7	307,8	112,61

ДЕНЬ 9															
ЗАВТРАК															
140	2011	Свекла тушеная в соусе	60	1,18	2,29	6,16	50,05	0,015	0,02	0,15	3,36	19,12	14,81	30,39	0,88
309	2011	Плов из птицы	150	15,7	8,05	32,8	268	0,13	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	30,2	116	сл	сл	0,11	сл	17	33	91	2,8
0		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		20,94	10,9	88,88	533,25	0,237	0,076	2,5	3,36	59,92	106,51	326,19	5,99
ДЕНЬ 10															
ЗАВТРАК															
469	2005	Запеканка из творога со сметаной	150/25	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,52	0,24	147,3	22,2	210,3	0,69
958	2005	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,8	0,03	0,01	0,06	1	121,4	1	сл	0,16
пром.		Булочка с повидлом	110	3,75	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
15	2011	Сыр с порциями	15	3,48	4,43	0	54								
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		24,87	17,83	73,69	554,8	0,09	0,28	1	1,24	271	31,5	231,3	1,25
		Итого за весь период		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Среднее значение за период		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		107%	102%	120%									

Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна-М.: ДеЛи принт 2011-544с.
 Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания школьников Авт.сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко М. "ИКТЦ" ЛАДА", К: Издательство "Арий", 2005,-680с.:ил.
 Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4

Технолог по питанию МКУ "АХЦСО" Тагиева Н.В