Согласовано: директор МБОУ

«15» 08 2014г.

Подпись _____

Согласовано: руководитель

Межрегионального управления №91 ФМБА России

_____ Е.А. Мирошкин

«21» 08 2014г

Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся в 7-10 лет общеобразовательных учреждений.

Оформления по Приложению №2 СанПиН 2.4.5.2409-08

# Примерное меню 7 – 11 лет

## 1 день

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | б | ж | угл | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1996г. | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Котлета из гов. | 80 | 10,56 | 20,37 | 11,35 | 270 | 0,22 | 2,08 | 32 | 0,86 | 221,6 | 315,4 | 79,6 | 2,1 |
| 469 | Вермишель отв. | 110 | 9,1 | 14,4 | 27,2 | 191 | 0,01 | 0,14 | 52 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| 554 | Соус смет с томат. | 50 | 0,03 | 12 | 2,40 | 30 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0 |
| 628 | Чай с/с | 200 | 0,06 | 0,015 | 14,0 | 57,31 | 0,02 | 1,33 | 0 | 0 | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2 |
| Доп | Хлеб пшен. витамин. | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,8 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| Доп. | Масло слив. | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,04 | 37,4 | 0,29 | 3,55 | 124 | 1,58 | 542,53 | 564,31 | 125,36 | 4,74 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 149 | Суп лапша с курой | 200 | 15,73 | 5,6 | 8,36 | 170 | 0,04 | 6,51 | 0 | 2,39 | 98,42 | 55,67 | 17,27 | 0,69 |
| 454 | Котлета филе курин. | 80 | 7,64 | 5,54 | 28,32 | 240 | 0,09 | 10,705 | 3 | 2,43 | 46,47 | 219,4 | 32,33 | 1,064 |
| 466 | Рис припущен | 100 | 2,47 | 2,52 | 28,03 | 135,33 | 0,06 | 0,16 | 16 | 0,3 | 35,2 | 76,8 | 20,8 | 1,76 |
| 554 | Соус томат. | 50 | 0,6 | 1,53 | 3,41 | 30,0 | 0,06 | 32,4 | 0 | 1,65 | 118,7 | 89,25 | 42,9 | 3,45 |
| 588 | Компот из с/ф с витам «С» | 200/ | 0,57 | - | 24,26 | 95,45 | 0,02 | 59,4 | 0 | 0,2 | 23,4 | 23,4 | 17 | 60,3 |
| Доп | Фрукты (яблоко) | 200 | 0,6 | - | 20,4 | 82,8 | 0,08 | 0,05 | 8 | 0 | 72,3 | 48,5 | 17,8 | 0,85 |
| Доп | Хлеб пшен. (витам.) | 60 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,2 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| Доп | Хлеб ржан. | 45 | 2,1 | 0,31 | 22,41 | 96,3 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | Итого за день | | 53,89 | 55,31 | 237,6 | 1638,6 | | | | | | | | |

# Примерное меню 7 – 11 лет

## 2 день

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | б | ж | угл | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1996г. | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 408 | Печень по строган. | 130 | 8,56 | 10,8 | 6,28 | 102,5 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 9,6 | 49,3 | 5,3 | 0,6 |
| 463 | Греча отварная | 120 | 6,71 | 6,8 | 37,98 | 211,5 | 0,27 | 0 | 0 | 0 | 19,47 | 280 | 186,67 | 6,68 |
| Доп | Свеж.огурец | 30 | 0,21 | - | 0,84 | 4,17 | 0,01 | 0,7 | 16,9 | 0 | 14,62 | 14,69 | 4,9 | 0,2 |
| 588 | Компот из с/ф (витам.) | 200 | 0,57 | - | 24,2 | 95,45 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22.13 | 11,73 | 2,13 |
| Доп | Хлеб пшен. витамин. | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,8 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13.2 | 0.44 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 138 | Суп карт. горох на м/к бул | 200 | 9,96 | 8,51 | 21,87 | 169,3 | 0,02 | 2,45 | 0 | 0 | 8,5 | 15 | 7 | 0,25 |
| 317 | Поджарка из горбуши | 150 | 11,53 | 10,32 | 9,83 | 269,62 | 0,06 | 8,825 | 8 | 2,75 | 65,72 | 258,33 | 37,33 | 1,734 |
| 472 | Картоф.пюре | 150 | 4,22 | 8,78 | 14,29 | 186,75 | 0,06 | 0 | 0 | 1,9 | 12,5 | 34,5 | 7,5 | 0,75 |
| Доп | Салат св.кап.+ зел.гор. | 50 | 1,0 | 4,05 | 2,6 | 30,9 | 0,07 | 0,35 | 9,7 | 0,5 | 43,1 | 136,5 | 20,9 | 0,6 |
| 585 | Компот св.яблок (витам) | 200 | 0,075 | - | 22,51 | 85,15 | 0,02 | 59,4 | 0 | 0,2 | 23,4 | 23,4 | 17 | 60,3 |
| Доп | Хлеб пшен. витамин. | 50 | 4,98 | 0,78 | 28.86 | 136,2 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| Доп | Хлеб ржан. | 48 | 2,1 | 0,38 | 22,41 | 96,3 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13.2 | 0,44 |
| Доп | Сок | 200 | 0,6 | - | 20,4 | 82,8 | 1,44 | 28,575 | 72,85 | 5,08 | 340,55 | 610,58 | 149,3 | 11,074 |
| | Итого за день | | 54,38 | 55,45 | 229,89 | 1641,04 | | | | | | | | |

# Примерное меню 7 – 11 лет

## 3 день

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | б | ж | угл | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1996г. | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат летний | 60 | 0,35 | 3,6 | 2,17 | 44,57 | 0,27 | 0 | 0 | 0 | 19,47 | 280 | 186,67 | 6,68 |
| 439 | Кура запеч. с луком,морк. | 130 | 9,4 | 9,5 | 8,18 | 171,9 | 0,01 | 0,14 | 52 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| 463 | Перловка рассыпч. | 150 | 2,2 | 4,7 | 13,29 | 112,8 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0 |
| 630 | Чай с молоком | 200 | 4,26 | 4,8 | 17,2 | 129,4 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| Доп | Хлеб пшен. витамин. | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,8 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 66 | Сыр | 15 | 3,45 | 4,35 | 0,3 | 84,0 | 0,02 | 0,02 | 7,5 | 0 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 136 | Суп крест. на м/к булл. | 200 | 4,26 | 5,2 | 6,08 | 85,15 | 0,16 | 1,075 | 3 | 1 | 85,72 | 358,65 | 52,33 | 2,484 |
| 422 | Тефтели в соусе | 60/30 | 7,56 | 10,37 | 17,35 | 170,38 | 0,06 | 0 | 0 | 1,9 | 12,5 | 34,5 | 7,5 | 0,75 |
| 486 | Рагу овощное | 200 | 4,9 | 7,01 | 33,8 | 227 | 0,08 | 4,67 | 0 | 0,58 | 19,25 | 57,92 | 11,58 | 1,92 |
| 528 | Компот из кураги (вит.) | 200 | 0,08 | - | 23,13 | 88,48 | 0 | 80 | 0 | 0,18 | 8,2 | 6,42 | 0,96 | 0,28 |
| Доп | Фрукты | 200 | 0,6 | - | 20,4 | 82,8 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 402,4 | 10 | 1,24 |
| Доп | Хлеб пшен. витамин. | 50 | 4,03 | 0,61 | 21,04 | 92,8 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| Доп | Хлеб ржан. | 48 | 1,64 | 0,24 | 17,43 | 74,9 | 0,04 | 15 | 0 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13.5 | 3,3 |
| 689 | Ватрушка с творогом | 70 | 7,3 | 4,5 | 26,8 | 241,0 | 0,42 | 100,745 | 3 | 4,84 | 168,17 | 551,19 | 109,07 | 10,414 |
| | Итого за день | | 53,19 | 55,447 | 233,97 | 1644,13 | | | | | | | | |

# Примерное меню 7 – 11 лет

## 4 день

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | б | ж | угл | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1996г. | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 24 | Салат свеж. огурец | 60 | 0,4 | 3,0 | 4,3 | 39,98 | 0,06 | 0 | 0 | 1,95 | 12 | 34,5 | 7,5 | 0,75 |
| 332 | Тефтели рыбные | 100/75 | 10,93 | 13,4 | 15,95 | 271,8 | 0,04 | 1,33 | 10 | 0 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 |
| 270 | Картоф. отварной | 200 | 3,3 | 6,71 | 17,5 | 127,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 652 | Напиток из шиповника | 200 | 0,57 | - | 24,26 | 95,45 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| Доп. | Хлеб пшен. витамин. | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 908 | 0,04 | 0,75 | 12,5 | 0 | 155 | 118,75 | 18,75 | 0,13 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 110 | Борщ св.капусты | 200 | 7,8 | 5,47 | 10,0 | 110,3 | 0,06 | 8,825 | 8 | 2,75 | 65,72 | 258,65 | 37,33 | 1,734 |
| 572 | Колбаса отварная | 80 | 11,7 | 12,65 | - | 190,7 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 0,15 | 38,25 | 76,95 | 26,7 | 0,86 |
| 482 | Капуста тушеная | 130 | 5,35 | 7,14 | 25,57 | 138,04 | 0,07 | 0 | 31,7 | 0 | 189,7 | 144,68 | 22,37 | 2,64 |
| 39 | Салат картоф. + св. огурец | 60 | 3,72 | 3,13 | 6,03 | 58,17 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| 588 | Компот из с/ф (с вит.) | 200 | 0,57 | - | 30,26 | 95,45 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| Доп | Хлеб пшен. витамин. | 50 | 4,98 | 0,78 | 28,89 | 136,2 | 0,03 | 1 | 0 | 1 | 4,48 | 36,6 | 26,2 | 0,86 |
| Доп | Хлеб ржан. | 48 | 2,1 | 0,31 | 22,41 | 96,3 | 0,04 | 15 | 0 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Доп | Сок | 200 | 0,6 | - | 20,4 | 82,8 | 1,44 | 28,575 | 72,85 | 5,08 | 340,55 | 610,58 | 149,3 | 11,074 |
| | Итого за день | | 55,09 | 54,97 | 231,81 | 1637,85 | | | | | | | | |

# Примерное меню 7 – 11 лет

## 5 день

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | б | ж | угл | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1996г. | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 284 | Омлет натуральный | 120 | 10,65 | 17,68 | 3,6 | 205,64 | 0,11 | 0,36 | 108 | 1,44 | 234 | 338,4 | 39,6 | 1,62 |
| | с зел.горошком | 60 | 1,0 | - | 2,3 | 13,3 | 0,01 | 0,2 | 5 | 0,02 | 63,4 | 45,8 | 6,8 | 0,04 |
| 630 | Чай с молоком | 200 | 4,26 | 4,8 | 17,2 | 129,4 | 0 | 2,13 | 0 | 0 | 15,33 | 23,2 | 12,27 | 2,13 |
| Доп | Хлеб пшен. (витам.) | 40 | 3,32 | 0,52 | 19,24 | 90,8 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,04 |
| 66 | Сыр | 15 | 3,45 | 4,35 | 0,3 | 84,0 | 0,02 | 0,02 | 7,5 | 0 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 129 | Рассольник ленингр. | 200 | 10,13 | 11,7 | 20,52 | 190,5 | 0,15 | 15,59 | 0,08 | 0,15 | 49,23 | 250,53 | 38,5 | 1,19 |
| 324 | Котлета рыбная | 100 | 8,5 | 5,1 | 16,83 | 397,0 | 0,08 | 1 | 20 | 1,2 | 14,74 | 219,3 | 26,88 | 3,34 |
| 472 | Картоф. пюре | 150 | 4,22 | 8,71 | 14,29 | 220,97 | 0,03 | 0 | 27 | 0,6 | 2,61 | 61,5 | 19,01 | 0,53 |
| Доп | Св. помидор | 50 | 0,15 | - | 1,45 | 6,88 | 0,02 | 59,4 | 0 | 0,2 | 23,4 | 23,4 | 17 | 60,3 |
| 588 | Компот с/ф (витам.) | 200 | 0,57 | - | 24,2 | 95,45 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| Доп | фрукты | 50 | 4,98 | 0,78 | 28,86 | 136,2 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| Доп | Хлеб пшенич. (витам.) | 50 | 4,98 | 0,78 | 28,89 | 136,2 | 0,03 | 1 | 0 | 1 | 4,48 | 36,6 | 26,2 | 0,86 |
| Доп | Хлеб ржан. | 48 | 2,1 | 0,31 | 22,41 | 96,3 | 0,04 | 15 | 0 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | | 53,88 | 54,91 | 229,4 | 1642,65 | | | | | | | | |

# Примерное меню 7 – 11 лет

## 6 день

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | б | ж | угл | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1996г. | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 572 | Сосиски отварные | 100 | 8,15 | 12,65 | - | 238,5 | 0,22 | 2,08 | 3,2 | 0,86 | 221,6 | 315,4 | 79,5 | 2,1 |
| 480 | Морковь тушеная | 150 | 2,22 | 4,71 | 13,29 | 166,75 | 0,01 | 0,14 | 5,2 | 0,1 | 176 | 100 | 7 | 0,2 |
| 628 | Чай с молоком | 200 | 2,45 | 0,011 | 11,17 | 42,9 | 0 | 0 | 40 | 0,1 | 2,4 | 3 | 0 | 0 |
| Доп | Батон иодирован. | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 0,02 | 1,33 | 0 | 0 | 133,33 | 111,11 | 25,56 | 2 |
| Доп | Хлеб пшеничн. (витам.) | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 66 | Сыр | 15 | 3,45 | 4,35 | 0,3 | 84,0 | 0,02 | 0,02 | 7,5 | 0 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Салат летний | 60 | 0,52 | 9,95 | 3,33 | 205,0 | 0,04 | 0,95 | 0 | 0,33 | 34,5 | 203,25 | 15,75 | 0,55 |
| 148 | Суп карт. макар.изд. тушен. | 200 | 4,57 | 2,18 | 9,42 | 103,1 | 0,06 | 0,16 | 16 | 0,3 | 35,2 | 76,8 | 20,8 | 1,76 |
| 319 | Рыба в яйце | 50/70 | 13,87 | 8,61 | 2,89 | 164,49 | 0,06 | 32,4 | 0 | 1,65 | 113,7 | 89,25 | 42,9 | 3,45 |
| 466 | Рис припущен. | 150 | 3,38 | 7,15 | 19,91 | 160,78 | 0,02 | 59,4 | 0 | 0,2 | 23,4 | 23,4 | 17 | 60,3 |
| Доп | Хлеб пшенич. (витам.) | 50 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 113,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| Доп | Хлеб ржан. | 45 | 2,1 | 0,31 | 22,41 | 93,3 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| Доп | Фрукты | 200 | 0,6 | - | 20,4 | 82,8 | 0,02 | 2,45 | 0 | 0 | 8,5 | 15 | 7 | 0,25 |
| 588 | Компот с с/ф (с витам.) | 200 | 0,43 | - | 18,19 | 71,59 | 0,28 | 95,36 | 16 | 3,36 | 233,7 | 484,9 | 126,65 | 67,99 |
| 645 | Кефир | 150 | 4,3 | 4,8 | 12,49 | 105,7 | 1,8 | 137,135 | 74,49 | 7,71 | 344,03 | 1092,18 | 373,94 | 20,104 |
| | Итого за день | - | | 55,05 | 234,5 | 1635,9 | | | | | | | | |

# Примерное меню 7 – 11 лет

## 7 день

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | б | ж | угл | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1996г. | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 41 | Салат карт с зел.гор. | 100 | 2,38 | 4,27 | 11,36 | 189,9 | 4,08 | 1,08 | 0 | 6,48 | 13,8 | 28,44 | 7,32 | 4,8 |
| 297 | Суфле из творога | 150 | 16,91 | 18,6 | 37,07 | 374,65 | 0 | 2,13 | 0 | 0 | 15,33 | 23,2 | 12,27 | 2,13 |
| 550 | Соус мол. сладкий | 50 | 1,73 | 2,98 | 17,23 | 65,8 | 0,02 | 0,80 | 0,70 | 0,60 | 32,40 | 29,20 | 21,00 | 0,70 |
| 644 | Молоко натур. | 200 | 4,2 | 4,8 | 7,05 | 87,0 | 0,04 | 0,75 | 12,5 | 0 | 155 | 118,75 | 18,75 | 0,13 |
| Доп | Хлеб пшен. (витам.) | 40 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Салат свекл. яблоко | 60 | 0,63 | 3,08 | 6,88 | 57,26 | 0,02 | 2,45 | 0 | 0 | 8,5 | 15 | 7 | 0,25 |
| 136 | Суп крест. со сметан. | 200 | 4,25 | 5,22 | 10,08 | 105,15 | 0,05 | 10,3 | 0 | 2,4 | 34,45 | 53,03 | 26,2 | 1,18 |
| 419 | Голуб. ленив. в мол.соусе | 70/30 | 9,38 | 8,23 | 12,52 | 153,61 | 0,05 | 0 | 24 | 0,2 | 48 | 172 | 24 | 2,4 |
| 463 | Греча рассыпч. | 150 | 5,71 | 6,83 | 28,03 | 190,41 | 0,27 | 0 | 0 | 0 | 19,47 | 280 | 186,67 | 6,68 |
| 652 | Напиток шиповн. | 200 | 0,06 | - | 17,74 | 66,76 | 0,02 | 4 | 0 | 0,2 | 14 | 14 | 8 | 2,8 |
| Доп | Хлеб пшенич. (витам.) | 50 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 113,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| Доп | Хлеб жито | 45 | 2,1 | 0,31 | 22,41 | 96,3 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| Доп | Сок | 200 | 0,6 | - | 20,4 | 82,8 | 0,04 | 15 | 0 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | | 54,59 | 55,78 | 229,56 | 1645 | | | | | | | | |

# Примерное меню 7 – 11 лет

## 8 день

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | б | ж | угл | | В | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| 1996г. | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 317 | Поджарка из рыбы | 80/21 | 12,33 | 10,94 | - | 241,3 | 0,01 | 0,48 | 0,13 | 0,05 | 30,00 | 162,00 | 15,00 | 0,38 |
| 469 | Вермишель отварн. | 120 | 2,64 | 5,66 | 15,83 | 127,46 | 0,11 | 0,61 | 0,06 | 0,25 | 75,03 | 112,19 | 34,20 | 0,87 |
| 316 | Соус молочный | 50 | 1,67 | 3,69 | 4,69 | 87,79 | 0,02 | 0,80 | 0,70 | 0,60 | 32,40 | 29,20 | 21,00 | 0,70 |
| 24 | Салат св.пом.,огур(летний) | 60 | 0,46 | 3,06 | 1,55 | 35,91 | 0,08 | 4,37 | 0,03 | 0,76 | 17,23 | 54,54 | 10,08 | 1,30 |
| 637 | Кофе на нат.молоке | 200 | 3,3 | 3,63 | 19,25 | 96,36 | 0,03 | 0 | 0 | 0,28 | 27,90 | 19,50 | 4,20 | 0,33 |
| Доп | Хлеб пшенич. (вит.) | 20 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | 0,01 | 0,28 | 0,23 | 0,05 | 38,00 | 126,00 | 14,00 | 0,23 |
| Доп | Масло сливоч. | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,045 | 37,4 | 0,02 | 5 | 0,06 | 0,2 | 23,00 | 42,00 | 14,00 | 0,60 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 44 | Салат св.капуст.ябл. | 60 | 0,61 | 4,09 | 5,16 | 59,74 | 0,03 | 0,71 | 0,06 | 1,14 | 14,84 | 79,94 | 16,57 | 0,34 |
| 132 | Суп из овощей с зел.гор. | 200 | 4,36 | 4,5 | 16,72 | 80,22 | 0,03 | 0,44 | 0,23 | 1,30 | 10,20 | 6,92 | 3,21 | 0,19 |
| 415 | Котлета запеч. в мол.соусе | 70/35 | 9,58 | 6,84 | 9,25 | 104,99 | 0,04 | 0 | 0,10 | 0,77 | 17,25 | 133,87 | 89,06 | 3,05 |
| 484 | Свекла тушен. | 150 | 3,26 | 3,32 | 30,52 | 165,04 | 0,01 | 0,10 | 0 | 0,08 | 25,25 | 8,25 | 4,40 | - |
| 586 | Компот из кураги (вит.) | 200 | 0,43 | - | 18,19 | 71,59 | 0,05 | 0 | 0,01 | 0,41 | 41,45 | 29,25 | 6,30 | 0,50 |
| Доп | Хлеб пшаничн. (вит.) | 50 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 113,5 | 0,05 | 0 | 0,01 | 0,41 | 41,45 | 29,25 | 6,30 | 0,50 |
| Доп | Хлеб ржаной | 40 | 1,88 | 0,28 | 19,92 | 85,6 | 0,01 | 9,98 | 0,01 | 0,08 | 4,00 | 2,60 | 2,20 | 0,52 |
| Доп | Фрукты | 200 | 0,6 | - | 20,4 | 82,8 | 0,04 | 4,00 | 0 | 0,20 | 40,00 | 24,00 | 18,00 | 0,80 |
| 645 | Кефир | 200/5 | 4,2 | 4,8 | 12,49 | 105,7 | 0,28 | 20,23 | 0,53 | 5,19 | 217,41 | 356,08 | 160,04 | 7,00 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | - | 54,48 | 56,3 | 226,69 | 1631,96 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |

# Примерное меню 7 – 11 лет

## 9 день

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | б | ж | угл | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1996г. | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Морковь тертая с яблоком | 60 | 0,63 | 5,08 | 15,88 | 100,26 | 0,4 | 1,9 | 71,6 | 0,4 | 92,3 | 128 | 26,7 | 2,3 |
| 297 | Запеканка творожная с манной крупой | 110 | 14,5 | 23,53 | 27,87 | 330,78 | 0 | 2,13 | 0 | 0 | 15,33 | 23,2 | 12,27 | 2,13 |
| | молоко сгущеное | 50 | 5,16 | 2,55 | 0,54 | 134,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| 628 | Чай с/с (вит.С) | 200 | 5,19 | 3,6 | 17,9 | 97,09 | 0,04 | 0,75 | 12,5 | 0 | 155 | 118,75 | 18,75 | 0,13 |
| Доп | Хлеб пшен. витам. | 40 | 3,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | 0,04 | 3,03 | 20 | 0 | 44,67 | 69 | 58,4 | 1,385 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 26 | Салат витам. | 60 | 0,55 | 3,0 | 15,3 | 81,0 | 0,16 | 8,325 | 3 | 1,23 | 18,42 | 94,7 | 28,88 | 1,214 |
| 137 | Суп полевой | 200 | 4,0 | 5,24 | 27,97 | 133,0 | 0,06 | 32,4 | 0 | 1,65 | 113,7 | 89,25 | 42,9 | 3,45 |
| 401 | Гуляш из говяд. | 80 | 8,35 | 5,95 | 13,33 | 171,58 | 0,07 | 0 | 31,7 | 0 | 189,7 | 144,68 | 22,37 | 2,64 |
| 472 | Картоф. пюре | 150 | 5,09 | 4,7 | 0,43 | 169,14 | 0,02 | 59,4 | 0 | 0,2 | 23,4 | 23,4 | 17 | 60,3 |
| 652 | Напиток из шиповн. | 200 | 0,06 | - | 17,34 | 66,36 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| Доп | Хлеб пшаничн. (вит.) | 50 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 113,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 41,49,25 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| Доп | Хлеб ржаной | 45 | 2,1 | 0,31 | 22,41 | 96,3 | 0,04 | 15 | 0 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Доп | Сок | 200 | 0,6 | - | 20,4 | 82,8 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | | 53,87 | 54,93 | 231,99 | 1644,41 | | | | | | | | |

# Примерное меню 7 – 11 лет

## 10 день

| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. ценн. | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | б | ж | угл | | В | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1996г. | ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 284 | Омлет натуральный | 120 | 6,65 | 11,68 | 8,6 | 191,64 | 0,27 | 0 | 0 | 0 | 19,47 | 280 | 186,67 | 6,68 |
| | с зеленым горошком | 60 | 1,57 | 1,91 | 3,68 | 98,5 | 0,02 | 0,25 | 20 | 0,1 | 74 | 99 | 10,5 | 0,2 |
| 642 | Како на натур.молоке | 200 | 3,6 | 4,01 | 15,89 | 110,73 | 0 | 0,27 | 0 | 0 | 13,6 | 22,13 | 11,73 | 2,13 |
| Доп | Батон йодиров. | 20 | 2,49 | 0,39 | 14,43 | 68,1 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| Доп | Хлеб пшенич. витам. | 20 | 1,66 | 0,26 | 9,62 | 45,4 | 0,02 | 8,56 | 0 | 2,32 | 34,4 | 37,13 | 19,7 | 1,72 |
| 66 | Сыр | 15 | 3,45 | 4,35 | 0,3 | 84,0 | 0,02 | 0,02 | 7,5 | 0 | 12 | 8,25 | 6,75 | 1,65 |
| Доп | Масло | 5 | 0,03 | 4,1 | 0,045 | 37,4 | 0,02 | 5 | 0,06 | 0,2 | 23,00 | 42,00 | 14,00 | 0,60 |
| | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат картоф. с солен.огур | 100 | 1,5 | 10,26 | 10,12 | 242,1 | 0,06 | 8,825 | 8 | 2,75 | 65,72 | 258,65 | 37,33 | 1,734 |
| 181 | Уха из рыбы | 200 | 6,17 | 2,15 | 15,04 | 85,17 | 0,1 | 0,48 | 13,34 | 0,69 | 39,26 | 187,69 | 28,74 | 0,83 |
| 409 | Суфле из печени | 80 | 12,17 | 4,0 | 18,15 | 136,12 | 1,16 | 3,75 | 33,15 | 0,15 | 38,25 | 76,95 | 26,7 | 0,86 |
| 215 | Рагу овощное | 200 | 4,34 | 3,72 | 30,48 | 180 | 0,01 | 100 | 0 | 0 | 7,73 | 2,13 | 2,67 | 0,53 |
| 588 | Компот из с/ф (с вит.) | 200 | 0,43 | - | 18,19 | 71,59 | 0,04 | 0 | 0 | 0,36 | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 |
| Доп. | Хлеб пшенич. (вит.) | 50 | 4,15 | 0,65 | 24,05 | 113,5 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 13,2 | 0,44 |
| Доп. | Хлеб ржаной | 45 | 2,1 | 0,31 | 22,41 | 96,3 | 0,04 | 15 | 0 | 0,3 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 |
| Доп. | Фрукты | 200 | 0,6 | - | 20,4 | 82,8 | 1,47 | 136,615 | 54,49 | 7,09 | 227,76 | 656,25 | 151,84 | 10,654 |
| 645 | Кефир | 200 | 4,2 | 4,8 | 12,49 | 105,7 | 1,8 | 137,135 | 74,49 | 7,71 | 344,03 | 1092,18 | 373,94 | 20,104 |
| | Итого за день | - | 53,068 | 55,07 | 232,84 | 1645,15 | | | | | | | | |