

## Примерное десятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет.

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>1 день</b>
	Пудинг из творога	г	150	14	15,1	13,9	323	313
	Масло сливочное(порционное)	г	10	0,2	14,5	0,3	132,2	100
	Сыр порционный	г	15	3,84	5,2	0	68,6	100
	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Чай с сахаром и лимоном	г	200	0,5	0	15,2	61	493
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>405</b>	<b>20,04</b>	<b>35,38</b>	<b>39,68</b>	<b>568,6</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат овощной с яблоком	г	60	2,48	9,12	7,84	96	28
	Суп картофельный с бобовыми	г	200	2,3	4,25	15,125	150,2	144
	Шницель из курицы припущенный	г	90	13,5	9,6	8,36	201,4	412
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	40	0,3	1,8	12,8	95	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>620</b>	<b>24,24</b>	<b>21,57</b>	<b>110,365</b>	<b>755,9</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коктейль молочный	г	200	1	0	0	110	518
	Зефир	г	50	0,9	26,2	87,2	188,3	промыш.
	Яблоко(поштучно)	г	100	0,16	4	15	73,2	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>2,06</b>	<b>30,2</b>	<b>102,2</b>	<b>371,5</b>	
<b>2 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>46,34</b>	<b>87,15</b>	<b>252,245</b>	<b>1696</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>2 день</b>
	Омлет натуральный	г	150	15,21	21,57	3,89	270,7	301
	Масло шоколадное порциями	г	15	0,1	8,2	0,1	93,5	478
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>395</b>	<b>20,41</b>	<b>33,65</b>	<b>39,27</b>	<b>560,6</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из редиса с огурцом, яйцом	г	60	0,66	6,06	5,46	79,2	9
	Борщ с капустой и картофелем и курицей	г	200	1,82	5	10,65	110,4	128
	Курица в соусе	г	100	24,3	13,4	4,1	234	403
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,55	7,8	37	253,05	237
	Компот из свежих плодов или ягод	г	200	0,3	0,1	17,2	86,5	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>760</b>	<b>39,11</b>	<b>33,3</b>	<b>94,89</b>	<b>869,85</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок абрикосовый	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промышл
	Печенье сахарное	г	50	2,06	13,2	47,4	189,3	промышл
	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	94	промышл
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>5,66</b>	<b>16,6</b>	<b>64,4</b>	<b>361,3</b>	
<b>3 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>65,18</b>	<b>83,55</b>	<b>198,56</b>	<b>1791,75</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>3 день</b>
	Биточки из курицы	г	90	13,5	9,6	8,36	185,3	412
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Сыр порционный	г	20	5,12	6,93	0	91,46	100
	Чай с сахаром	г	200	0,1	0	15	60	493
	Батон нарезной	г	40	5	2,01	15,6	84,2	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>29,38</b>	<b>24,1</b>	<b>68</b>	<b>565,96</b>	
	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные	г	60	0,48	0,06	1,5	8,4	106

	Суп с крупой	г	250	16,5	11,4	0,44	212,5	155
	Котлета рыбная	г	90	12,7	2,2	7,71	101,4	345
	Картофельное пюре	г	150	5,66	5,56	29,04	145	173
	Компот из кураги	г	200	0,3	0	20,1	81	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	40	1,32	0,24	6,8	72,4	110
	Батон нарезной	г	40	5	2,01	15,6	84,2	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>830</b>	<b>41,96</b>	<b>21,47</b>	<b>81,19</b>	<b>704,9</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Молоко 3,2%	г	200	1	0	0	110	518
	Печенье "курабье"	г	100	5,3	16,2	49,2	205,3	промышл
	Банан	г	100	1,5	0,5	21	96	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>7,8</b>	<b>16,7</b>	<b>70,2</b>	<b>411,3</b>	
<b>4 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>79,14</b>	<b>62,27</b>	<b>171,9</b>	<b>1682,16</b>	
	<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	г	150	10,7	17,65	39,4	349,3	247
	Оладьи с повидлом	г	100	11,6	11,48	71,29	216	537
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>470</b>	<b>27</b>	<b>32,41</b>	<b>136,87</b>	<b>696,7</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0,9	5,1	3,6	65,3	19
	Суп картофельный с фрикадельками	г	200	1,7	2,3	11,8	183,7	149
	Рагу из птицы	г	240	13,8	14,4	15,9	346,5	407
	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,98	0,36	10,2	36,2	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>740</b>	<b>20,58</b>	<b>23,04</b>	<b>74,58</b>	<b>781,1</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок яблочный	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промыш.
	Печенье овсяное	г	50	2,06	13,2	47,4	189,3	промыш.
	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	38	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>5,66</b>	<b>16,6</b>	<b>64,4</b>	<b>305,3</b>	
<b>5 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>53,24</b>	<b>72,05</b>	<b>275,85</b>	<b>1783,1</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>5 день</b>
	Кнели из кур	г	100	15,6	15,8	6,7	199,3	411
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Масло сливочное порциями	г	10	0,2	14,6	0,2	115,6	478
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459*
	Батон нарезной	г	20	2	0,71	8,27	52,4	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>480</b>	<b>23,56</b>	<b>36,67</b>	<b>59,41</b>	<b>573,3</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из капусты с помид. и огурцом	г	60	1,38	6,6	2,34	74,4	4
	Рассольник ленинградский	г	200	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Тефтели из говядины припущенные	г	90	13,8	12,7	8,7	197,3	389
	Рис отварной	г	150	8,55	7,8	37	235,6	237
	Компот из сухофруктов	г	200	0,47	0	19,78	81	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	20	1,32	0,24	6,8	36,2	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>740</b>	<b>29,33</b>	<b>34,67</b>	<b>101,5</b>	<b>814,4</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коктейль молочный	г	200	1	0	0	110	518
	Пряник	г	50	0,9	26,2	87,2	154	промышл
	Мандарин	г	100	0,8	0,2	7,5	94	промышл
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>2,7</b>	<b>26,4</b>	<b>94,7</b>	<b>358</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>55,59</b>	<b>97,74</b>	<b>255,61</b>	<b>1745,7</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>1 день</b>
	Сырники из творога	г	150	23,6	21,8	30,1	322,6	320
	Сыр порционный	г	20	5,12	6,93	0	91,46	100
	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Чай с сахаром	г	200	0,1	0	15	60	493
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>400</b>	<b>30,32</b>	<b>29,31</b>	<b>55,38</b>	<b>526,46</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из моркови с яблоком	г	60	0,6	8,6	6,5	112,6	9
	Борщ с капустой и картофелем	г	200	1,82	5	10,65	110,4	128
	Печень в соусе	г	90	15,08	10,23	5,01	186,75	401

	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,55	7,8	37	253,05	237
	Компот из яблок с лимоном	г	200	0,3	0,2	25,1	103	509
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>29,23</b>	<b>24,17</b>	<b>104,74</b>	<b>759,9</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок абрикосовый	г	200	1	0	0	110	518
	Зефир	г	50	0,9	26,2	87,2	223,6	промыш.
	Нектарин	г	100	0,9	0,1	9,5	45	промыш.
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>2,8</b>	<b>26,3</b>	<b>96,7</b>	<b>378,6</b>	
<b>7 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>62,35</b>	<b>79,78</b>	<b>256,82</b>	<b>1664,96</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>2 день</b>
	Омлет натуральный	г	150	15,21	21,57	3,89	270,7	301
	Масло шоколадное порциями	г	15	0,1	8,2	0,1	93,5	478
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Батон нарезной	г	40	0,3	1,8	12,8	95	111
		г						
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>405</b>	<b>19,21</b>	<b>34,87</b>	<b>41,79</b>	<b>603,2</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с сыром	г	60	2,94	5,58	4,44	79,8	56
	Суп картофельный с бобовыми	г	200	2,3	4,25	15,125	110	144
	Плов с говядиной	г	240	15,7	16,8	45,3	368,2	370
	Компот из кураги	г	200	0,3	0	20,1	81	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>24,72</b>	<b>27,57</b>	<b>105,445</b>	<b>745,7</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промышл
	Печенье сахарное	г	50	2,06	13,2	47,4	189,3	промышл
	Яблоко	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
	<b>Итого полдник:</b>	г	<b>350</b>	<b>5,66</b>	<b>16,6</b>	<b>64,4</b>	<b>361,3</b>	
<b>8 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>49,59</b>	<b>79,04</b>	<b>211,635</b>	<b>1710,2</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>3 день</b>
	Биточки из курицы	г	90	17,18	3,88	12,04	151,8	412
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Масло сливочное порциями	г	10	0,2	14,6	0,2	115,6	478
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459*
	Батон нарезной	г	40	5	2,01	15,6	84,2	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>490</b>	<b>28,14</b>	<b>26,05</b>	<b>72,08</b>	<b>557,6</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0,9	5,1	3,6	65,3	19
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	200	3,1	4,2	3,5	155,3	139
	Рыба в сметанном соусе	г	90	19,54	21,1	4,95	286,38	338
	Картофельное пюре	г	150	5,66	5,56	29,04	145	173
	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	30	3	1,06	12,4	78,6	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>760</b>	<b>34,88</b>	<b>37,68</b>	<b>86,49</b>	<b>881,88</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Компот из кураги	г	200	1	0	0	110	518
	Печенье "курабье"	г	50	2,06	13,2	47,4	165,4	промышл
	Груша	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>3,86</b>	<b>13,4</b>	<b>54,9</b>	<b>369,4</b>	
<b>9 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>66,88</b>	<b>77,13</b>	<b>171,9</b>	<b>1808,88</b>	
	<b>Завтрак</b>							
	Каша овсяная	г	200	8,5	12,3	35,2	143,5	247
	Масло сливочное порциями	г	10	0,2	14,5	0,3	132,2	100
	Яйцо	г	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Батон	г	40	0,3	1,8	12,8	95	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>490</b>	<b>17,3</b>	<b>35,9</b>	<b>64,5</b>	<b>512,7</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из капусты с помид.и огурцом	г	60	1,38	6,6	2,34	74,4	4
	Суп с крупой	г	200	1,6	5,08	17,05	120,3	155
	Жаркое по домашнему	г	240	26	23,2	16,6	379	369
	Компот из сухофруктов	г	200	0,47	0	19,78	81	508

	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	40	3	1,16	20,56	104,8	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>770</b>	<b>34,43</b>	<b>36,4</b>	<b>86,53</b>	<b>813,8</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промыш.
	Печенье овсяное	г	50	2,06	13,2	47,4	189,3	промыш.
	Банан	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>5,66</b>	<b>16,6</b>	<b>64,4</b>	<b>361,3</b>	
<b>10 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>57,39</b>	<b>88,9</b>	<b>215,43</b>	<b>1687,8</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>5 день</b>
	Макаронные отварные с сыром	г	180	9,5	8,1	34,39	249,25	295
	Масло сливочное порциями	г	10	0,2	14,6	0,2	115,6	478
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,87	2,86	11,19	86	501
	Батон нарезной	г	30	3	1,06	12,4	78,6	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>16,57</b>	<b>26,62</b>	<b>58,18</b>	<b>529,45</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с зел. горошком	г	60	1,38	6,6	2,34	82	58
	Рассольник ленинградский	г	200	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Котлета из говядины	г	90	16,02	15,75	12,87	257,4	381
	Рис отварной	г	150	3,7	6	33,81	166,3	414
	Компот из изюма	г	200	0,3	0	20,1	81	512
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>27,19</b>	<b>36,04</b>	<b>106,2</b>	<b>830,9</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок виноградный	г	200	1	0	0	110	518
	Пряник	г	50	0,9	26,2	87,2	159,3	промышл
	Апельсин(поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	94	промышл
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>2,7</b>	<b>26,4</b>	<b>94,7</b>	<b>363,3</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>46,46</b>	<b>89,06</b>	<b>259,08</b>	<b>1723,65</b>	