



Примерное десятидневное меню, завтрак с 7 до 11 лет



№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)										Витамины																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
			всего	всего	всего	всего			К	Са	Mg	P	Fe	A,мкг	B	P3,мкг	T3,мг	B1,мг	B2	PP	НЭ	C,мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
1	День																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		

1 день

Завтрак с 7 до 11 лет

6/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62	151,2	24,84	10,7	19,14	0,34	0	1137,8	193,35	1,67	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
4/90	Плов из мяса кур (филе)	210	16,51	14,71	43,25	358,25	141,6	22,45	34,77	155,31	1,6	27,99	1721,6	343,17	2,61	0,06	0,09	5,69	11,83	1,07	0,07	0,07	0,07	0,07	0,07
2	Хлеб пшеничный	31,60	1,61	0,16	11,40	54,41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/10	Чай с лимоном (вариант 4)	200	0,21	0,05	7,25	29,48	9,89	2,53	0,68	1,23	0,06	0	0,54	0,12	0,01	0	0	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет"		19,25	18,49	67,49	497,75	302,7	49,83	46,15	175,67	2	27,99	2859,9	536,64	4,28	0,08	0,12	6,09	12,35	22,35	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08

2 день

Завтрак с 7 до 11 лет (68,52)

11/4	Каша пшенная (жидкая) молочная с маслом сливочным	150	4,37	4,81	21,24	144,55	124,6	72,6	25,5	99,13	0,67	16,2	17,8	30,83	0,11	0,09	0,08	0,37	1,64	0,31	0,09	0,09	0,09	0,09	0,09
72/61	Блины с маслом (1/55)	55	6,68	8,33	14,31	151,81	58,96	10,74	14,36	38,28	0,88	12	12	22,5	0,9	0,06	0,02	0,64	1,51	0	0,06	0,06	0,06	0,06	0,06
-	Молоко стуженное	20	1,44	1,70	11,10	63,48	73	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	6	9,4	0,04	0,01	0,08	0,04	0,36	0,2	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
2	Хлеб пшеничный	38,5	2,55	0,25	18,06	86,20	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	Яблоко	140	0,56	0,56	16,24	68,15	389,2	22,4	12,6	15,4	3,08	0	42	7	0,28	0,04	0,03	0,42	0,56	14	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет"		15,70	15,67	86,89	537,30	646	167,31	59,26	196,61	4,69	36,6	77,8	69,73	1,33	0,21	0,21	1,48	4,07	14,51	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21

3 день

Завтрак с 7 до 11 лет

18/1	Огурец соленый (подгариновка)	20	0,16	0,02	0,49	2,80	27,64	4,51	2,74	4,7	0,12	0	5,88	1	0,02	0	0	0,02	0,04	0,98	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	636,3	35,69	30,46	87,18	1,14	18,75	34,11	25,05	0,17	0,12	0,1	1,33	2,59	5,45	0,12	0,12	0,12	0,12	0,12
36/59	Тертый из говядины с рисом в соусе томатном (вариант 1)	90	8,78	14,86	10,45	209,35	186,8	11,24	15,3	93,75	1,31	2,11	123,77	38,08	4,33	0,04	0,06	1,8	4,03	1,04	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
2	Хлеб пшеничный	40,1	2,65	0,26	18,81	89,78	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
29/11	Чай "Питровский заряд" с апельсином	200	0,29	0,07	7,49	30,10	29,43	5,12	1,85	3,21	0,06	0	6,75	1,2	0,03	0,01	0	0,03	0,05	3,6	0,03	0,03	0,03	0,03	0,03
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет"		14,98	18,88	59,31	464,62	880,1	56,56	50,36	188,84	2,62	20,86	170,51	65,33	4,55	0,17	0,17	3,17	6,7	11,07	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17	0,17

4 день

Завтрак с 7 до 11 лет

16/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	2,41	4,57	9,87	88,52	142,7	84,6	11,73	64,05	0,12	17,28	14,4	32,04	0,04	0,02	0,1	0,14	0,58	3,3	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
8/5	Запеканка из творога (вариант 1)	100	11,94	8,47	15,02	201,64	102,4	131,47	19,19	185,55	0,57	47,6	29,9	64,49	0,8	0,04	0,21	0,4	3,84	0,43	0,04	0,04	0,04	0,04	0,04
-	Молоко стуженное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	109,5	92,1	10,2	65,7	0,06	12,6	9	14,1	0,06	0,02	0,11	0,06	0,54	0,3	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
2	Хлеб пшеничный	44,6	2,95	0,29	20,92	99,86	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет"		19,56	15,90	68,40	508,33	354,8	308,34	41,12	315,3	0,77	77,48	53,3	110,63	0,9	0,08	0,42	0,61	4,97	4,03	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08	0,08

5 день

Завтрак с 7 до 11 лет

17/1	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,61	3,61	7,02	60,07	116	13,56	17,66	25,43	0,53	0	5295	900,51	1,78	0,03	0,03	0,47	0,54	3,2
46/3	Макаронные изделия отварные	160	5,01	3,37	28,66	108,47	60,02	13,31	7,77	42,9	0,79	9,6	9,6	18	0,86	0,07	0,02	0,53	1,59	0
5/9	Быточки (котлеты) из мяса кур	90	9,36	11,20	8,37	187,90	143,6	36,39	15,24	114,73	1,16	40,9	8,91	52,9	1,19	0,06	0,12	4,71	8,66	0,3
601	Соус сметанный с томатом.	30	0,43	0,89	1,74	16,85	15,83	7,2	1,27	5,79	0,06	2,7	14,88	10,73	0,07	0	0,01	0,04	0,14	0,17
2	Хлеб пшеничный	43,7	3,02	0,30	21,43	102,32	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16/10	Компот из сухофруктов и шиповника (вариант 2)	180	0,84	0,10	16,56	62,72	231,8	23,7	14,19	19,04	0,56	0	623,7	115,47	0,91	0,01	0,04	0,39	0,59	18,22
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет"			19,27	19,47	83,78	538,33	567,3	94,16	56,13	207,88	3,11	53,2	5952,1	1097,61	4,81	0,17	0,22	6,13	11,51	21,89

6 день

Завтрак с 7 до 11 лет

39/3	Каша гречневая распычатая	160	7,01	1,84	36,77	182,31	213,8	13,87	108,09	157,97	3,71	0	5,11	1,14	0,45	0,21	0,1	2,03	4,09	0
16/8	Быточки (котлеты) из мяса говядины (вариант1)	90	9,50	13,62	9,64	197,01	207,7	10,72	16,49	117,41	1,95	0	0	0	2,35	0,05	0,1	2,96	5,78	0,18
601	Соус сметанный с томатом.	20	0,29	0,60	1,16	11,23	10,56	4,8	0,85	3,86	0,04	1,8	9,92	7,15	0,04	0	0	0,02	0,09	0,11
2	Хлеб пшеничный	32,6	2,16	0,21	15,29	72,99	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
631	Компот из свежих плодов	200	0,15	0,14	17,85	69,55	98,25	6,03	3,13	3,83	0,8	0	9,6	2	0,08	0,01	0,01	0,1	0,16	1,6
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет"			19,11	16,41	80,71	533,09	530,3	35,43	128,56	283,07	6,51	1,8	24,63	10,29	2,93	0,27	0,21	5,11	10,12	1,89

7 день

Завтрак с 7 до 11 лет

17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным (вариант 1)	160	3,86	4,68	19,73	135,32	131	92,34	20,8	96,14	0,4	17,47	15,62	32,62	0,1	0,06	0,11	0,31	1,39	0,42
	Бутерброд закрытый с мясным кулинарным изделием (вариант 1)	75	12,05	12,71	26,56	270,12	101,1	22,97	13,69	79,42	1,16	14,23	4,96	30,77	1,35	0,07	0,06	2,51	6,04	0,22
3/13	(75)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27/10	Чай (вариант 1)	200	0,10	0,02	5,94	23,10	0,18	0,17	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13	Яблоко	130,3	0,52	0,52	15,11	63,43	362,2	20,85	11,73	14,33	2,87	0	39,09	6,52	0,26	0,04	0,03	0,39	0,52	13,03
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет"			16,53	17,93	67,34	491,97	594,6	136,33	46,22	189,9	4,45	31,7	59,67	69,9	1,71	0,17	0,2	3,21	7,95	13,67

8 день

Завтрак с 7 до 11 лет

	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом (вариант2)	60	1,01	3,62	6,22	59,31	118,4	20,19	6,57	14,16	0,27	0	7,41	1,13	1,63	0,01	0,02	0,27	0,36	17,08
46/3	Макаронные изделия отварные	170	6,01	3,37	38,66	108,47	63,77	14,14	8,26	45,58	0,84	10,2	10,2	19,13	0,91	0,07	0,02	0,56	1,68	0
	Терфелли из говядины с рисом в соусе	100	9,75	12,51	11,62	232,61	207,5	12,48	17	104,17	1,45	2,34	137,52	42,32	4,81	0,04	0,07	2	4,48	1,16
36/59	томатном (вариант 1)	43,8	2,90	0,29	20,54	98,07	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Хлеб пшеничный	200	0,29	0,07	7,49	30,10	29,43	5,12	1,85	3,21	0,06	0	6,75	1,2	0,03	0,01	0	0,03	0,05	3,6
29/11	Чай "Литровский заряд" с апельсином																			
Итого за "Завтрак с 7 до 11 лет"			19,95	19,86	84,52	528,56	419,2	51,94	33,68	167,12	2,62	12,54	161,88	63,77	7,38	0,13	0,11	2,85	6,57	21,84

9 день

Завтрак с 7 до 11 лет

5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	160	4,25	4,07	23,58	146,67	112,5	74,94	11,93	70,3	0,31	15,36	12,8	28,48	0,42	0,04	0,09	0,3	1,29	0,33
726/1	Блинны с маслом (1/55)	55	6,68	8,33	14,31	151,81	58,96	10,74	14,36	38,28	0,88	12	12	22,5	0,9	0,06	0,02	0,64	1,51	0
1/12	Молоко ступенное	20	1,44	2,70	11,10	63,48	73	61,4	6,8	43,8	0,04	8,4	6	9,4	0,04	0,01	0,08	0,04	0,36	0,2

[illegible]