



Утверждаю:
Директор школы
Н.Н. Вачкова

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА
ОСЕННИЕ - ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ
НА 2024- 2025 Г.**

№ реч	Год сборника	Наименование блюда	Выход м ³ - 11 лет	Б.	Ж.	У.	к-во Ккал	Витамины, мг.			Минерал.в-ва,мг				
								В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe
ДЕНЬ 1 ЗАВТРАК															
174	2011	Каша вязкая молочная из риса с маслом и д	220	6	2,95	52,93	334	0,02	0,026	0,65	0	130,97	36,46	157,44	0,63
424	2011	Булочка домашняя	60	7,81	1,75	19,43	125	0,12	0	4	0	19,8	70	27,4	1,3
376	2011	Чай с сахаром	215	0,1	0,02	15	60	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,9	0,3	11,1	52,5	0,08	0,06	0,4	9,8	20,1	15,5	17,1	1
		Итого	495/200	14,81	5,02	98,46	571,5	0,22	0,086	5,11	9,8	171,87	122,96	201,94	3,13
ДЕНЬ 2 ЗАВТРАК															
229	2011	Рыба, тушеная в томате с овощами(минтай)	80	9,75	4,95	3,8	105	0,05	0,1	0,95	0,96	39,07	48,53	162,19	0,85
312	2011	Пюре картофельное	150	3,1	9,15	17,98	172,85	0,14	0,11	1,36	17,8	41,65	27,4	86,6	1,02
376	2011	Чай с сахаром	215	0,1	0,02	15	60	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,032	0,012	0,32	0	6,9	9,9	25,2	0,6
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
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,9	0,3	11,1	52,5	0,08	0,06	0,4	9,8	20,1	15,5	17,1	1
		Итого	505/200	18,13	14,68	61,9	460,75	0,282	0,246	2,9	18,76	99,12	100,93	321,39	3,84
ДЕНЬ 3 ЗАВТРАК															
260	2011	Гуляш из говядины	90	12,55	12,99	4,01	182,25	0,06	0,12	2,47	5,07	30,52	24,03	119,19	2,1
309	2011	Макаронные изделия отварные	155	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0,03	1,01	0	1,55	13,7	73,37	1,55
376	2011	Чай с сахаром	215	0,1	0,02	15	60	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,032	0,012	0,32	0	6,9	9,9	25,2	0,6
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
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,9	0,3	11,1	52,5	0,08	0,06	0,4	9,8	20,1	15,5	17,1	1
		Итого	520/200	51,4	45,84	204,12	754,16	0,312	0,186	4,07	5,07	50,47	62,73	265,16	5,62
4 ДЕНЬ ЗАВТРАК															
289	2011	Рагу из цыпленка	260	13,2	11,88	15,2	221	0,1	0,19	2,96	6,7	632,34	36	145,1	2,09
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,02	0,11	1,08	6,4	0	3,6	0,18
пром.		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,032	0,012	0,32	0	6,9	9,9	25,2	0,6
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	500	17,52	12,44	65,08	438,1	0,202	0,246	3,6	7,78	656,14	60	221,3	4,04
ДЕНЬ 5 ЗАВТРАК															
295	2011	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с м	95	35,8	24,99	13,14	329,8	0,66	0,1	0,38	0,88	47,2	17,68	171	1,207
302	2011	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6,6	5,4	33,9	210	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
45	2011	салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,01	0,35	34,95	44,67	13,16	21	0,54
пром.		сок фруктовый(мультифрут)	200	1	0,2	19,6	83,4	0	сп	0,06	1,6	12,6	7,2	12,6	2,5
пром.		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,032	0,012	0,32	0	6,9	9,9	25,2	0,6
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	605	49,09	36,23	100,41	832	0,912	0,196	2,09	37,43	147,27	97,34	441,1	8,857
ДЕНЬ 6 ЗАВТРАК															

181	2011	Каша жидкая молочная из манной крупы, с	220	6,11	2,95	42,36	291	0,03	0,029	2,96	0	134,07	20,3	118,19	0,5
424	2011	Булочка домашняя	60	7,81	1,75	19,43	125	0,12	0	4	0	19,8	70	27,4	1,3
376	2011	Чай с сахаром	215	0,1	0,02	15	60	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,032	0,012	0,32	0	6,9	9,9	25,2	0,6
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,9	0,3	11,1	52,5	0,08	0,06	0,4	9,8	20,1	15,5	17,1	1
		Итого	500/200	17,22	5,22	102,99	599,5	0,262	0,101	7,74	9,8	181,87	116,7	187,89	3,6
ДЕНЬ 7 ЗАВТРАК															
259	2011	Жаркое по-домашнему из говядины	210	27,53	7,47	21,95	265	0,21	0,12	2,47	8,97	31,1	65,7	337	4,03
70	2011	Огуцы соленые	60	1	0,4	2,3	21	0,02	0,01	0,35	5	11,5	7	21	0,3
376	2011	Чай с сахаром	215	0,1	0,02	15	60	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,032	0,012	0,32	0	6,9	9,9	25,2	0,6
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
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,9	0,3	11,1	52,5	0,08	0,06	0,4	9,8	20,1	15,5	17,1	1
		Итого	545/200	32,91	8,45	64,37	468,9	0,322	0,166	3,41	13,97	61	97,7	430,6	6,3
ДЕНЬ 8 ЗАВТРАК															
223	2011	Запеканка из творога с молоком срущенным	170	27,84	18	32,4	279,6	0,09	0,26	0,52	0,74	226,4	48,92	344,91	0,84
14	2011	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	0	0	2,4	0	3	0,02
3	2011	Бутерброд с сыром российским	45	5,8	8,3	14,83	157	0,032	0,012	0,32	0,11	139,2	9,45	96	0,49
382	2011	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	сп	0,06	1,3	122	14	90	56
338	2011	Фрукты (яблоко или банан)	200	0,9	0,3	11,1	52,5	0,08	0,06	0,4	9,8	20,1	15,5	17,1	1
		Итого	420	38,14	37,57	83,95	700,3	0,242	0,332	1,3	11,95	510,1	87,87	551,01	58,35
ДЕНЬ 9 ЗАВТРАК															
291	2011	Плов из бройлер цыпленка	90/120	22,4	25,9	36,6	469,2	0,04	0,04	6,7	0,69	49,6	36	180	5,6
55	2011	Свекла отварная с растительным маслом	60	1,14	4,87	6,69	75,12	0,02	0,02	0,15	76	28,92	16,72	32,78	1,06
349	2011	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	0,02	0,11	1,08	6,4	0	3,6	0,18
пром.		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,032	0,012	0,32	0	6,9	9,9	25,2	0,6
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	530	27,86	31,33	93,17	761,42	0,162	0,116	7,49	77,77	102,32	76,72	288,98	8,61
10 ДЕНЬ ЗАВТРАК															
295	2011	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с м	95	35,8	24,99	13,14	329,8	0,66	0,1	0,38	0,88	47,2	17,68	171	1,207
309	2011	Макаронные изделия отварные	155	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0,03	1,01	0	1,55	13,7	73,37	1,55
45	2011	салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	0,01	0,35	34,95	44,67	13,16	21	0,54
376	2011	Чай с сахаром	215	0,1	0,02	15	60	сп	сп	0,06	сп	1	1	сп	0,2
пром.		сок фруктовый(мультифрут)	200	1	0,2	19,6	83,4	0	сп	0,06	1,6	12,6	7,2	12,6	2,5
пром.		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,1	71	0,032	0,012	0,32	0	6,9	9,9	25,2	0,6
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	825	51,36	40,2	139,44	1018,51	0,932	0,176	2,39	37,43	124,42	76,74	350,57	7,767
Среднее значение за период		5,136	4,02	13,944	101,851	0,0932	0,0176	0,239	3,743	12,442	7,674	35,057	0,7767
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 "Арни", 2005.-680с.:илл.

Соотношение белков, жиров, углеводов 1:1:4