

Утверждаю

директор школы МБОУ "Красноподгорная СОШ  
им. П.М. Волкова" Краснослободский муниципального  
района РМ

О.Н. Петрова  
2021г.

Примерное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности  
приготавливаемых блюд для горячего питания учащихся

Меню осенне-зимний вариант  
возраст детей: 7 -11 лет

День первый

наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	суточной нормы в 2713ккал
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
каша рисовая с курагой	150	3,0415	5,595	87,05	88,8	
рис	11,25	0,43	0,12	82,8	55	
молоко	22,5	2,61	2,4	4,22	15,8	
курага	15	0,78		7,65	9	
масло сливочное	3,75	0,0015	3,075	0,03	27,52	
бутерброд сыром 20/15	35	7,78	7,32	14,76	115,24	
хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	47	
сыр	15	5,5	7,08	0	68,24	
кофейный напиток на молоке	200	3,3	5,05	18,83	102,84	
кофейный напиток	1,5	0,36	0,23	0,15	5,34	
молоко	120	2,9	4,82	8,7	57,6	
сахарный песок	8,5	0,04		9,98	39,9	
апельсин -1 шт	100	1,69	0,38	15,19	70	
хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94	
<b>Итого завтрак</b>	<b>525</b>	<b>18,852</b>	<b>18,705</b>	<b>155,71</b>	<b>470,88</b>	<b>20,0</b>
<b>ОБЕД</b>						
салат из овощей	60	0,69	0,06	4,179	17,22	
капуста	18	0,324	0,018	1,224	5,04	
морковь	15	0,12	0,012	1,116	4,2	
помидор	18	0,162	0,018	1,78	3,06	
лук	12	0,084	0,012	0,059	4,92	
масло растительное	3		3		26,97	
гороховый суп на мясном бульоне	200	3,248	6,76	14,774	82,76	
картофель	76	1,36	2,72	12,3	41,03	
горох	12	3,26	0,24	5,944	38,96	
лук	20	1,68	0,024	0,984	7,36	
морковь	20	0,208	0,016	1,49	5,6	
растительное масло	3,2		4		28,77	
бефстроганов из говядины с	200	14,708	13,88	9,13	423,28	
мясо	83	12,4	10,7		336,5	
вермишель	16,7	2,3	0,18	9,1	56,2	
масло сливочное	4,16	0,008	3	0,03	30,58	
компот из сухофруктов	180	1,08	0	15,18	51,9	
сухофрукты	20	1,04		5,2	12	
сахарный песок	8,5	0,04		9,98	39,9	
хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	
хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	
<b>Итого обед</b>	<b>700</b>	<b>24,206</b>	<b>21,37</b>	<b>70,123</b>	<b>705,46</b>	<b>30,0</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>Итого за полдник</b>						
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1225</b>	<b>43,1</b>	<b>40,1</b>	<b>225,8</b>	<b>1176,3</b>	<b>50,0</b>

Меню осенне-зимний вариант  
возраст детей: 7-11 лет

**День ВТОРОЙ**

наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>макаронны запеченные с сыром</b>	<b>150</b>	<b>7,26</b>	<b>8,715</b>	<b>5,03</b>	<b>84,66</b>	
макаронны	15	3,12	0,33	5	20,5	
сыр	11,25	4,125	5,31	0	40,68	
масло сливочное	3,75	0,015	3,075	0,03	23,48	
<b>бүтерброд с маслом сливочным 20/10</b>	<b>30</b>	<b>2,34</b>	<b>8,49</b>	<b>14,75</b>	<b>119,3</b>	
хлеб пшеничный	20	1,5	0,24	9,94	57	
масло сливочное	10	0,84	8,25	4,81	62,3	
<b>какао-напиток на молоке</b>	<b>200</b>	<b>5,84</b>	<b>6,4</b>	<b>17,68</b>	<b>126,24</b>	
какао	3	2,9	3,2	4,7	4,34	
сахарный песок	15	0,04		8,28	39,9	
молоко	150	2,9	3,2	4,7	82	
хлеб пшеничный	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,36</b>	<b>19,88</b>	<b>94</b>	
яблоко-1 шт	<b>100</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,76</b>	<b>45,6</b>	
<b>Итого завтрак</b>	<b>520</b>	<b>18,96</b>	<b>24,445</b>	<b>69,1</b>	<b>469,8</b>	<b>20,0</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>салат из свежих огурцов</b>	<b>60</b>	<b>0,546</b>	<b>1,878</b>	<b>1,88</b>	<b>26,49</b>	
огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,6	
лук	9	0,126	0,018	0,74	3,69	
масло растительное	1,8		1,8		16,2	
<b>Борщ с курицей</b>	<b>200</b>	<b>7,734</b>	<b>11,052</b>	<b>18,22</b>	<b>178,78</b>	
курица	56	5,024	5,9		88,16	
картофель	76	1,36	0,272	12,3	30,8	
капуста	24	0,43	0,024	1,632	4,48	
свекла	16	0,24	0,016	1,408	13,44	
лук	8	0,168	0,024	0,984	3,28	
морковь	8	0,208	0,016	1,488	2,8	
растительное масло	2,4		2,4		21,58	
сметана	8	0,304	2,4	0,408	14,24	
<b>картофельное пюре с тушёной рыбой150/90</b>	<b>240</b>	<b>14,704</b>	<b>5,941</b>	<b>32,122</b>	<b>301,4</b>	
картофель	171,4	3,43	0,685	31	138	
рыба с/м	85,7	11,06	0,77		83,37	
масло сливочное	8,5	0,034	4,46	0,068	73	
лук	12,85	0,18	0,026	1,054	7,03	
<b>сок апельсиновый</b>	<b>180</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>20,8</b>	<b>68</b>	
хлеб ржаной	<b>30</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>13</b>	<b>64</b>	
хлеб пшеничный	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,27</b>	<b>13,86</b>	<b>66,3</b>	
<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>28,064</b>	<b>19,741</b>	<b>99,882</b>	<b>704,97</b>	<b>30,0</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>Итого за полдник</b>						
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1260</b>	<b>47,0</b>	<b>44,2</b>	<b>169,0</b>	<b>1174,8</b>	<b>50,0</b>

	1,1	1	3,8
норма	1	1	4

Меню осенне-зимний вариант  
 возраст детей: 7-11 лет

**День ТРЕТИЙ**

наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая	% от суточной
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>гречневая каша</b>	<b>150</b>	<b>1,92</b>	<b>3,645</b>	<b>8,63</b>	<b>89,93</b>	
гречка	15	1,89	0,495	8,57	49,5	
масло сливочное	3,75	0,03	3,15	0,06	40,43	
<b>сырники</b>	<b>150</b>	<b>18,763</b>	<b>15,15</b>	<b>15,2</b>	<b>236,9</b>	
творог	150	18	9	4,5	112	
сметана	15	0,253	2	0,34	35,6	
мука	20	0,47	0,05	5,53	12,65	
сахарный песок	4	0,02		4,79	19,95	
масло сливочное	5	0,02	4,1	0,04	56,7	
<b>чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>0,2</b>		<b>14</b>	<b>56</b>	
чай	0,4	0,00034	0	4,9	0,168	
сахарный песок	15	0,06		14,97	59,85	
<b>хлеб пшеничный</b>	<b>35</b>	<b>2,8</b>	<b>0,35</b>	<b>17,9</b>	<b>87,9</b>	
<b>Итого завтрак</b>	<b>515</b>	<b>4,92</b>	<b>3,995</b>	<b>40,53</b>	<b>470,73</b>	<b>20,0</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>салат из свеклы с яблоками</b>	<b>60</b>	<b>0,636</b>	<b>1,8</b>	<b>10,97</b>	<b>33,84</b>	
свекла	45	0,54		4,49	9,12	
яблоки	15	0,096		6,48	8,52	
масло растительное	1,8		1,8		16,2	
<b>вермишелевый суп с курицей</b>	<b>200</b>	<b>7,988</b>	<b>11,108</b>	<b>17,974</b>	<b>146,15</b>	
курица	56	5,83	5,9		59,52	
картофель	76	1,36	2,72	12,3	41,03	
вермишель	8	0,42	0,048	2,8	13,48	
лук	16	0,17	0,024	0,984	4,92	
морковь	16	0,208	0,016	1,89	5,6	
растительное масло	4		2,4		21,6	
<b>рисовая каша с котлетой 150/90</b>	<b>240</b>	<b>12,167</b>	<b>18,112</b>	<b>38,714</b>	<b>342,996</b>	
рис	17,14	1,01	0,15	24,29	22,2	
мясо	60	8,74	9,6		210,23	
масло сливочное	4,3	0,017	1,8	0,034	31,23	
масло растительное	4,3		4,3		38,53	
мука	4,3	0,04	0,042	5,6	7,136	
лук	8,6	0,12	0,17	0,79	3,5	
хлеб пшеничный	8,6	0,49	0,08	7,66	20,14	
яйцо	8,6	1,75	1,97	0,34	10,03	
<b>компот из свежих яблок с лимоном</b>	<b>180</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>19,92</b>	<b>51,85</b>	
яблоки	10	0,3		9,85	10,75	
сахарный песок	8,5	0,04		9,98	39,9	
лимон	2	0,03		0,09	1,2	
<b>хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>13</b>	<b>64</b>	
<b>хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,27</b>	<b>13,86</b>	<b>66,3</b>	
<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>25,641</b>	<b>31,69</b>	<b>114,438</b>	<b>705,136</b>	<b>30,0</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>Итого за полдник</b>						
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1255</b>	<b>30,6</b>	<b>35,7</b>	<b>155,0</b>	<b>1175,866</b>	<b>50,0</b>

норма 0,86 1 4,34  
 1 1 4



Меню осенне-зимний вариант  
возраст детей: 7-11 лет

День пятый

наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая	% от суточной
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>каша манная молочная</b>	<b>150</b>	<b>3,005</b>	<b>5,8425</b>	<b>5,458</b>	<b>98,02</b>	
молока	112,5	2,61	2,73	3,53	58	
манка	3,75	0,38	0,0375	1,898	12,49	
масло сливочное	3,75	0,015	3,075	0,03	27,53	
<b>бутерброд с маслом сливочным и сыром20/10/8</b>	<b>38</b>	<b>5,904</b>	<b>11,1124</b>	<b>19,57</b>	<b>143,92</b>	
хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	42	
масло сливочное	10	0,84	7,33	4,81	74,8	
сыр	8	2,784	3,5424	0	27,12	
<b>чай с лимоном</b>	<b>180</b>	<b>0,00094</b>	<b>0</b>	<b>14,97</b>	<b>41,088</b>	
чай	0,34	0,00034	0	4,9	0,168	
сахарный песок	8,5			9,98	39,9	
лимон	3	0,0006		0,09	1,02	
хлеб пшеничный	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,36</b>	<b>19,92</b>	<b>84</b>	
<b>банан-1 шт</b>	<b>120</b>	<b>1,95</b>	<b>0,65</b>	<b>31,5</b>	<b>103</b>	
<b>Итого завтрак</b>	<b>528</b>	<b>13,9</b>	<b>18,0</b>	<b>91,4</b>	<b>470,0</b>	<b>20,0</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>салат из овощей</b>	<b>60</b>	<b>1,888</b>	<b>3,336</b>	<b>3,94</b>	<b>44,49</b>	
капуста	30	0,54	0,3	1,42	8,4	
морковь	12	0,156	0,012	0,81	4,2	
помидор	12	1,108	0,012	1,22	2,04	
лук	12	0,084	0,012	0,49	2,88	
масло растительное	3		3		26,97	
<b>рыбный суп</b>	<b>200</b>	<b>7,956</b>	<b>0,768</b>	<b>11,497</b>	<b>97,36</b>	
рыба с/м	80	6,36	0,36		46	
картофель	76	0,8	0,32	6,8	33,84	
вермишель	8	0,42	0,048	2,628	7	
лук	12	0,168	0,024	0,984	4,92	
морковь	16	0,208	0,016	1,085	5,6	
<b>каша гречневая с отварной курицей150/90</b>	<b>240</b>	<b>14,027</b>	<b>17,004</b>	<b>13,184</b>	<b>255,18</b>	
гречка	25,7	3,24	0,874	13,15	68,77	
курица	85,7	10,77	12,62		123,49	
масло сливочное	8,57	0,017	3,51	0,034	62,92	
<b>компот из кураги</b>	<b>180</b>	<b>1,11</b>	<b>0</b>	<b>20,27</b>	<b>51,9</b>	
курага	20	1,04		10,2	12	
сахарный песок	8,5	0,04		9,98	39,9	
лимон	3	0,03		0,09		
хлеб ржаной	<b>40</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>13</b>	<b>64</b>	
хлеб пшеничный	<b>40</b>	<b>2,28</b>	<b>0,27</b>	<b>13,86</b>	<b>66,3</b>	
<b>кисломолочный продукт (йогурт питьевой)</b>	<b>120</b>	<b>3,63</b>	<b>4,38</b>	<b>8,2</b>	<b>178</b>	
<b>Итого обед</b>	<b>700</b>	<b>31,981</b>	<b>26,158</b>	<b>63,681</b>	<b>705,33</b>	<b>30,0</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>Итого за полдник</b>						
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1228</b>	<b>45,88094</b>	<b>44,1229</b>	<b>155,099</b>	<b>1175,358</b>	<b>50,0</b>

	1,0	1,0	3,5
норма	1	1	4

Меню осенне-зимний вариант  
 возраст детей: 7-11 лет

**День шестой**

наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая	% от суточной
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>макаронны запеченные с сыром</b>	<b>150</b>	<b>7,26</b>	<b>8,715</b>	<b>5,03</b>	<b>80,66</b>	
макаронны	15	3,12	0,33	5	16,5	
сыр	11,25	4,125	5,31	0	40,68	
масло сливочное	3,75	0,015	3,075	0,03	23,48	
<b>бутерброд с маслом сливочным 20/10</b>	<b>30</b>	<b>2,36</b>	<b>7,51</b>	<b>14,75</b>	<b>121,4</b>	
хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47	
масло сливочное	10	0,84	7,33	4,81	74,4	
<b>какао-напиток на молоке</b>	<b>200</b>	<b>5,86</b>	<b>6,4</b>	<b>24,37</b>	<b>125,19</b>	
какао	3	2,9	3,2	4,7	5,34	
сахарный песок	15	0,06		14,97	59,85	
молоко	150	2,9	3,2	4,7	60	
хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,92	88	
груша 1 шт	100	2,25	0,75	31,5	54,4	
<b>Итого завтрак</b>	<b>520</b>	<b>20,77</b>	<b>23,735</b>	<b>95,57</b>	<b>469,65</b>	<b>20,0</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>салат из свежих огурцов</b>	<b>60</b>	<b>0,546</b>	<b>1,878</b>	<b>1,88</b>	<b>26,49</b>	
огурцы	60	0,42	0,06	1,14	6,6	
лук	9	0,126	0,018	0,74	3,69	
масло растительное	1,8		1,8		16,2	
<b>гороховый суп с курицей</b>	<b>200</b>	<b>12,25</b>	<b>12,896</b>	<b>20,344</b>	<b>211,68</b>	
картофель	76	1,36	2,72	12,3	41,03	
горох	12	3,26	0,24	5,944	38,96	
лук	20	1,68	0,024	0,984	7,36	
морковь	15	0,12	0,012	1,116	4,2	
растительное масло	3,2		4		28,77	
курица	56	5,83	5,9		91,36	
<b>капуста тушеная с мясом</b>	<b>200</b>	<b>7,85</b>	<b>7,95</b>	<b>9,89</b>	<b>268,77</b>	
капуста	110	1,8	0,1	6,8	38	
мясо	40	5,58	4,8		180,4	
лук	25	0,21	0,03	1,23	16,4	
морковь	40	0,26	0,02	1,86	7	
растительное масло	3		3		26,97	
<b>сок апельсиновый</b>	<b>180</b>	<b>1,8</b>	<b>0,4</b>	<b>16,2</b>	<b>68</b>	
<b>хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>13</b>	<b>64</b>	
<b>хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,27</b>	<b>13,86</b>	<b>66,3</b>	
<b>Итого обед</b>	<b>700</b>	<b>26,926</b>	<b>23,794</b>	<b>75,174</b>	<b>705,24</b>	<b>30,0</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>Итого за полдник</b>						
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1220</b>	<b>47,696</b>	<b>47,529</b>	<b>170,744</b>	<b>1174,89</b>	<b>50,0</b>

Меню осенне-зимний вариант  
возраст детей: 7-11 лет.

День седьмой

наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая	% от суточной
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>молочная вермишель</b>	<b>150</b>	<b>3,015</b>	<b>5,85</b>	<b>6,16</b>	<b>94,17</b>	
молоко	112,5	2,61	2,73	3,53	54	
вермишель	7,5	0,39	0,045	2,6	12,64	
масло сливочное	3,75	0,015	3,075	0,03	27,53	
<b>чай с сахаром</b>	<b>180</b>	<b>0,0404</b>	<b>0</b>	<b>17,33</b>	<b>22,062</b>	
чай с сахаром	0,4	0,0004	0	7,35	0,112	
сахарный песок	8,5	0,04		9,98	21,95	
<b>сырники</b>	<b>150</b>	<b>18,863</b>	<b>15,15</b>	<b>13,4</b>	<b>210,9</b>	
творог	150	18	9	4,5	112	
сметана	15	0,253	2	0,34	23,6	
мука	15	0,57	0,05	3,53	16,65	
сахарный песок	4	0,02		4,79	19,95	
масло сливочное	5	0,02	4,1	0,24	38,7	
<b>хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>3,04</b>	<b>0,36</b>	<b>19,88</b>	<b>88</b>	
<b>мандарин 1 шт</b>	<b>50</b>	<b>0,9</b>	<b>0</b>	<b>16,2</b>	<b>55,6</b>	
<b>Итого завтрак</b>	<b>560</b>	<b>25,8584</b>	<b>21,36</b>	<b>72,97</b>	<b>470,732</b>	<b>20,0</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>салат из свеклы с яблоками</b>	<b>60</b>	<b>0,636</b>	<b>1,8</b>	<b>10,97</b>	<b>33,84</b>	
свекла	45	0,54		4,49	9,12	
яблоки	15	0,096		6,48	8,52	
масло растительное	1,8		1,8		16,2	
<b>суп рассольник с мясом</b>	<b>200</b>	<b>8,268</b>	<b>14,78</b>	<b>18,084</b>	<b>160,19</b>	
картофель	76	1,36	2,72	12,3	41,03	
рис	4	0,256	0,04	2,9	13,28	
лук	20	1,68	0,024	0,984	7,36	
морковь	20	0,208	0,016	1,49	5,6	
растительное масло	3,2		4		22,36	
мясо	28	4,46	5,58		58,32	
сметана	4	0,304	2,4	0,41	12,24	
<b>картофельное пюре с тушеной рыбой 150/90</b>	<b>240</b>	<b>14,934</b>	<b>8,557</b>	<b>34,328</b>	<b>328,01</b>	
картофель	171,4	3,43	0,685	31	138	
рыба с/м	85,7	11,06	0,77		84,37	
масло сливочное	8,5	0,034	4,46	0,068	63	
лук	22,29	0,15	0,022	0,9	10,5	
морковь		0,26	0,02	2,36	9	
масло растительное	2,6		2,6		23,14	
<b>компот из свежих яблок с лимоном</b>	<b>180</b>	<b>0,37</b>	<b>0</b>	<b>11,05</b>	<b>52,8</b>	
яблоки	10	0,3		0,98	10,7	
сахарный песок	8,5	0,04		9,98	39,9	
лимон	3	0,03		0,09	2,2	
<b>хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>13</b>	<b>64</b>	
<b>хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,27</b>	<b>13,86</b>	<b>66,3</b>	
<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>28,688</b>	<b>25,807</b>	<b>101,292</b>	<b>705,14</b>	<b>30,0</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>Итого за полдник</b>						
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1300</b>	<b>54,5464</b>	<b>47,167</b>	<b>174,262</b>	<b>1175,872</b>	<b>50,0</b>

норма 1 0,9 3,2  
1 1 4

Меню осенне-зимний вариант  
возраст детей: 7-11 лет

День восьмой

наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая	% от суточной
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
каша "Дружба"	150	7,01	8,445	1,433	114,515	
крупа рисовая	18,75	3,06	2,7	0,21	34,175	
крупа пшенная	18,75	0,96	0,13	0,113	31,88	
молоко	120	2,84	2,54	1,08	20,93	
масло сливочное	3,75	0,15	3,075	0,03	27,53	
<b>бутерброд с сыром20/8</b>	<b>30</b>	<b>5,064</b>	<b>3,7824</b>	<b>12,76</b>	<b>74,12</b>	
хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	12,76	47	
сыр	15	2,784	3,5424	0	27,12	
<b>кофейный напиток на молоке</b>	<b>180</b>	<b>3,32</b>	<b>3,43</b>	<b>19,82</b>	<b>100,24</b>	
кофейный напиток	1,5	0,36	0,23	0,15	4,34	
молоко	150	2,9	3,2	4,7	62	
сахарный песок	15	0,06		14,97	33,9	
хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	88	
кисломолочный продукт (йогурт питьевой)	100	5,63	5,38	18,75	92,7	
<b>Итого завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24,064</b>	<b>21,3974</b>	<b>72,643</b>	<b>469,575</b>	<b>20,0</b>
<b>ОБЕД</b>						
салат из свежих помидор	60	0,624	1,872	2,112	28,86	
помидоры	60	0,54	0,06	1,62	10,2	
лук	6	0,084	0,012	0,492	2,46	
масло растительное	1,8		1,8		16,2	
<b>щи с мясом</b>	<b>200</b>	<b>6,148</b>	<b>14,032</b>	<b>16,5</b>	<b>178,75</b>	
мясо	32	3,5	3,84		68,16	
картофель	76	1,36	2,72	12,3	41,03	
капуста	44	0,72	0,04	1,88	11,2	
лук	20	0,11	0,016	0,49	6,56	
морковь	20	0,208	0,016	1,49	5,6	
растительное масло	4		2,4		21,6	
сметана	10	0,25	5	0,34	24,6	
<b>ленивые голубцы</b>	<b>200</b>	<b>12,19</b>	<b>7,44</b>	<b>28,76</b>	<b>302,1</b>	
рис	20	0,48	0,18	14,5	66,4	
капуста	85	0,9	0,05	2,35	22,4	
лук	30	0,21	0,03	1,23	12,3	
морковь	30	0,26	0,02	2,36	10,5	
мясо	80	10,3	2,96	8,24	136,6	
масло сливочное	5	0,04	4,2	0,08	53,9	
<b>сок яблочный</b>	<b>180</b>	<b>0,01</b>	<b>0,2</b>	<b>20,1</b>	<b>65,3</b>	
хлеб ржаной	30	2,2	0,4	13	64	
хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	13,86	66,3	
<b>Итого обед</b>	<b>700</b>	<b>23,452</b>	<b>24,214</b>	<b>94,332</b>	<b>705,31</b>	<b>30,0</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>Итого за полдник</b>						
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1200</b>	<b>47,516</b>	<b>45,6114</b>	<b>166,975</b>	<b>1174,885</b>	<b>50,0</b>

норма 1,04 1 3,66  
1 1 4



Меню осенне-зимний вариант  
возраст детей: 7-11 лет

**День девятый**

наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая	% от суточной
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>каша пшеничная молочная с сухофруктами</b>	<b>150</b>	<b>4,5</b>	<b>5,968</b>	<b>12,77</b>	<b>122,41</b>	
пшено	11,25	0,96	0,013	0,11	31,88	
сухофрукты	15	0,78		7,65	9	
молоко	112,5	2,61	2,88	4,98	54	
масло сливочное	3,75	0,15	3,075	0,03	27,53	
<b>бутерброд с маслом сливочным и сыром20/10/8</b>	<b>38</b>	<b>5,44</b>	<b>10,52</b>	<b>20,57</b>	<b>139,52</b>	
хлеб пшеничный	20	2,28	0,24	14,76	47	
масло сливочное	10	0,84	7,33	5,81	62,4	
сыр	8	2,32	2,95	0	30,12	
<b>чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,074</b>	<b>0</b>	<b>21,42</b>	<b>60,982</b>	
чай	0,4	0,004	0	6,36	0,112	
сахарный песок	15	0,04	0	14,97	59,85	
лимон	2	0,03		0,09	1,02	
<b>хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>3,04</b>	<b>0,36</b>	<b>19,88</b>	<b>88</b>	
<b>яйцо вареное вкрутую</b>	<b>40</b>	<b>7,63</b>	<b>4,38</b>	<b>0,32</b>	<b>40</b>	
<b>печенье</b>	<b>10</b>	<b>1,5</b>	<b>0,6</b>	<b>1,17</b>	<b>18,9</b>	
<b>Итого завтрак</b>	<b>478</b>	<b>22,184</b>	<b>21,828</b>	<b>76,13</b>	<b>469,812</b>	<b>20,0</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>салат из свежей капусты</b>	<b>60</b>	<b>1,804</b>	<b>2,454</b>	<b>3,44</b>	<b>35,68</b>	
капуста	48	0,54	0,03	1,41	13,24	
морковь	12	0,156	0,012	0,81	4,2	
лук	12	1,108	0,012	1,22	2,04	
масло растительное	4		2,4		16,2	
<b>вермишелевый суп с курицей</b>	<b>200</b>	<b>7,988</b>	<b>11,108</b>	<b>17,974</b>	<b>176,15</b>	
курица	56	5,83	5,9		89,52	
картофель	76	1,36	2,72	12,3	41,03	
вермишель	8	0,42	0,048	2,8	13,48	
лук	16	0,17	0,024	0,984	4,92	
морковь	16	0,208	0,016	1,89	5,6	
масло растительное	4		2,4		21,6	
<b>каша гречневая с гуляшом150/90</b>	<b>240</b>	<b>11,9</b>	<b>12,3</b>	<b>23,1</b>	<b>313,2</b>	
гречка	17	2,16	0,58	11,57	56,26	
мясо	38,57	8,2	5,3		168,5	
лук	12,85	0,18	0,026	1,05	5,27	
морковь	17	0,22	0,017	1,59	6	
масло сливочное	8	0,72	6,28	4,12	62,9	
мука	17	0,44	0,047	4,74	14,3	
<b>кисель витаминизированный</b>	<b>180</b>	<b>0,07</b>	<b>0</b>	<b>6,04</b>	<b>50,58</b>	
кисель	18	0,07		6,04	50,58	
<b>хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>2,2</b>	<b>0,4</b>	<b>13</b>	<b>64</b>	
<b>хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	<b>2,28</b>	<b>0,27</b>	<b>13,86</b>	<b>66,3</b>	
<b>Итого обед</b>	<b>740</b>	<b>26,262</b>	<b>26,482</b>	<b>77,384</b>	<b>705,94</b>	<b>30,0</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>Итого за полдник</b>						
<b>ИТОГО за день</b>	<b>1218</b>	<b>48,446</b>	<b>48,31</b>	<b>153,514</b>	<b>1175,752</b>	<b>50,0</b>



Меню осенне-зимний вариант  
 возраст детей: 7 -11лет

в СРЕДНЕМ ЗА ОДИН ДЕНЬ

наименование блюд	выход в граммах	Химический состав			Энергетическая ценность	% от суточной нормы в 2350ккал.
		Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>						
<b>Итого завтрак</b>	<b>512,9</b>	<b>18,0</b>	<b>18,2</b>	<b>82,2</b>	<b>470,1</b>	<b>20,0</b>
<b>ОБЕД</b>						
<b>Итого обед</b>	<b>724</b>	<b>27,4</b>	<b>24,6</b>	<b>86,4</b>	<b>705,4</b>	<b>30,0</b>
<b>ПОЛДНИК</b>						
<b>Итого за полдник</b>						
<b>ИТОГО за день</b>		<b>45,5</b>	<b>42,8</b>	<b>168,6</b>	<b>1175,5</b>	<b>50,0</b>
		1,1	1,0	3,9		
	норма	1	1,0	4,00		