



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №25»
Н.А.Симованюк

Примерное десятидневное меню для детей школьного возраста 7-11 лет
МБОУ «СОШ №25»

Наименование блюда	№ рецепт уры	Выход блюда	Пищевые вещества			Ккал	Мин. Вещества, мг				Витамины мг.			
			Б	Ж	У		Ca	Mg	А	В	Витам ин С	Е	Р	Fe
1 день														
Завтрак														
Рис отварной	385	150	3,77	5,43	38,85	196,8	17,25	27,15	27	0,03	0	0,28	83,7	0,1
Гуляш из отварной говядины	327	90	18	17,55	2,97	232	13,5	19,8	23,4	0,03	0	0,54	145,8	2,48
Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,5	117	10	70	0	0,03	0	0,33	19,5	0,33
Хлеб ржаной	574	30	2,4	0,38	12	61,8	9,9	19,8	0	0,06	0	0,58	58,5	1,08
Чай с лимоном	459	200	0,3	0,1	9,5	40	7,9	5	0	0	1	0,02	9,1	0,87
Итого		520	28,27	23,86	87,82	647,6	58,55	141,75	50,4	0,15	1	1,75	316,6	4,86
2 день														
Завтрак														
Соленный огурец	149	30	0,24	0,003	0,051	3,3	6,96	4,23	0	0,006	0,75	0,03	7,26	0,18
Рагу из птицы	376	200	21,0	19	15,9	319,0	36,0	47	68	0,16	8,3	0,71	229	2,6
Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,5	117	10	70	0	0,03	0	0,33	19,5	0,33
Хлеб ржаной	574	30	2,4	0,38	12	61,8	9,9	19,8	0	0,06	0	0,58	58,5	1,08
Сок	501	200	1	0,2	20,2	86	14	8	0	0,02	4	0,2	14	2,8
Итого		510	28,44	19,98	72,65	587,1	76,86	149,03	68	0,28	13,05	1,85	328,26	6,99

3 день

Завтрак

Капуста тушенная	380	150	3,0	5,1	11,4	103,5	82,5	30	25,5	0,04	17,55	0,45	61,5	1,18
Шницель из мяса птицы	372	90	18	16,2	9,63	255	43,71	21,86	65,57	0,09	0,76	1,16	164,57	1,66
Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,5	117	10	70	0	0,03	0	0,33	19,5	0,33
Хлеб ржаной	574	30	2,4	0,38	12	61,8	9,9	19,8	0	0,06	0	0,58	58,5	1,08
Какао с молоком	462	200	3,3	2,9	13,8	94	111,3	22,3	19	0,03	0,7	0,01	91,1	0,65
Итого		520	30,5	24,98	71,33	631,3	257,41	163,96	110,07	0,25	19,01	2,53	395,17	4,9

4 день

Завтрак

Пюре каргофельное	377	150	4,05	6,0	8,7	105	37,5	24,0	30	0,12	4,02	0,15	73,5	0,83
Рулет из рыбы	296	90	10,86	3,15	10,17	114,3	51,21	16,65	41,4	0,10	0	0,97	131,4	0,98
Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,5	117	10	70	0	0,03	0	0,33	19,5	0,33
Хлеб ржаной	574	30	2,4	0,38	12	61,8	9,9	19,8	0	0,06	0	0,58	58,5	1,08
Напиток из шиповника	496	200	0,67	0,27	18,3	78	11,9	3,2	0	0,01	80	0,8	3,2	0,61
Итого		520	21,78	10,2	73,67	476,1	476,1	133,65	71,4	0,32	84,02	2,83	286,1	3,83

5 день

Завтрак

Мак. изделия отварные	256	150	5,55	4,95	29,55	184,5	12	7,5	31,5	0,06	0	0,75	45	1,05
Птица в соусе с томатом	367	90	8,55	9,96	1,98	131,4	16,07	11,57	47,57	0,03	0,32	0,39	44,36	0,75
Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,5	117	10	70	0	0,03	0	0,33	19,5	0,33
Хлеб ржаной	574	30	2,4	0,38	12	61,8	9,9	19,8	0	0,06	0	0,58	58,5	1,08
Компот из плодов	494	200	0,3	0,01	17,5	72	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9
Итого		520	20,6	15,7	85,53	566,7	64,37	113,17	79,07	0,18	0,42	2,15	178,06	4,11

6 день														
Завтрак														
Картофель отварной с маслом	152	150	4,15	8,1	15,5	147,1	14,25	27,17	0	0,14	20	3,25	75,7	1,12
Печень тушенная в соусе сметанном	359	100	16,6	8	9,3	176	29	16	5318	0,09	2,5	2,2	347	7,35
Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,5	117	10	70	0	0,03	0	0,33	19,5	0,33
Хлеб ржаной	574	30	2,4	0,38	12	61,8	9,9	19,8	0	0,06	0	0,58	58,5	1,08
Йогурт	470	200	5,8	5	8	101	240,8	28,1	40,1	0,08	1,4	0	180,6	0,2
Итого		530	32,75	21,88	69,3	602,9	303,95	161,07	5358,1	5358,1	23,9	6,36	681,3	10,08
7 день														
Завтрак														
Каша греча рассыпчатая	202	150	8,5	6,3	37,7	174,7	16,0	134,6	23,08	0,2	0	0,61	202,36	4,53
Биточки из мяса птицы	372	90	18	16,2	9,63	255	43,71	21,86	65,57	0,09	0,76	1,16	164,57	1,66
Соус томатный	419	50	0,29	1,64	2,3	25,95	3,5	2,85	10	0,006	0,55	0,1	6,75	0,15
Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,5	117	10	70	0	0,03	0	0,33	19,5	0,33
Хлеб ржаной	574	30	2,4	0,38	12	61,8	9,9	19,8	0	0,06	0	0,58	58,5	1,08
Компот из с/ф.	495	200	0,6	0,1	20,01	84	20,1	14,4	0	0,01	0,2	0,4	19,2	0,69
Итого		570	33,59	25,02	106,14	718,45	103,21	263,51	98,65	0,4	1,51	3,18	470,88	8,44
8 день														
Завтрак														
Салат из капусты	1	60	0,87	3,6	5,04	56,4	24	9,6	0	0,01	10,2	1,68	16,8	0,32
Рыба запеченная с картофелем по - русски	313	200	13,9	3,44	114,88	147,2	48,9	42,4	23,2	0,16	5,91	1,09	207,2	1,28
Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,5	117	10	70	0	0,03	0	0,33	19,5	0,33
Хлеб ржаной	574	30	2,4	0,38	12	61,8	9,9	19,8	0	0,06	0	0,58	58,5	1,08
Кофейный напиток	464	200	1,4	1,2	11,4	63	54,3	6,3	9,5	0,02	0,3	0	38,3	0,07
Итого		540	22,37	9,02	167,82	445,4	147,1	148,1	32,7	0,28	16,41	3,68	340,3	3,08

9 день														
Завтрак														
Голубцы ленивые	333	200	22	24,9	8	346	48	40	38	0,08	14,4	0,6	246	3,42
Соус молочный	403	50	1,67	3,1	3,19	47,3	56,05	6,78	19	0,02	0,33	0,06	41,1	0,09
Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,5	117	10	70	0	0,03	0	0,33	19,5	0,33
Хлеб ржаной	574	30	2,4	0,38	12	61,8	9,9	19,8	0	0,06	0	0,58	58,5	1,08
Чай с молоком	460	200	1,6	1,3	11,5	64	59,1	10,5	9,5	0,02	0,3	0	45,9	0,87
Итого		530	31,47	30,08	59,19	636,1	183,05	147,08	66,5	0,21	15,03	1,57	411	5,79
10 день														
Завтрак														
Соленный огурец	149	30	0,24	0,003	0,051	3,3	6,96	4,23	0	0,006	0,75	0,03	7,26	0,18
Жаркое по - домашнему	328	200	18,8	14,3	25,8	307	31	54	24	0,18	15	0,6	209	3,36
Хлеб пшеничный	573	50	3,8	0,4	24,5	117	10	70	0	0,03	0	0,33	19,5	0,33
Хлеб ржаной	574	30	2,4	0,38	12	61,8	9,9	19,8	0	0,06	0	0,58	58,5	1,08
Кисель	484	200	0	0	7,5	30	1,7	0	0	0	0	0	2,9	0,04
Итого		510	25,24	15,08	69,85	519,1	59,56	148,03	24	0,28	15,75	1,54	297,16	4,96

Калькулятор



Слободянюк Т. Н