**ПРИМЕРНОЕ десятидневное МЕНЮ**

**для организации питания обучающихся общеобразовательных учреждений от 7 до 11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № ре-цептуры | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | Минер. вещества, мг | | | | Витамины, мг | | |
| Белки г | Жиры г | Угле-воды, г | Энерг. ценность, ккал | Са | Mg | Р | Fe | В1 | С | А |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| ***1 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 301 | Каша молочная жидкая | 200 | 6,24 | 6,10 | 19.70 | 158.64 | 192.17 | 23.52 | 156.05 | 0.30 | 0.08 | 1.09 | 36.72 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3.52 | 3.72 | 25.49 | 145.2 | 122.0 | 14.00 | 90.00 | 0.56 | 0.04 | 1.30 | 0.01 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 0.45 | 0.45 | 24.90 | 113.22 | 13.02 | 17.53 | 41.58 | 0.80 | 0.08 | 0.00 | 0.00 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 |
|  | Кондитерские изделия | 60 | 3,86 | 4,10 | 24,26 | 138,38 | 12,98 | 1,50 | 0,44 | 0,04 | 0,02 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 14,47 | 14,77 | 104,15 | 602,44 | 350,17 | 56,55 | 363,87 | 3,90 | 0,25 | 12,39 | 36,73 |
| ***2 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 469 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 150/20 | 27,84 | 18 | 32,4 | 279,6 | 226,4 | 48,92 | 344,91 | 0,84 | 0,09 | 0,74 | 0,33 |
| 959 | Какао с молоком | 200 | 3,52 | 3,72 | 25,49 | 145,2 | 122 | 14 | 90 | 0,56 | 0,04 | 1,3 | 0,01 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 | 0 | 75,8 | 2,2 | 0,03 | 10 | 0 |
|  | Кондитерские изделия | 50 | 3,22 | 3,42 | 20,22 | 115,32 | 10,82 | 1,25 | 0,37 | 0,03 | 0,02 | 0 | 0 |
|  | ИТОГО: |  | 34,98 | 25,54 | 87,91 | 587,12 | 369,22 | 64,17 | 511,08 | 3,63 | 0,18 | 12,04 | 0,34 |
| ***3 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 14 | Салат из свежих помидоров с луком | 60 | 0,68 | 3,71 | 2,83 | 47,46 | 10,55 | 10,67 | 19,73 | 0,5 | 0,04 | 12,25 | 0 |
| 249 | Рыба, запеченная в омлете | 80 | 13,07 | 4,37 | 2,57 | 102 | 40,1 | 26 | 189,7 | 0,99 | 0,08 | 0,17 | 56 |
| 694 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,45 | 137,25 | 36,98 | 27,75 | 86,6 | 1,01 | 0,14 | 18,17 | 25,5 |
|  | Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 200 | 1 | 0 | 23,46 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,4 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |
|  | Лаваш | 50 | 0,46 | 0,46 | 19,9 | 113,24 | 13,04 | 17,54 | 41,6 | 0,8 | 0,08 | 0 | 0 |
| 41 | Масло сливочное порциями | 5 | 0 | 4,1 | 0,05 | 37,5 | 0,5 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 29,5 |
| 42 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 0,07 | 26 |
|  | ИТОГО: |  | 20,59 | 20,39 | 69,26 | 568,1 | 205,21 | 105,58 | 389,64 | 3,8 | 0,37 | 34,67 | 137,01 |
| ***4 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 1,00 | 2,51 | 4,91 | 46,26 | 16,76 | 11,14 | 25,18 | 0,79 | 0,03 | 5,88 | 0,00 |
| 304 | Плов из птицы | 80/130 | 20,30 | 17,00 | 35,69 | 377,00 | 45,10 | 47,50 | 199,30 | 2,19 | 0,06 | 1,01 | 48,00 |
| 945 | Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 16,40 | 86,00 | 33,00 | 10,50 | 67,50 | 0,40 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 26,00 | 21,71 | 73,70 | 596,26 | 106,36 | 85,64 | 335,48 | 4,38 | 0,19 | 6,89 | 48,08 |
| ***5 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 12 | Салат из кукурузы (консервированной) | 60 | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,58 | 11,20 | 11,72 | 3,47 | 0,40 | 0,06 | 5,58 | 0,00 |
| 288/355 | Фрикадельки в томатно-сметанном соусе | 75/75 | 10,51 | 11,78 | 13,75 | 202,50 | 34,02 | 25,85 | 119,38 | 1,07 | 0,07 | 0,97 | 47,91 |
| 694 | Пюре картофельное | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,45 | 137,25 | 36,98 | 27,75 | 86,60 | 1,01 | 0,14 | 18,17 | 25,50 |
| 868 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,00 | 24,76 | 94,20 | 6,40 | 0,00 | 3,6 | 0,18 | 0,01 | 1,08 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 15,79 | 20,74 | 88,68 | 606,75 | 101,62 | 82,85 | 254,63 | 3,46 | 0,36 | 25,80 | 73,41 |
| ***6 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Зеленый горошек | 100 | 3,10 | 0,20 | 6,50 | 40,00 | 20,00 | 21,00 | 62,00 | 0,70 | 0,10 | 0,70 | 0,00 |
| 421 | Макароны, запеченные с сыром, со сметаной | 180/10 | 9,67 | 10,19 | 41,36 | 281,30 | 161,03 | 18,33 | 148,95 | 1,13 | 0,09 | 0,23 | 4,52 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 41 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
|  | ИТОГО: |  | 13,42 | 19,04 | 86,86 | 537,52 | 201,05 | 56,86 | 254,53 | 3,03 | 0,27 | 0,93 | 63,52 |
| ***7 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 307 | Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным | 80 | 9,70 | 13,92 | 7,89 | 196,00 | 56,00 | 15,40 | 105,90 | 1,01 | 0,04 | 0,26 | 64,00 |
| 336 | Капуста тушеная | 150 | 2,78 | 6,48 | 34,52 | 213,53 | 21,96 | 43,99 | 119,59 | 1,73 | 0,23 | 31,50 | 31,50 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 847 | Фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | 10,0 | 0,0 | 75,8 | 2,20 | 0,03 | 10,0 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 16,38 | 21,40 | 82,91 | 571,53 | 105,46 | 75,89 | 344,79 | 6,34 | 0,38 | 41,76 | 95,50 |
| ***8 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,85 | 3,05 | 5,41 | 52,44 | 22,42 | 9,10 | 16,57 | 0,31 | 0,02 | 19,47 | 0,00 |
| 245 | Рыба припущенная | 80 | 13,52 | 0,52 | 0,25 | 60,00 | 11,40 | 9,00 | 120,50 | 0,41 | 0,05 | 0,45 | 6,00 |
| 833 | Соус красный основной | 30 | 0,23 | 0,67 | 1,83 | 14,20 | 2,12 | 1,60 | 3,95 | 0,06 | 0,01 | 0,48 | 0,00 |
| 694 | Пюре картофельное | 200 | 4,20 | 1,60 | 29,40 | 150,00 | 54,00 | 43,84 | 130,08 | 1,40 | 0,20 | 7,40 | 0,04 |
| 943 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 28,00 | 6,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 41 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
| 42 | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 | 88 | 3,5 | 50 | 0,1 | 0 | 0,07 | 26 |
|  | ИТОГО: |  | 21,77 | 17,44 | 75,89 | 529,26 | 197,96 | 84,57 | 364,68 | 3,48 | 0,36 | 27,87 | 91,04 |
| ***9 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 15 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,59 | 3,69 | 2,24 | 44,52 | 11,21 | 9,76 | 20,77 | 0,44 | 0,03 | 10,06 | 0,00 |
| 439 | Омлет натуральный | 150/5 | 14,27 | 22,16 | 2,65 | 267,93 | 114,20 | 19,50 | 260,50 | 2,94 | 0,10 | 0,25 | 345,00 |
| 951 | Кофе на молоке | 200 | 1,40 | 2,00 | 22,40 | 116,00 | 34,00 | 7,00 | 45,00 | 0,00 | 0,02 | 0,00 | 0,08 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 3,30 | 0,60 | 16,70 | 87,00 | 11,50 | 16,50 | 43,50 | 1,00 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
| 41 | Масло сливочное порциями | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 75,00 | 1,00 | 0,00 | 2,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 59,00 |
|  | ИТОГО: |  | 19,56 | 36,65 | 44,09 | 590,45 | 171,91 | 52,76 | 371,77 | 4,38 | 0,23 | 10,31 | 404,08 |
| ***10 ДЕНЬ*** | | | | | | | | | | | | | |
| 286 | Тефтели мясные | 80/80 | 11,78 | 12,91 | 14,90 | 223,00 | 57,80 | 28,40 | 141,40 | 1,27 | 0,07 | 1,13 | 51,00 |
| 681 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 7,46 | 5,61 | 35,84 | 230,45 | 12,98 | 67,50 | 208,5 | 3,95 | 0,18 | 0,00 | 0,02 |
|  | Сок натуральный фруктовый промышленного производства | 200 | 1,00 | 0,00 | 23,46 | 94,25 | 16,04 | 20,12 | 1,01 | 0,40 | 0,03 | 4,01 | 0,01 |
|  | Хлеб пшеничный | 50 | 0,45 | 0,45 | 24,90 | 113,22 | 13,02 | 17,53 | 41,58 | 0,80 | 0,08 | 0,00 | 0,00 |
|  | ИТОГО: |  | 20,69 | 18,97 | 99,10 | 660,92 | 99,84 | 133,55 | 392,49 | 6,42 | 0,36 | 5,14 | 51,03 |