



# Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: осенний.

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал	Цена, руб.
			всего	всего			
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
9/8	Печень по-строгановски	100	12,74	14,22	2,91	191,04	33,66
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	45,65	265,93	11,83
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,68
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,11
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>24,76</b>	<b>21,51</b>	<b>81,80</b>	<b>596,61</b>	<b>49,40</b>
<b>Обед</b>							
47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	3,68	7,11	63,74	3,77
19/2	Суп картофельный с рыбой (минтай)	250	8,48	5,25	19,75	157,97	25,17
36/8	Тефтели из мяса говядины с рисом	90	11,65	11,78	11,78	197,88	49,49
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88	11,24
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	10,48
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
пром.	Мандарины	115	0,92	0,23	10,81	46,69	28,18
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>925</b>	<b>32,72</b>	<b>25,98</b>	<b>119,07</b>	<b>861,79</b>	<b>103,75</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1425</b>	<b>57,48</b>	<b>47,49</b>	<b>200,87</b>	<b>1458,40</b>	<b>153,15</b>
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	3,58	6,79	59,01	3,75
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	14,40	20,15	313,88	55,60
-	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	6,71
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Батон с каротином	45	2,94	0,99	23,99	115,89	3,20
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>505</b>	<b>32,55</b>	<b>21,77</b>	<b>85,75</b>	<b>660,48</b>	<b>71,58</b>
<b>Обед</b>							
20/1	Салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,61	3,64	2,87	46,05	9,99
28/2	Суп-поре гороховый	250	6,84	2,46	22,81	134,13	4,71
40/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	0,19	10,24	50,40	1,44
54-9м-2	Жаркое по-домашнему	200	18,75	15,85	22,78	306,96	86,62
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>790</b>	<b>31,91</b>	<b>22,68</b>	<b>105,64</b>	<b>730,30</b>	<b>113,76</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1295</b>	<b>64,46</b>	<b>44,45</b>	<b>191,39</b>	<b>1390,78</b>	<b>185,34</b>
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
17/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,89	19,81	137,12	9,49
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
6/10	Компот из изюма	200	0,35	0,00	23,31	88,91	6,29
пром.	Бананы	230	3,45	1,15	52,21	219,65	40,25
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>630</b>	<b>10,88</b>	<b>6,49</b>	<b>118,73</b>	<b>547,52</b>	<b>59,03</b>
<b>Обед</b>							
6/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,92	3,58	5,59	55,62	3,73
14/2	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	22,85	151,27	6,66
-	Мясо говядины отварное	20	5,36	3,84	0,00	55,99	23,59
7/7	Рыба, запеченная с сыром	100	22,25	9,10	0,00	171,34	59,28
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	11,63
29/10	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	9,83	38,66	2,53

## Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.

**Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: осенний.**

пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>1150</b>	<b>39,11</b>	<b>26,24</b>	<b>88,34</b>	<b>899,92</b>	<b>111,02</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1780</b>	<b>49,99</b>	<b>32,73</b>	<b>207,07</b>	<b>1447,44</b>	<b>170,05</b>

4 день

### Завтрак

5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур (вариант 2)	100	17,01	3,61	9,29	137,99	36,80
32/3	Рагу из овощей	150	2,50	3,98	17,35	110,40	8,66
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>23,08</b>	<b>8,14</b>	<b>69,52</b>	<b>424,55</b>	<b>55,03</b>

### Обед

40/1	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным маслом	60	1,56	4,36	5,12	63,06	5,60
22/2	Суп-лапша на курином бульоне	250	10,43	4,71	16,36	148,02	25,42
4/9	Плов из мяса кур (филе)	250	26,11	4,88	47,91	338,59	63,25
30/10	Чай с молоком	200	2,92	3,16	14,44	95,20	7,32
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
пром.	Пряники	40	2,36	1,88	30,84	146,70	6,80
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>1085</b>	<b>45,02</b>	<b>17,65</b>	<b>111,84</b>	<b>913,60</b>	<b>105,19</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1585</b>	<b>45,02</b>	<b>17,65</b>	<b>111,84</b>	<b>766,90</b>	<b>112,19</b>

5 день

### Завтрак

19/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе (минтай)	120	10,56	3,97	12,03	125,08	26,86
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	11,63
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
-	Йогурт "Растишка"	100	3,80	3,00	12,40	89,32	44,00
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>820</b>	<b>17,00</b>	<b>8,09</b>	<b>76,45</b>	<b>519,54</b>	<b>48,89</b>

### Обед

41/1	Салат из отварного картофеля с соевым маслом, репчатым луком и растительным маслом	60	0,84	3,68	6,21	60,58	6,20
11/2	Рассольник с крупой и сметаной (вариант 2)	250	2,35	5,42	18,87	131,57	12,41
48/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	120	7,52	7,76	7,71	129,29	35,61
1/3	Картофель отварной	150	2,89	3,29	23,87	135,49	11,37
14/10	Компот из чернослива	200	0,45	0,14	22,76	88,57	12,35
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
пром.	Яблоки	180	0,72	0,72	20,88	87,62	29,70
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>1020</b>	<b>18,77</b>	<b>21,54</b>	<b>128,29</b>	<b>755,15</b>	<b>111,24</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1840</b>	<b>35,77</b>	<b>29,63</b>	<b>204,74</b>	<b>1274,69</b>	<b>160,13</b>

6 день

### Завтрак

18/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с крупой (геркулес)	100	15,20	13,48	5,26	202,66	63,15
47/3	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,67	4,68	29,26	185,88	11,24
27/10	Чай	200	0,08	0,02	9,84	37,80	1,12
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>500</b>	<b>25,28</b>	<b>18,63</b>	<b>67,76</b>	<b>528,18</b>	<b>78,51</b>

### Обед

**Десятидневное примерное меню для общеобразовательных учреждений.**

**Возрастная категория: 7-11 лет. Сезон: осенний.**

47/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	60	0,91	3,68	7,11	63,74	3,77
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,21	2,45	23,60	127,39	6,57
41/2	Фрикадельки мясные	20	4,10	2,94	0,24	43,64	17,60
9/8	Печень по-строгановски	100	12,74	14,22	2,91	191,04	35,34
40/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	45,65	265,93	11,45
6/10	Компот из сухофруктов	200	1,02	0,06	23,18	87,60	10,48
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
-	Йогурт питьевой 2,6%	310	12,71	4,65	18,29	172,42	65,10
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>1150</b>	<b>34,58</b>	<b>30,70</b>	<b>130,67</b>	<b>1073,80</b>	<b>88,81</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1650</b>	<b>59,86</b>	<b>49,33</b>	<b>198,43</b>	<b>1601,98</b>	<b>167,32</b>

7 день

**Завтрак**

19/1	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	3,58	1,93	40,53	7,55
54-9м-2	Жаркое по-домашнему	250	23,44	19,81	28,47	383,70	108,27
37/10	Напиток из шиповника (вариант 2)	200	0,24	0,10	19,49	74,32	6,57
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,80
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,20
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>560</b>	<b>27,44</b>	<b>23,94</b>	<b>73,29</b>	<b>600,39</b>	<b>125,39</b>

**Обед**

16/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70	3,58	6,79	59,01	3,75
24/2	Суп молочный с лапшой	250	6,61	7,46	20,03	172,11	13,93
8/5	Запеканка (сырники) из творога	150	25,35	14,40	20,15	313,88	55,60
пром.	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	95,22	6,71
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,32
пром.	Батон с каротином	45	2,94	0,99	23,99	115,89	3,20
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
пром.	Апельсины	200	1,80	0,40	20,60	88,96	44,00
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>960</b>	<b>43,19</b>	<b>32,99</b>	<b>111,16</b>	<b>989,96</b>	<b>96,01</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>70,63</b>	<b>56,93</b>	<b>184,45</b>	<b>1590,35</b>	<b>221,40</b>

8 день

**Завтрак**

2/13	Хлеб с сыром	30/10	4,91	2,93	14,07	104,07	7,98
2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,59	15,90	2,54	211,23	36,08
-	Какао с молоком и витаминами Витошка	200	3,78	3,72	13,14	96,54	11,74
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	30	2,01	0,21	15,06	63,16	1,68
пром.	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,34	38,68	1,11
пром.	Пряники	80	4,72	3,76	61,68	293,39	13,60
<b>Итого за 'Завтрак'</b>		<b>520</b>	<b>31,34</b>	<b>26,76</b>	<b>114,83</b>	<b>807,07</b>	<b>72,19</b>

**Обед**

4/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,95	3,58	5,53	55,53	3,77
16/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,54	5,56	24,31	164,06	6,62
39/8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные	90	13,04	10,59	7,44	177,57	53,22
3/3	Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	132,59	11,63
пром.	Напиток с витаминами Витошка	200	0,00	0,00	18,95	70,71	7,40
пром.	Хлеб крестьянский с Валитек-8	35	2,34	0,25	17,57	73,69	2,10
пром.	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,43	48,35	1,50
<b>Итого за 'Обед'</b>		<b>810</b>	<b>26,63</b>	<b>23,94</b>	<b>106,31</b>	<b>722,49</b>	<b>86,24</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1330</b>	<b>58</b>	<b>51</b>	<b>221</b>	<b>1530</b>	<b>158</b>

9 день

**Завтрак**

2/9	Бедро куриное отварное в соусе (вар 2)	130	17,20	16,27	3,34	228,25	40,41
11/3	Капуста тушеная	150	3,50	2,85	17,35	101,12	11,88

