

## Примерное меню для учащихся общеобразовательных школ (7 – 11 лет)

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн. Ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
<b>1 день (понедельник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	120	14,8	15	16	258,2
	Яблоко печеное	80	0,27	0,27	28,5	107
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105,64
<b>Обед</b>						
	Салат «Витаминный» с маслом растительным	60	0,72	3,09	6,53	56
	Суп картофельный с горохом	250	5,48	4,47	19,74	146
	Котлеты мясные	50	7,85	6,51	7,89	123
	Макаронны отварные	150	5,48	4,98	34,88	211,5
	Отвар шиповника	200	0,1	0	24,3	99,8
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	60,33
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	66,29
	<b>Итого</b>		<b>39,94</b>	<b>36,79</b>	<b>188,57</b>	<b>1233,92</b>
<b>2 день (вторник)</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Омлет натуральный с маслом	110	10,9	17,9	2,1	212,36
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,32	84,95
	Банан	120	1,83	0,12	25,6	110,9
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	60,33
<b>Обед</b>						
	Салат из свеклы с изюмом	60	1,64	0,67	10,06	56
	Суп картофельный с рисом	250	2,14	4,48	17,46	121
	Жаркое по-домашнему	125/50	18,18	6,34	11,95	205
	Компот из сухофруктов	200	0	0	9,98	104
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	60,33
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	66,29
	<b>Итого</b>		<b>42,87</b>	<b>32,29</b>	<b>150,30</b>	<b>1180,19</b>
<b>3 день (среда)</b>						
<b>Завтрак</b>						
	Каша молочная «Дружба»	150/5	4,38	7,22	23,35	175,9
	Пицца «Школьная»	100	11,92	10,36	36,99	296
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	36,14
<b>Обед</b>						
	Сельдь с луком	15/10/5	2,69	6,27	0,91	71
	Суп-лапша на курином бульоне	250	2,42	4,35	15,78	113
	Птица отварная	50	15,28	5,9	0,56	117
	Рагу овощное	150	2,75	5,99	15,87	130,5
	Отвар шиповника	200	0	0	24,3	99,8

	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	60,33
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	66,29
	<b>Итого</b>		<b>43,3</b>	<b>40,69</b>	<b>160,69</b>	<b>1185,96</b>
<b>4 день (четверг)</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	Макароны с сыром	150/20	10,1	6,67	31,9	228,1
	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105,64
	Песочник с изюмом	50	4,66	8,86	32,24	227
	<b>Обед</b>					
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,44	5,05	1,44	53
	Суп-пюре из овощей	250	2,8	5,52	12,18	110
	Мясо отварное	50	14,31	11,34	0,35	160
	Рис розовый	150	4,02	4,85	38,58	219
	Компот из кураги	200	1,3	0	23,73	96
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	60,33
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	66,29
	<b>Итого</b>		<b>42,9</b>	<b>44,49</b>	<b>190,93</b>	<b>1325,36</b>
<b>5 день (пятница)</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	Оладьи с маслом	150/5	9,04	11,72	56,47	364,5
	Яйцо куриное	1/40	5,1	4,6	0,3	63
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	36,14
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	60,33
	<b>Обед</b>					
	Икра овощная	60	0,9	0,04	11,12	46,05
	Суп картофельный с фасолью	250	5,53	4,75	19,40	145
	Котлета куриная	50	12,56	7,16	8,21	148
	Каша рисовая	150	3,81	6,11	38,61	228
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,14
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	60,33
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	66,29
	<b>Итого</b>		<b>41,7</b>	<b>35,18</b>	<b>199,44</b>	<b>1276,67</b>
<b>6 день (понедельник)</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	Сосиска отварная	50	7,5	11,95	0,8	140,75
	Капуста тушеная	150	2,37	3,02	10,06	77
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	36,14
	Булочка «Веснушка»	50	3,99	3,17	29,38	163
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	60,33
	<b>Обед</b>					
	Винегрет овощной	60	0,74	6,07	4,48	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,97	5,32	9,33	94
	Биточки рыбные	50	7,53	5,11	8,49	111
	Картофельное пюре	150	3,24	4,87	22,01	139,37
	Компот из кураги	200	1,4	0	45,6	188
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	60,33

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	66,29
	<b>Итого</b>		<b>34,25</b>	<b>40,46</b>	<b>189,19</b>	<b>1237,67</b>
<b>7 день (вторник)</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	Крупеник со сметаной	125/20	14,01	13,01	32,46	306
	Какао с молоком	200	3,79	3,8	25,8	146,1
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	66,29
	<b>Обед</b>					
	Салат из моркови «Солнышко»	60	0,75	0,05	13,65	57
	Рассольник «Ленинградский»	250	2,52	5,5	17,62	133
	Бефстроганов	50/50	17,55	12,4	5,68	205
	Капуста тушеная	150	3,17	6,36	11,85	120
	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0	0	29,75	119
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	60,33
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	66,29
	<b>Итого</b>		<b>48,9</b>	<b>42,22</b>	<b>167,8</b>	<b>1316,81</b>
<b>8 день (среда)</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	Запеканка овощная с маслом	150/5	8,6	10,2	54	234
	Яйцо куриное	1/40	5,1	4,6	0,3	63
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,32	84,95
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	60,33
	<b>Обед</b>					
	Салат «Студенческий»	60	2,13	7,15	5,39	95
	Щи зеленые с яйцом	250	3,1	6,69	10,85	118
	Тефтели рыбные	50/30	6,79	2,26	8,88	84
	Картофельное пюре	150	3,24	4,87	22,01	139,37
	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	60,33
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	66,29
	Булочка Розовая	50	4,06	1,42	27,23	167
	<b>Итого</b>		<b>39,98</b>	<b>43,65</b>	<b>203,4</b>	<b>1282,9</b>
<b>9 день (четверг)</b>						
	<b>Завтрак</b>					
	Салат из белокочанной капусты	100	1,55	0,09	14,41	61,05
	Котлета особая	60	9,4	13,4	7,29	185,5
	Картофельное пюре	150	3,24	4,87	22,01	139,37
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	36,14
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	60,33
	<b>Обед</b>					
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,84	5,05	5,07	69
	Суп из овощей	250	2,02	5,37	11,4	104
	Печень по-строгановски	50/50	14,16	10,8	3,89	170
	Каша гречневая	100	5,83	4,41	28,71	112,85
	Компот из свежих яблок	200	0,21	0,21	15,27	62

Груша					
Хлеб ржаной	115	0,46	0,46	11,3	51
Хлеб пшеничный	30	1,47	0,3	13,8	60,33
	30	2,37	0,3	14,43	66,29
<b>Итого</b>		<b>43,06</b>	<b>45,57</b>	<b>176,35</b>	<b>1202,86</b>
<b>10 день (пятница)</b>					
<b>Завтрак</b>					
Винегрет с фасолью	60	0,74	6,07	3,74	73
Макаронь с сыром	150/20	10,1	6,67	31,9	228,1
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,31	105,64
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	60,33
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	66,29
<b>Обед</b>					
Салат из капусты с яблоками и сыром	60	1,66	6,53	12,62	114
Суп картофельный	250	2,54	4,58	20	135
Плов из говядины	150	18,99	7,18	30,8	267
Сок натуральный	200	0	0	23	92
Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	60,33
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,43	66,29
<b>Итого</b>		<b>43,11</b>	<b>33,83</b>	<b>200,83</b>	<b>1267,99</b>