

**Перспективное 10 – дневное меню
для обучающихся 7-11 лет**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День 1					
	Завтрак					
173	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	200	7,63	5,0	46,20	260,3
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,20	155,2

ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Обед					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12
111	Суп с макаронными изделиями	250	3,57	3,39	18,84	120,15
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	18,20	4,40	2,25	121,4
304	Рис отварной	150	4,89	7,23	48,89	280,15
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Полдник					
338	Банан	100	1,5	0,50	21,00	96
Итого:			45,07	29,91	213,79	1306,04
	День 2					
	Завтрак					
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,0	6,80	29,20	202,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Обед					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,48
309	Макаронные отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90
261	Печень, тушенная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	171,20
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Полдник					
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,00
425	Булочка «Дорожная»	100	7,28	12,52	43,92	318
Итого:			39,72	41,94	213,97	1392,68
	День 3					
	Завтрак					
175	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	200	3,30	8,60	23,20	183,40
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Обед					
102	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25

310	Картофель отварной	150	3,00	0,60	23,70	112,20
288	Птица (курица) отварная	100	21,67	13,33	0	206,67
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Полдник					
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
Итого:			42,08	29,16	154,28	1059,56
	День 4					
	Завтрак					
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Обед					
73	Икра из кабачков	100	1,01	4,85	5,39	69,26
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86
246	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	80	9,47	9,20	3,00	132,67
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Полдник					
386	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90
Итого:			41,83	39,12	175,71	1222,42
	День 5					
	Завтрак					
181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	194,01
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Обед					
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03
291	Плов из мяса	150	15,30	14,33	24,38	297

349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Полдник					
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36
451	Печенье «Нарезное»	100	6,70	7,55	72,06	383
Итого:			37,59	35,48	263,61	1533,38
	День 6					
	Завтрак					
174	Каша рисовая молочная вязкая	210	5,92	3,60	52,80	268
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,60
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Обед					
81	Борщ сибирский	250	6,25	4,50	13,75	120,50
295	Котлеты, рубленые из птицы	80	12,16	10,88	10,80	189,76
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Полдник					
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
Итого:			34,34	27,6	182,44	1118,84
	День 7					
	Завтрак					
182	Каша пшенная молочная	200	7,30	4,30	38,27	220,98
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,20	155,2
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Обед					
96	Рассольник Ленинградский	250	2,20	5,20	15,58	117,90
243	Сосиски отварные	50	4,70	7,50	0,40	87,90
321	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Полдник					
425	Булочка «Дорожная»	100	7,28	12,52	43,92	318

389	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,20	86,60
Итого:			34,78	45,03	220,07	1425,14
	День 8					
	Завтрак					
179	Мюсли с молоком	200	4,80	8,00	29,60	209,60
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Обед					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40
259	Жаркое по - домашнему	230	21,92	24,08	18,26	377,47
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,20	155,2
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Полдник					
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
Итого:			38,23	46,77	146,02	1160,51
	День 9					
	Завтрак					
175	Каша из пшена и риса молочная «Дружба»	200	3,30	8,60	23,20	183,40
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
	Обед					
111	Суп с макаронными изделиями	250	3,57	3,39	18,84	120,15
268	Котлета мясная натуральная рубленая	80	9,87	17,33	8,80	230,67
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Полдник					
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90
389	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,20	86,60
Итого:			33,85	36,82	210,97	1310,68
	День 10					
	Завтрак					

181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	194,01
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,00
ПР	Печенье затяжное	20	1,70	2,26	13,94	82,90
	Обед					
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40
304	Рис отварной	150	4,89	7,23	48,89	280,15
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	18,20	4,40	2,25	121,4
350	Кисель	200	0,16	0,08	27,50	111,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Полдник					
338	Банан	100	1,5	0,50	21,00	96
Итого:			37,07	23,86	187,93	1116,18
	Итого за 10 дней:		355,69	355,69	1968,79	12645,79

При составлении 10 дневного меню использовался Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П. Могильного, и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс,2015.-544с