

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (двухнедельное)**  
 для питания учащихся 1-4 классов с 7 до 11 лет

(Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания 2010 г)

		Наименование блюд	№ рец.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	К/кал	Мин.элементы,мг		Витамины,мг		B1	C			
									Ca	Mg	P	Fe			A, мкг	E	
<b>День 1</b>	Завтрак	салат из квашеной капусты	45	80	1,2	3,6	5,6	61	34,52	10,27	19,36	0,42	0	1,9	0,01	8,74	
		Котлета из говядины	451	100	14,5	12	12,8	218	34,77	27,66	140,12	1,43	2,59	3,13	0,06	0,05	
		Соус томатный	593	50	0,5	2,2	3	34	2,55	3,6	7,08	0,16	10,62	0,05	0,01	1	
		Рис отварной	117	200	5,2	6,8	49,1	283	71,08	78,99	154,08	1,56	45,23	1,06	0,06	1,3	
		Компот из сухофруктов	639	200	2,4	0,1	41,4	171	70,93	45,68	63,51	1,44	0	2,75	0,04	0,8	
		Хлеб пшеничный		30	2,7	0,96	14,7	79,5	78	7,5		1,08					
		<b>Итого за день</b>			<b>26,5</b>	<b>25,66</b>	<b>126,6</b>	<b>846,5</b>	<b>291,85</b>	<b>173,7</b>	<b>384,15</b>	<b>6,09</b>	<b>58,44</b>	<b>8,89</b>	<b>0,18</b>	<b>11,89</b>	
<b>День 2</b>	Завтрак	котлеты рыбные	388	100	14,9	11,4	12,9	215	41,69	28,29	150,13	1,11	9,94	5	0,1	0,15	
		Макароны отварные	137	200\7	7,3	5,6	44,5	262	12,41	9,74	54,09	0,99	23,6	1,12	0,09	0	
		Соус томатный со сметаной	151	50	0,7	2	2,8	32	9,11	1,86	9,01	0,08	6,75	0,12	0,01	0,28	
		сок 0.2		200	1	0,2	20,2	92	7	4	7	1,4		0,1	0,01	2	
		Хлеб пшеничный		30	2,7	0,96	14,7	79,5	78	7,5		1,08					
				<b>Итого за день</b>			<b>26,6</b>	<b>20,16</b>	<b>95,1</b>	<b>680,5</b>	<b>148,21</b>	<b>51,39</b>	<b>220,23</b>	<b>4,66</b>	<b>40,29</b>	<b>6,34</b>	<b>0,21</b>
<b>День 3</b>	Завтрак	Каша молочная "Дружба"	124	250/8	7,1	9,8	37,3	267	141	40,45	163	0,9	0,32	0	0,058	26,7	
		Какао с молоком натуральным	693	200	3,6	3,6	22,8	135	110,63	26,97	101,09	0,9	18	0,11	0,03	0,52	
		Бутерброд с маслом сливочным, сыром твердым	3	40/10/30	8,4	8,6	26,4	221	153,58	24,88	129,93	1,15	41,4	0,9	0,07	0,04	
		яйцо отварное		40	4,9	4,5	0,3	60,9	19,8	4,3	69,1	0,9	0,1	0	0	0	
		конфеты шоколадные		10	0,4	2,63	5,92	49,1	2,8	9,9	9,5	0,3	0	0,23	0,003	0	
				<b>Итого за день</b>			<b>24,4</b>	<b>29,13</b>	<b>92,72</b>	<b>733</b>	<b>427,81</b>	<b>106,5</b>	<b>472,62</b>	<b>4,15</b>	<b>59,82</b>	<b>1,24</b>	<b>0,161</b>
<b>День 4</b>	Завтрак	Котлета * Здоровье*	163	100	15	12,3	7	200	40,13	31,28	163,78	1,67	35,76	0,41	0,07	0,55	
		Соус томатный со сметаной	151	50	0,7	2	2,8	32	9,11	1,86	9,01	0,08	6,75	0,12	0,01	0,28	
		Каша гречневая рассыпчатая	113	200/7	9,5	7,7	38,2	264	70,66	174,66	248,06	5,3	39,33	1,3	0,2	1,13	
		салат из свеклы с растительным маслом	64	80	1	5,9	4,8	76	24,28	12,9	25,55	0,83	0	3,01	0,01	0,59	
		Компот из сухофруктов	639	200	2,4	0,1	41,4	171	70,93	45,68	63,51	1,44	0	2,75	0,04	0,8	
		Хлеб пшеничный		30	2,7	0,96	14,7	79,5	78	7,5		1,08					
		<b>Итого за день</b>			<b>31,3</b>	<b>28,96</b>	<b>108,9</b>	<b>822,5</b>	<b>293,11</b>	<b>273,88</b>	<b>509,91</b>	<b>10,4</b>	<b>81,84</b>	<b>7,59</b>	<b>0,33</b>	<b>3,35</b>	
<b>День 5</b>	Завтрак	Курица отварная	487	70	16,6	14	0,3	193	13,71	13,98	118,05	1,31	35,39	0,51	0,04	0,64	
		Соус томатный со сметаной	151	50	0,7	2	2,8	32	9,11	1,86	9,01	0,08	6,75	0,12	0,01	0,28	
		Пюре картофельное	520	200	4,1	6,6	26,9	186	47,56	38,07	111,44	1,39	30,18	0,27	0,16	13,92	
		Компот из фруктов свежих	197	200	0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	3,83	0,83	0	0,08	0,01	1,6	
		Хлеб пшеничный		30	2,7	0,96	14,7	79,5	78	7,5		1,08					
		Яблоко		1/100	0,4	0,4	9,8	47	16	9	11	2,2	5	0,2	0,03	10	

		<b>Итого за день</b>			<b>24,7</b>	<b>24,06</b>	<b>79,9</b>	<b>636,5</b>	<b>170,65</b>	<b>73,54</b>	<b>253,33</b>	<b>6,89</b>	<b>77,32</b>	<b>1,18</b>	<b>0,25</b>	<b>26,44</b>
<b>День 6</b>	Завтрак	Плов из говядины	443	250	18,2	18,9	44,7	425	12,92	37,18	97,76	0,91	0	0	0,04	0,99
		Икра из кабачков консервированная		100	1,8	13,4	5,2	152								
		Компот из сухофруктов	639	200	2,4	0,1	41,4	171	70,93	45,68	63,51	1,44	0	2,75	0,04	0,8
		Хлеб пшеничный		30	2,7	0,96	14,7	79,5	78	7,5		1,08				
		<b>Итого за день</b>			<b>25,1</b>	<b>33,36</b>	<b>106</b>	<b>827,5</b>	<b>161,85</b>	<b>90,36</b>	<b>161,27</b>	<b>3,43</b>	<b>0</b>	<b>2,75</b>	<b>0,08</b>	<b>1,79</b>
<b>День 7</b>	Завтрак	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	46	80	3	7,3	3,5	91	29,81	12,22	52,78	0,66	20	3,1	0,05	7,87
		Котлета * Здоровье*	163	100	15	12,3	7	200	40,13	31,28	163,78	1,67	35,76	0,41	0,07	0,55
		Соус томатный со сметаной	151	50	0,7	2	2,8	32	9,11	1,86	9,01	0,08	6,75	0,12	0,01	0,28
		Макароны отварные	137	200\7	7,3	5,6	44,5	262	12,41	9,74	54,09	0,99	23,6	1,12	0,09	0
		Компот из фруктов свежих	197	200	0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	3,83	0,83	0	0,08	0,01	1,6
		Хлеб пшеничный		30	2,7	0,96	14,7	79,5	78	7,5		1,08				
		<b>Итого за день</b>			<b>28,9</b>	<b>28,26</b>	<b>97,9</b>	<b>763,5</b>	<b>175,73</b>	<b>65,73</b>	<b>283,49</b>	<b>5,31</b>	<b>86,11</b>	<b>4,83</b>	<b>0,23</b>	<b>10,3</b>
<b>День 8</b>	Завтрак	запеканка из творога	366	120	18,9	14	29,6	316	219,83	30,55	239,96	0,58	82	0,05	0,06	0,49
		соус сметанный	600	50	0,7	2,2	2,7	34	10,05	1,39	9,33	0,06	11,25	0,11	0,01	0,02
		Какао с молоком натуральным	693	200	3,6	3,6	22,8	135	110,63	26,97	101,09	0,9	18	0,11	0,03	0,52
		Бутерброд горячий с сыром	10	60	8,4	8,6	26,4	221	153,58	24,88	129,93	1,15	41,4	0,9	0,07	0,4
		<b>Итого за день</b>			<b>31,6</b>	<b>28,4</b>	<b>81,5</b>	<b>706</b>	<b>494,09</b>	<b>83,79</b>	<b>480,31</b>	<b>2,69</b>	<b>152,65</b>	<b>1,17</b>	<b>0,17</b>	<b>1,43</b>
<b>День 9</b>	Завтрак	Запеканка картофельная с мясом	430	200/30	18,1	22,9	28,2	394	28,23	53,7	232,06	3,56	17,7	4,71	0,15	3,77
		Соус томатный	593	50	0,5	2,2	3	34	2,55	3,6	7,08	0,16	10,62	0,05	0,01	1
		салат из свеклы с растительным маслом	64	80	1	5,9	4,8	76	24,28	12,9	25,55	0,83	0	3,01	0,01	0,59
		Компот из сухофруктов	639	200	2,4	0,1	41,4	171	70,93	45,68	63,51	1,44	0	2,75	0,04	0,8
		Хлеб пшеничный		30	2,7	0,96	14,7	79,5	78	7,5		1,08				
		<b>Итого за день</b>			<b>24,7</b>	<b>32,06</b>	<b>92,1</b>	<b>754,5</b>	<b>203,99</b>	<b>123,38</b>	<b>328,2</b>	<b>7,07</b>	<b>28,32</b>	<b>10,52</b>	<b>0,21</b>	<b>6,16</b>
<b>День 10</b>	Завтрак	Рагу овощное с мясом	224	230	4,5	11,5	20,2	202	50,02	34,51	67,14	1,07	14,87	4,34	0,06	10,96
		огурец консервированный		60	0,3	0,2	1,2	4,8		4		0,4	10	0,1		1
		Компот из фруктов свежих	197	200	0,2	0,1	25,4	99	6,27	3,13	3,83	0,83	0	0,08	0,01	1,6
		Хлеб пшеничный		30	2,7	0,96	14,7	79,5	78	7,5		1,08				
		конфеты шоколадные		10	0,5	2,9	5,92	49,1	2,8	9,9	9,5	0,3	0	0,23	0,003	0
		<b>Итого за день</b>			<b>8,2</b>	<b>15,66</b>	<b>67,42</b>	<b>434,4</b>	<b>137,09</b>	<b>59,04</b>	<b>80,47</b>	<b>3,68</b>	<b>24,87</b>	<b>4,75</b>	<b>0,073</b>	<b>13,56</b>
		<b>Итого за 10 дней</b>			<b>252</b>	<b>265,71</b>	<b>948,14</b>	<b>7204,9</b>	<b>2504,38</b>	<b>1101,31</b>	<b>3173,98</b>	<b>54,37</b>	<b>609,66</b>	<b>49,26</b>	<b>1,894</b>	<b>104,61</b>