****

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
С 7 до 11 лет I смена**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День \№ р-ры** | **Наименование блюд** | **масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Каллорий-ность** | Цена |
|
| **1 день**  | **Понедельник** |   |   |   |   |   |   |
|  | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |
| 94 СБР 2013 | Бутерброды с маслом (2-й вариант) | 30 | 1,2 | 8,5 | 7,5 | 147 | 6,9 |
| 405 СБР 2013 | Курица в соусе с томатом | 90 | 9,6 | 9,56 | 2,9 | 136 | 48,92 |
| 291 СБР 2013 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,6 | 0,7 | 29 | 145 | 7,06 |
| 501 СБР 2013 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 8,23 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 1,8 |
|   | **ИТОГО** | **510** | **22,64** | **25,78** | **74,98** | **601** | 72,91 |
|   | банан | 120 | 0,18 | 0,6 | 25,2 | 115,3 |   |
|   | мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День \ № р-ры** | **Наименование блюд** | **масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | Каллорий-ность |  цена  |
| **2 день** | **Вторник** |   |   |   |   |   |   |
|  | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |
| 112 СБР 2013 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10,5 |
| 300 СБР 2013 | Яйца вареные | 50 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 9 |
| 253 СБР 2013 | Каша рисовая вязкая с сахаром | 150 | 4,71 | 8,87 | 47,71 | 189,4 | 13,24 |
| 494 СБР 2013 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 2,77 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 1,8 |
|   | **ИТОГО** | **540** | **14,31** | **14,47** | **102,5** | **454,4** | 37,31 |
|   | **йогурт фруктовый** | **135** | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 | 22,6 |
|   | **печенье** | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День / № р-ры** | **Наименование блюд** | **масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Каллорий-ность** |    **Цена** |
| **3 день**  | **Среда** |   |   |   |   |   |   |
|  | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |
| 91 СБР 2013 | Бутерброды с сыром (2-й вариант) | 35 | 5 | 7,5 | 7,4 | 123 | 9,7 |
| 462(2в)СБР2004 | Тефтели (2-й вариант) | 90 | 9,4275 | 12,7125 | 8,7525 | 193,8375 | 41,2 |
| 429 СБР 2013 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,6 | 16,35 | 138 | 14,33 |
| 493 СБР 2013 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 12,5 | 60 | 1,41 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 1,8 |
|   | **ИТОГО** | **515** | **20,43** | **26,4** | **64,6825** | **608,8375** | **68,44** |
|   | молоко витаминизированное детское | 200 | 6,06 | 5,2 | 10 | 111,7 |   |
|   | пряник | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День \ № р-ры** | **Наименование блюд** | **масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Каллорий-ность** |  **Цена** |
|   |
| **4 день**  | **Четверг** |  |  |  |  |  |   |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |   |
| 112 СБР 2013 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10,5 |
| 96 СБР 2013 | Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант) | 20 | 0,6 | 2,1 | 10,2 | 62 | 2 |
| 213 СБР 2013 | Каша овсяная молочная | 200 | 4,76 | 6,38 | 16,4 | 140,25 | 10,62 |
| 495 СБР 2013 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 4,66 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,73 | 70 | 1,35 |
|   | **ИТОГО** | **550** | **9,54** | **10,42** | **67,03** | **400,25** | **29,13** |
|   | йогурт | 135 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 |   |
|   | вафли | 40 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 141,6 |   |
| **День \ № р-ры** | **Наименование блюд** | **масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Каллорий-ность** | **Цена** |
| **5 день** | **Пятница** |  |  |  |  |  |  |
|   | **Завтрак** |   |   |   |   |   |   |
| 50 СБР 2013 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,9 | 3,3 | 5,04 | 53,4 | 5,22 |
| 492 СБР 2004 | Плов из птицы | 200 | 1 | 3,6667 | 5,6 | 59,3333 | 49,51 |
| 496 СБР 2013 | Какао с молоком (1-й вариант) | 200 | 3,6 | 3,3 | 25 | 144 | 8,78 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 1,8 |
|   | **ИТОГО** | **500** | **20,45** | **18,85** | **81,74** | **562,4** | **65,31** |
|   | сок тет- пак | 200 | 0,75 | 0 | 33 | 136 |   |
|   | пряник | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День \ № р-ры** | **Наименование блюд** | **масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Каллорий-ность** | **Цена** |
|   |
| **6 день** | **Понедельник** |  |  |  |  |  |   |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |   |
| 91 СБР 2013 | Бутерброды с сыром (2-й вариант) | 35 | 5 | 8,1 | 7,4 | 123 | 9,7 |
| 161СБР 2013 | Котлета рыбная  | 100 | 14,9 | 11,4 | 12,9 | 215 | 28,67 |
| 291 СБР 2013 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,6 | 0,7 | 29 | 145 | 7,06 |
| 493 СБР 2013 | Чай с сахаром | 200 | 0,1 | 0 | 15 | 60 | 1,41 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 15 | 1,14 | 0,12 | 7,38 | 35 | 1,35 |
|   | **ИТОГО** | **500** | **21,16** | **32** | **60,68** | **616** | **48,19** |
|   | груша | 120 | 0,4 | 0,4 | 12,4 | 56,4 | 19,2 |
|   | манарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 38 |   |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День \ № р-ры** | **Наименование блюд** | **масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Каллорий-ность** |   |
|   |
| **7 день**  | **Вторник** |  |  |  |  |  |   |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |   |
| 112 СБР 2013 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10,5 |
| 96 СБР 2013 | Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант) | 20 | 0,6 | 2,1 | 10,2 | 62 | 2 |
| 258 СБР 2013 | Каша пшенная вязкая с сахаром | 150 | 6,54 | 9,65 | 37,82 | 264,2 | 10,88 |
| 494 СБР 2013 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 2,77 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | 1,8 |
|   | ИТОГО | 510 | **10,68** | **12,47** | **92,7** | **528,2** | 27,95 |
|   | йогурт  | 135 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 |   |
|   | печенье | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **День \ № р-ры** | **Наименование блюд** | **масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Каллорий-ность** |   |
|   |
| **8 день** | **Среда** |  |  |  |  |  |   |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |   |
| 15 СБР 2011 | Сыр (порциями) | 10 | 0,48 | 3,2 | 0 | 37,6 | 5,5 |
| 381 СБР 2013 | Котлеты | 90 | 16,02 | 15,75 | 12,87 | 257,4 | 35,14 |
| 429 СБР 2013 | Картофельное пюре | 150 | 3,15 | 6,6 | 16,35 | 138 | 16,33 |
| 501 СБР 2013 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,2 | 2,7 | 15,9 | 79 | 8,23 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 1,35 |
|   | ИТОГО | 480 | **23,89** | **28,61** | **61,92** | **586,7** | 66,55 |
|   | банан | 120 | 0,18 | 0,6 | 25,2 | 115,3 |   |
|   | вафли | 40 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 141,6 |   |
|   |   |   |  |  |  |  |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **День \ № р-ры** | **Наименование блюд** | **масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Каллорий-ность** |   |
|   |
| **9 день** | **Четверг** |  |  |  |  |  |   |
|  | **1 завтрак** |  |  |  |  |  |   |
| 96 СБР 2013 | Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант) | 20 | 0,6 | 2,1 | 10,2 | 62 | 2 |
| 223 СБР 2011 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150 | 12,24 | 10,54 | 31,8 | 433,6 | 38,18 |
| 495 СБР 2013 | Чай с молоком | 200 | 1,5 | 1,3 | 15,9 | 81 | 4,66 |
| 112 СБР 2013 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10,5 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,74 | 70 | 1,35 |
|   | ИТОГО | 500 | **16,62** | **14,58** | **65,28** | **611,6** | 56,69 |
|   | йогурт | 135 | 3,5 | 3,1 | 5,6 | 70,6 |   |
|   | печенье | 40 | 3 | 3,9 | 29,8 | 166,8 |   |
|   |   |   |  |  |  |  |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |
| **День \ № р-ры** | **Наименование блюд** | **масса** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Каллорий-ность** |   |
|   |
| **10 день** | **Пятница** |  |  |  |  |  |   |
|  | **1 завтрак** |  |  |  |  |  |   |
| 112 СБР 2013 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10,5 |
| 105 СБР 2013 | Масло сливочное  | 10 | 0,05 | 5,2 | 0,08 | 74,8 | 6 |
| 444 СБР 2004 | Плов по-узбекски | 180 | 14,4 | 7,66 | 45,4 | 418 | 49,83 |
| 494 СБР 2013 | Чай с лимоном | 200 | 0,1 | 0 | 15,2 | 61 | 2,77 |
| 108 СБР 2013 | Хлеб пшеничный в\с | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 2,25 |
|   | ИТОГО | 520 | **17,23** | **13,5** | **85,24** | **671,3** | 71,35 |
|   | молоко витаминизированное | 200 | 6,06 | 5,2 | 10 | 111,7 |   |
|   | пряник | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 109,8 |   |
|   |   |   |  |  |  |  |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |