Утверждаю
Директор
_____
"_____" _____ 2020 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ

для организации питания обучающихся образовательных учреждений от 7 до 11 лет

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	A
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ (понедельник)												
Булочка с сахаром	50	4,7	1	25,9	134	29,07	8,1	0,45	0,05	0,04	0,1	0
Суп гороховый с мясом	250	9,6	5,1	38,5	242	38,99	48,25	2,79	0,26	0,09	5,59	0
Поджарка из куры	70/20	20	16,8	0,3	232	16,44	16,78	1,58	0,05	0,11	0,76	0,01
Греча рассыпчатая	150	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	7,59	0,43	0,22	0	0
Компот из изюма	200	1,3	0,1	32,4	130	39,4	24,94	0,84	0,02	0,05	0,4	0
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	40	5,8	9,4	30	0,8	0	0	0
ИТОГО		**47,3**	**30**	**150,5**	**1066**	**146,58**	**267,01**	**43,25**	**1,61**	**0,51**	**6,85**	**0,01**
2 ДЕНЬ (вторник)												
Салат из св капусты с помид	80	1,6	4,5	3,8	62	30,39	12,18	0,57	0,03	0,05	26,42	0
Рассольник Ленинградский	250	2,6	6,2	18,5	142	18,06	26,99	1,01	0,09	0,06	8,04	0
Курица тушеная с картофел	250	23	29,2	40,2	519	25,19	47,13	2,1	0,07	0,11	0,76	0,01
Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	35	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12	0
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	40	5,8	9,4	30	0,8	0	0	0
ИТОГО		**28,6**	**40,1**	**79,8**	**798**	**82,17**	**96,43**	**33,74**	**0,99**	**0,22**	**36,34**	**0,01**

3 ДЕНЬ (среда)												
Коржик молочный	50	3,9	6,4	36,9	220	14,16	5,7	0,47	0,47	0,04	0,03	0
Суп-лапша с курицей	250	13,3	10,3	18,9	223	18,02	31,96	1,58	0,12	0,08	0,82	0
Колбаса отварная	70	8,14	18,2	0,8	220	21,1	12,5	1,5	0,02	0,08	0	0
Капуста тушеная	150	3,9	4,9	17	127	93,08	35,34	1,37	0,06	0,08	29,66	0
Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12	0
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	40	5,8	9,4	30	0,8	0	0	0
ИТОГО		30,64	40	90,9	867	154,89	95,63	34,98	1,47	0,28	31,63	0
4 ДЕНЬ (четверг)												
Вар. яйцо с помидоркой	20/20	2,73	2,35	1,14	35,5	13	2,46	0,1	2,46	0,03	5,32	52
Суп-пюре с гренками	250	5,3	7,4	28	202	68,37	32,4	1,21	0,12	0,12	6,06	0,01
Тефтели из говядины	80/30	10,8	16,7	13,4	248	34,55	24,42	1,1	0,06	0,1	1,17	0
Спагетти	150	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0	0
Компот из кураги	200	1,3	0,1	32,4	130	39,4	24,94	0,84	0,02	0,05	0,4	0,002
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	40	5,8	9,4	30	0,8	0	0	0
ИТОГО		**28,03**	**31,45**	**122,34**	**885,5**	**172,43**	**102,69**	**34,17**	**3,53**	**0,32**	**12,95**	**52,012**
5 ДЕНЬ (пятница)												
Блины с джемом	50/20	3,64	5	22,7	156,6	8,1	4,9	0,4	0,04	0,01	0	0
Борщ с капустой и картофел	250	2	6	14	117	34,7	24,3	1,13	0,05	0,05	9,53	0,01
Зразы из куры с яйцом	80	11,6	10,9	6,2	169	40,04	18,86	1,19	0,07	0,13	1,28	0,02
Рис с овощами	150	4,3	4,7	44,1	240	5,48	29,9	0,62	0,04	0,03	0	0
Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,5	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59	0
Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	35	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12	0
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	40	5,8	9,4	30	0,8	0	0	0
ИТОГО		**23,24**	**28,2**	**106,2**	**779,6**	**98,35**	**90,17**	**33,49**	**1,005**	**0,227**	**12,52**	**0,03**
6 ДЕНЬ (понедельник)												
Булочка домашняя	50	4,7	1	25,9	134	29,07	8,1	0,45	0,05	0,04	0,1	0
Суп гороховый с гренками	250	9,6	5,1	38,5	242	38,99	48,25	2,79	0,26	0,09	5,59	0
Котлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	130	37,03	23,72	0,78	0,11	0,11	0,3	0
Пюре картофельное	150	3	6	19	150	42	33,08	1	0,1	0,1	11,4	0
Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12	0
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	40	5,8	9,4	30	0,8	0	0	0
ИТОГО		**21,9**	**18,7**	**115,1**	**733**	**155,62**	**123,28**	**35,08**	**1,32**	**0,34**	**18,51**	**0**

7 ДЕНЬ (вторник)												
Вареное яйцо с кукурузой	20/20	2,73	2,35	1,14	35,5	13	2,46	0,1	2,46	0,03	5,32	52
Щи из свежей капусты	250	2,1	6,7	10,1	110	38,18	22,91	0,84	0,06	0,05	14,4	0
Котлета рубленая из куры	80/30	11,6	13,2	9,2	203	37,13	17,44	1,21	0,07	0,12	1,28	0,02
Греча рассыпчатая	150	10,4	6,8	45,4	288	16,88	159,54	7,59	0,43	0,22	0	0
Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,5	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59	0
Чай с сахаром	200	0,1	0	9,3	35	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12	0
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	40	5,8	9,4	30	0,8	0	0	0
ИТОГО		**28,53**	**30,65**	**85,04**	**733,5**	**115,22**	**214,56**	**39,89**	**3,825**	**0,427**	**22,71**	**52,02**
8 ДЕНЬ (среда)												
Мафины	50	6,2	3	19,4	131	32,79	7,67	0,42	0,04	0,06	0,04	0
Борщ с капустой и картофел	250	2	6	14	117	34,7	24,3	1,13	0,05	0,05	9,53	0,01
Филе ароматное	70	25,8	21,7	0,2	299	20,78	21,5	2,03	0,06	0,14	0,93	0
Спагетти	150	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0	0
Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,5	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59	0
Компот из кураги	200	1,3	0,1	32,4	130	39,4	24,94	0,84	0,02	0,05	0,4	0,002
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	40	5,8	9,4	30	0,8	0	0	0
ИТОГО		**43,5**	**37,1**	**115,3**	**969**	**146,28**	**98,96**	**35,43**	**1,045**	**0,327**	**11,49**	**0,012**
9 ДЕНЬ (четверг)												
Огурец порционый	30	0,2	0,05	0,7	7	6	4,2	0,2	0	0	3	0
Суп-лапша с курицей	250	13,3	10,3	18,9	223	18,02	31,96	1,58	0,12	0,08	0,82	0
Запеканка карт.с мясом	260	24,9	28,3	28,8	417	18,86	28,98	3	0,06	0,13	1,34	0
Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,5	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59	0
Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37	2,73	0,73	0,06	0	0	1,12	0
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	40	5,8	9,4	30	0,8	0	0	0
ИТОГО		**40,1**	**40,25**	**67,6**	**746**	**52,91**	**77,35**	**34,93**	**0,985**	**0,217**	**6,87**	**0**
10 ДЕНЬ (пятница)												
Салат Весенний	80	1,6	4,5	3,8	62	30,39	12,18	0,57	0,03	0,05	26,42	0
Суп-пюре с гренками	250	5,3	7,4	28	202	68,37	32,4	1,21	0,12	0,12	6,06	0,01
Зразы школьные	80	11,2	14,2	10,5	215	33,59	21,39	1,14	0,06	0,12	0,34	0
Макароны отварные	150	6,6	4,7	39,4	230	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0	0
Компот из ягод	200	2	0	30	122	6	3,1	0,8	0,01	0,01	1,6	0
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8	40	5,8	9,4	30	0,8	0	0	0