

**Примерное 10-дневное меню для организации школьного питания  
Школьники 7-10 лет**

№ рец	наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины					
			всего	в т.ч. жив.	всего	в т.ч. раст.			Са	Mg	P	Fe	A мкг	E, мг	B1, мг	C, мг		
	<b>1 неделя</b>																	
	<b>Понедельник</b>																	
422	Фрикаделька в соусе	90	14,0	12,0	14,1	0,2	12,4	235,0	40,0	28,1	148,1	1,3	48,9	0,1	0,1	0,1	0,7	
465	Рис отварной	150	3,5	0,0	5,1	0,5	34,9	199,0	1,3	15,6	580,0	0,4	25,7	0,3	0,0	0,0	0,0	
629	Чай с лимоном	200/7	0,1	0,0	0,0	0,0	15,0	61,0	12,8	2,2	4,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	
24	Огурцы свежие порционно	60	0,7	0,0	1,7	1,7	3,0	35,0	10,5	10,7	19,7	0,5	0,0	1,9	0,0	12,2		
108	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,0	0,3	0,1	14,5	71,0	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	
	Итого		20,7	12,0	21,2	2,5	79,8	<b>601,0</b>	71,5	66,5	777,9	3,1	74,6	2,7	0,2	13,0		
	<b>Вторник</b>																	
129	Гуляш из филе кури	60/50	14,7	0,0	11,7	0,0	3,8	177,6	18,6	15,7	97,0	0,8	16,7	0,0	0,0	0,0	0,0	
469	Макароны отварные	150	5,5	0,0	4,5	0,8	26,5	169,7	4,9	21,2	37,3	1,1	21,1	0,9	0,1	0,0	0,0	
585	Компот из ягод	200	0,0	0,3	0,1	22,0	90,0	8,0	0,9	1,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
108	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,0	0,3	0,1	14,5	71,0	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,0	0,0	0,2	9,3	43,2	12,8	2,2	4,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	
	Итого		24,0	0,3	16,6	23,1	144,1	<b>469,5</b>	44,1	50,6	164,6	2,8	37,8	1,3	0,1	0,1		
	<b>Среда</b>																	
93	Каша молочная пшеница	200	5,0	0,0	5,8	1,4	29,3	190,8	13,2	36,0	104,4	1,2	24,0	0,2	0,1	0,0	0,0	
173	Котлета особая	90	14,6	8,9	15,6	203,6	8,7	7,9	1,6	1,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
80	Напиток витаминизированный	200	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	35,0	144,3	40,5	110,5	0,7	12,0	0,4	0,1	7,1		
351	Яблоко	150	0,6	0,0	0,0	0,0	17,0	288,0	24,0	13,5	19,0	3,3	0,0	0,0	0,3	46,0		
108	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,0	0,3	0,1	14,5	71,0	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	
	Итого		22,7	9,0	29,0	205,1	78,1	<b>657,7</b>	192,4	101,1	263,2	5,8	76,0	1,1	0,5	53,1		



<b>Среда</b>																
464	Каша молочная пшеничная	200	5,0	0,0	5,8	1,4	29,3	190,8	13,2	36,0	104,4	1,2	24,0	0,2	0,1	0,0
460	Котлета из филе кури	90	18,1	15,7	3,8	0,3	15,0	168,0	13,5	27,2	136,3	1,7	11,3	0,5	0,1	0,0
80	Напиток витаминизированный	200	0,0	0,0	0,0	0,0	8,5	35,0	144,3	40,5	110,5	0,7	12,0	0,4	0,1	7,1
108	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,0	0,3	0,1	14,5	71,0	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,4	0,0	0,0
	Итого		25,5	15,7	9,9	1,8	67,3	464,8	177,9	113,6	377,3	4,2	47,3	1,5	0,3	7,1
<b>Четверг</b>																
510	Каша гречневая рассып.	150	4,6	0,0	5,0	1,2	20,5	145,5	8,5	72,0	108,8	2,4	21,0	0,0	0,1	0,0
тк	Гуляш из говядины	50-50	12,9	12,9	10,3	10,3	33,0	157,5	21,3	12,3	101,0	1,0	25,9	0,3	0,3	0,0
108	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,0	0,3	0,1	14,5	71,0	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,4	0,0	0,0
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,0	0,0	0,2	9,3	43,2	12,8	2,2	4,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1
	Фрукты	200	1,4	0,0	0,4	0,0	16,3	57,0	51,0	19,5	0,3	34,5	0,0	0,0	0,1	90,0
588	Компот из кураги	200	0,4	0,0	0,0	15,0	27,7	113,0	0,9	1,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого		23,0	12,9	16,0	26,8	121,2	587,2	101,4	117,5	240,4	38,8	46,9	0,6	0,5	90,1
<b>Пятница</b>																
226	Пюре картофельное	150	3,7	0,8	5,8	0,6	24,5	167,0	44,3	33,3	103,9	1,3	30,6	0,2	0,2	21,7
439	Кура отварная	110	21,9	-21,9	16,5	0,0	0,0	240,0	25,6	14,8	121,2	1,2	31,1	0,3	0,3	0,0
108	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,0	0,3	0,1	14,5	71,0	6,9	9,9	26,1	0,6	0,0	0,4	0,0	0,0
109	Хлеб ржаной	20	1,4	0,0	0,0	0,2	9,3	43,2	12,8	2,2	4,0	0,3	0,0	0,0	0,0	0,1
585	Компот из свежих ягод	200	0,3	0,0	0,1	15,0	22,0	90,0	0,9	1,6	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Итого		29,7	22,7	22,7	15,9	70,3	611,2	90,5	61,8	255,4	3,4	61,7	0,9	0,5	21,8



Заказчик: Директор МАОУСОИ № 10  
 Для Клиничева А.А.



Исполнитель: Индивидуальный предприниматель  
 Морозова Л.В.