

Примерное меню на 10 дней

7-11 лет

Утверждаю:
Директор школы Серкина Е.И.



наименование блюда	выход,г	Пищевые вещества,г			ЭЦ,ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
		Б	Ж	У		Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ГЭ,мг	В1,мг	С,мг
каша рисовая	205	3,86	6,21	22,86	164,53	96,44	1,84	99,75	0,33	0,05	0,14	0,04	0,41
какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	138	147,6	6,6	135,5	0,16	0,1	0,35	0,06	7,12
шоколад	100	7,8	42,6	45,9	184	73	228	308	11,9	2	0	0	0
хлеб	50	3,31	0,33	23,35	111,95	17,15	23,03	77,42	1,91	0	0,7	0,09	0
Итого: завтрак		11,04	10,02	69,11	414,48	261,2	31,47	312,7	2,4	0,15	1,19	0,19	7,53
картофельное пюре	150	3,3	4,9	22	145,6	52,5	33	96,8	0,1	16,9	0	0,1	5,21
гуляш из говядины	80	10,8	10,3	3,1	148,4	11	14,8	106,6	1,6	7,2	0	0	1,1
хлеб	50	3,31	0,33	23,35	111,95	17,15	23,03	77,42	1,91	0	0,7	0,09	0
компот из с/фруктов	200	1,02	0,06	24,65	106,18	106,9	47,52	85,75	0,17	0	0,02	0,07	12,92
Итого: завтрак		18,43	15,59	73,1	512,13	187,6	118,4	366,6	3,78	24,1	0,72	0,26	19,23
борщ	200	1,45	3,93	100,2	82	35,5	21	42,58	0,95	0	0	0,04	12,25
Хлеб	50	3,31	0,33	23,35	111,95	17,15	23,03	77,42	1,91	0	0,7	0,09	0
яблоки	200	0,8	0,2	8	90	32	18	22	4,4	0,06	0,51	0,06	330
чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	15	56,1	0,1	0,08	0,6	0,05	12
Итого: завтрак		4,8	4,27	133,3	231,43	124,8	59,03	176,1	2,96	0,08	1,3	0,18	24,25
каша манная	205	6,78	10,28	37,41	271,38	99,21	14,6	123	0,34	0,05	0,48	0,05	0,41
чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,79	37,48	72,1	15	56,1	0,1	0,08	0,6	0,05	12
Хлеб с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6	17,15	17,42	80,6	0,46	0,07	8	0,04	0,03
Итого: завтрак		9,16	15,89	64,12	440,46	188,5	47,02	259,7	0,9	0,2	9,08	0,14	12,44
тефтели мясные	100	12,2	9,8	11,7	183,4	8,4	20,8	135,7	1,8	0	0	0	0
Макаронные отварные	150	5,51	4,57	32,86	201,11	12,17	7,72	42,5	0,79	0,03	0,84	0,06	0
какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	138	147,6	6,6	135,5	0,16	0,1	0,35	0,06	7,12
яблоки	200	0,8	0,2	8	90	32	18	22	4,4	0,06	0,51	0,06	330

