



Примерное меню школьных завтраков 7-10 лет

Наименование блюд	Выход д, гр.	Содержание пищевых			Энерге тическ ая	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг						
		Белки	Жиры	Углево ды		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C			
<b>День 1 (понедельник)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
Каша манная	200	4,9	4,9	36,8	255,5	155,0	103,3	29,4	132,5	0,4	43,0	0,2	0,1	0,4	0,4	0,1			
Яйцо отварное	1	4,6	5,1	0,3	62,3	53,6	56,0	22,0	4,8	76,8	1,0	100,0	0,0	0,1	2,0	0,0			
Какао	200	0,1	0,1	12,8	51,5	1,0	25,3	5,4	4,4	8,2	0,9	0,0	0,0	0,1	0,1	0,1			
Хлеб	50	20,90	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0,0	0,0			
Кондитерские изделия	1	3,7	4,9	37,2	126,4	16,5	14,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
<b>Обед</b>																			
Суп с макаронными изделия	200	11,1	12,9	9,3	197,8	2,6	2,3	41,9	37,3	6,6	1,1	6,1	1,6	1,0	1,3	1,1			
Гуляш	50	12,8	1,6	5	34,6	0,9	0,0	0,0	0,5	0,7	12,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
Гречка с маслом	250	12	19,4	6,1	247,2	55,0	317,4	42,6	21,5	146,7	2,0	44,7	0,1	0,1	3,0	10,4			
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0			
Огурец соленый	40	2,1	8,1	9,8	12,6	0,2	0,1	43,0	21,8	43,7	0,7	0,0	0,4	0,1	0,1	0,1			
Сок натуральный	200	0,1	0	12,8	51,5	1,0	25,3	5,4	4,4	8,2	0,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1			
<b>Итого:</b>	<b>1242</b>	<b>93,2</b>	<b>88,6</b>	<b>155,7</b>	<b>#####</b>	<b>311,4</b>	<b>549,4</b>	<b>207,0</b>	<b>248,6</b>	<b>320,0</b>	<b>66,0</b>	<b>164,1</b>	<b>3,1</b>	<b>2,7</b>	<b>7,5</b>	<b>11,9</b>			

Наименование блюд	Выход д, гр.	Содержание пищевых			Энерге тическ ая	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг						
		Белки	Жиры	Углево ды		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C			
<b>День 2 (вторник)</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
Картофель отварной	150	2,0	3,0	13,4	188,2	12,3	50,8	21,8	64,1	0,8	17,0	0,1	0,1	1,1	1,3	0,0			
Горбуша	70	14,6	3,4	134,2	165,0	379,9	35,6	49,5	218,0	0,7	8,9	1,2	0,4	0,2	0,3	0,0			
Чай с сахаром	200	0,1	0	2,9	51,5	13,3	0,9	2,5	21,8	2,2	4,0	0,5	0,0	0,0	9,0	9,0			

Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0
Фрукты	115	0,5	0,5	11,3	54,1	29,9	319,7	18,7	10,4	12,7	2,5	0,0	0,2	0,0	0,0	0,0
<b>Обед</b>																
Суп Борщ	250	2,3	4,4	19,4	143,7	0,9	12,6	0,8	12,4	39,5	0,3	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0
Рис с маслом	150	0,1	0,0	12,8	217,0	33,3	0,9	2,5	21,8	2,2	4,0	0,5	0,0	0,0	0,9	0,0
Котлета мясная	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0
Кужуруза салат	60	0,3	0,6	21,3	128,0	2,2	215,1	20,5	13,1	18,2	0,4	0,0	0,1	0,0	0,3	0,0
Кисель	200	3,8	0,5	24,6	87,9	0,1	0,2	0,1	0,6	12,5	1,9	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0
<b>Итого:</b>	<b>1345</b>	<b>86,4</b>	<b>59,8</b>	<b>278,3</b>	<b>1 332,4</b>	<b>510,3</b>	<b>643,6</b>	<b>158,4</b>	<b>422,2</b>	<b>166,8</b>	<b>41,7</b>	<b>2,3</b>	<b>0,9</b>	<b>1,4</b>	<b>13,8</b>	<b>9,0</b>

Наименование блюд	Выхо д, гр.	Содержание пищевых			Энерге тическ ая	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг				
		Белки	Жиры	Углево ды		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C	
<b>День 3 (среда)</b>																	
Завтрак																	
Гречка с маслом	200	4,88	4,88	36,81	255,5	155	103,3	29,4	132,5	0,4	43	0,2	0,1	0,4	0,4	0,1	
Морс	200	0,1	0	11,6	37,4	32	12,9	8,4	3,8	3,3	0,1	0	0,1	0,1	1,3	10,4	
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99	12,8	2,6	14	20	26	0,9	0	0	0	0,5	0	
<u>Кондитерские изделия</u>	1	3,7	4,9	37,2	126,4	16,5	14,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>Обед</b>																	
Суп Рассольник	200	12	19,4	6,1	247,2	55	31,7	42,6	21,5	14,6	2	4,7	0,1	0,1	3	10,4	
Плов с мясом	250	9,1	10,7	11,8	189	1,4	25	1,7	12,3	0,8	0,7	3,3	2,3	3	7,1	0,9	
Кисель	200	3,8	0,5	24,6	87,9	0,1	0,2	0,1	0,6	12,5	1,9	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0	
<b>Итого:</b>	<b>1151</b>	<b>75,4</b>	<b>72,0</b>	<b>153,7</b>	<b>#####</b>	<b>285,6</b>	<b>192,8</b>	<b>110,2</b>	<b>210,7</b>	<b>83,6</b>	<b>49,5</b>	<b>8,2</b>	<b>2,7</b>	<b>3,7</b>	<b>12,8</b>	<b>21,8</b>	

Наименование блюд	Выхо д, гр.	Содержание пищевых			Энерге тическ ая	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг				
		Белки	Жиры	Углево ды		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C	
<b>День 4 (четверг)</b>																	
<u>Завтрак</u>																	
Каша рисовая	200	11,1	12,9	9,3	253,6	2,6	2,3	41,9	37,3	16,6	1,1	6,1	1	1,3	1,1	0,9	
Чай с молоком	200	2,5	2,9	19,8	29,2	50,1	146,1	120,5	14	90	0,1	20	0	0	0,1	1,3	
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0	0	

Кондитерские изделия	60	15,6	17,8	3,75	180,3	13,2	6,6	8,8	2	23,6	0,29	4,2	0	0	0	0
Обед																
Суп с клецками	250	4,6	7,4	14,7	249,1	12,8	124,8	46,1	29,5	82,2	1,5	0,2	0,1	0,1	0,2	10,6
Картофель отварная	20	0,2	0,0	16,3	62,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0	0
Сельдь солённая	50	15,6	17,8	3,8	180,3	13,2	6,6	8,8	2,0	23,6	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0
Напиток Курата	200	0,0	0,0	29,2	116,2	0,1	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Итого:	1080	91,4	90,4	122,5	##	117,6	291,9	232,7	87,6	241,4	10,9	46,7	2,9	3,2	1,9	12,8

Наименование блюда	Выход д, гр.	Содержание пищевых			Энерге тическ ая	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг						
		Белки	Жиры	Углево ды		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C			
День 5 (пятница)																			
Завтрак																			
Плов с мясом	250	9,1	10,7	11,8	189	1,4	25	1,7	12,3	0,8	0,7	3,3	2,3	3	7,1	0,9			
Чай с сахаром	200	1,5	1,4	2,1	15,0	12,0	8,4	0,0	2,0	1,8	3,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1			
Хлеб/сыр	50/15	20,9	15,8	12,8	139,1	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0,0	0,0			
Кондитерские изделия	1	3,7	4,9	37,2	126,4	16,5	14,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
Обед																			
Суп картофельный	250	3,6	3,1	12,6	144,0	19,0	10,5	17,5	12,6	1,4	1,5	3,5	1,7	1,5	3,0	2,8			
Солынка с мясом	200	2,1	4,0	16,1	108,0	18,0	8,3	11,2	0,2	1,9	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	14,7			
Компот из с/фруктов	200	3,8	0,5	24,6	99,0	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0,2	0,3			
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0	0			
Итого:	501	65,6	56,2	130,0	919,5	105,3	74,5	40,3	31,3	14,0	15,9	31,1	6,7	7,3	10,3	18,8			

Наименование блюда	Выход д, гр.	Содержание пищевых			Энерге тическ ая	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг						
		Белки	Жиры	Углево ды		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C			
День 6 (суббота)																			
Завтрак																			
Яйцо	60	16,98	15,12	21,6	289,19	56,96	786,9	24,65	46,65	233	3,36	11,7	0,2	0,2	5,2	27,45			
Сосиска	200	0,1	0	12,8	51,5	1	25,3	5,4	4,4	8,2	0,9	0	0	0	0,1	0,1			
Хлеб/сыром	50/15	20,9	15,8	12,8	139,1	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0	0			
Чай с сахаром	200	0,1	0	2,9	51,5	13,3	0,9	2,5	21,8	2,2	4,0	0,5	0,0	0,0	9,0	9,0			

Кондитерские изделия	1	3,7	4,9	37,2	126,4	16,5	14,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Σ	461	41,7	35,8	87,3	657,7	100,6	830,2	35,9	74,3	246,1	11,8	20,3	1,1	1,1	14,3	36,6			
Итого:																			

Наименование блюда	Выход д, гр.	Содержание пищевых			Энерге тическ ая	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг						
		Белки	Жиры	Углево ды		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C			
<b>День 7 (понедельник )</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
Гречка по купечески	200	9,8	7,2	27,6	299	359,3	229,1	170,8	23,3	143,3	0,4	47	0,2	0,4	1,8	0,9			
Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,2	29,2	25,8	65,0	11,4	53,2	0,9	15,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,8			
Хлеб с джемом	50	20,9	15,80	12,8	99,0	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0,0	0,0			
Кондитерские изделия	1	5,2	4,6	0,3	62,8	0,2	0,1	22,0	4,8	76,8	1,0	100,0	0,0	0,0	0,2	0,0			
<b>Обед</b>																			
Суп Уха из сайры	250	1,8	4,1	3,3	260,0	12,9	2,8	2,1	56,9	3,9	2,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0			
Макароны с маслом	150	2,38	4,43	19,86	143,2	12,9	45,0	0,8	12,4	39,6	0,3	0,0	0,0	0,0	0,4	0,0			
Гуляш	50	12,8	1,6	5	34,6	0,9	0,0	0,0	0,5	0,7	12,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
Помидоры в соусу	60	15,6	17,8	3,8	180,3	13,2	6,6	8,8	2,0	23,6	0,3	4,2	0,0	0,0	0,0	0,0			
Компот из с/ф	200	3,8	0,5	24,6	99,0	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0,2	0,3			
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0	0			
Итого:	50	20,9	66,2	84,6	1 306,1	104,3	127,3	55,0	134,0	153,6	41,2	133,6	2,9	2,8	0,9	1,1			

Наименование блюда	Выход д, гр.	Содержание пищевых			Энерге тическ ая	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг						
		Белки	Жиры	Углево ды		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C			
<b>День 8 (вторник )</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
Жаркое по домашнему	70	14,6	3,4	134,2	165	379,9	35,6	49,5	218	0,7	8,9	1,2	0,4	0,2	0,3	0			
Чай с молоком	150	0,1	0,0	12,8	217,0	33,3	1,0	25,3	5,4	4,4	8,2	0,9	0,0	0,0	0,1	0,2			
Хлеб	200	0,1	0,0	2,9	51,5	13,3	0,9	2,5	21,8	2,2	4,0	0,5	0,0	0,0	9,0	9,0			
Кондитерские изделия	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0,0	0,0			
<b>Обед</b>																			
Суп Свекольный	250	2,6	2,8	18,9	213,4	1,3	3,3	4,4	6,0	2,9	3,1	2,6	2,1	4,4	8,9	0,1			

Котлета	50	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	14,0	20,0	26,0	0,9	0,0	0,0	0,0	0,5	0,0
Рис с маслом	150	0,1	0,0	12,8	217,0	33,3	0,9	2,5	21,8	2,2	4,0	0,5	0,0	0,0	0,9	0,0
Зеленый горошек	50	0,6	4,2	18,7	62,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Компот из кураги	200	0,0	0,0	29,2	116,2	0,1	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0	0
<b>Итого:</b>	<b>1150</b>	<b>66,2</b>	<b>54,4</b>	<b>133,7</b>	<b>1 339,1</b>	<b>119,7</b>	<b>14,2</b>	<b>55,3</b>	<b>77,8</b>	<b>43,1</b>	<b>27,2</b>	<b>20,7</b>	<b>3,9</b>	<b>6,2</b>	<b>19,4</b>	<b>9,3</b>

Наименование блюда	Выход д, гр.	Содержание пищевых			Энергетическая	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C	
<b>День 9 (среда)</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
		10,9	5,5	35,1	197,3	41,7	160,8	107,5	17,3	106,4	0,4	72	0,59	0,1	0,4	0,4	
Каша пшеничная	200	12,8	16,5	12,4	213,0	128,0	130,0	12,0	18,0	99,0	0,1	0,9	0,9	0,0	0,1	0,2	
Морс	200	2,5	2,9	19,8	29,2	50,1	146,4	120,5	14,0	90,0	0,1	20,0	0,0	0,0	0,1	0,3	
Хлеб	50\15	20,9	15,8	12,8	99,0	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0,0	0,0	
Фрукты	30	115	0,46	11,27	54,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
<b>Обед</b>																	
Суп крестьянский	250	1,8	4,1	3,4	260,0	12,6	2,8	2,1	14,1	56,9	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Картофельное пюре	200	1,8	4,6	8,3	180,9	0,1	0,0	0,0	45,7	12,0	6,0	1,2	1,9	0,9	0,0	0,0	
Гуляш в соусе	50	12,8	1,6	5	34,6	0,9	0,0	0,0	0,5	0,7	12,0	5,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Хлеб	50	20,9	15,8	12,8	99	12,8	2,6	3,3	1,4	2,7	3,5	8,1	0,9	0,9	0	0	
Огурец соленый	40	2,1	8,1	9,8	12,6	0,2	0,1	43,0	21,8	43,7	0,7	0,0	0,4	0,1	0,1	0,1	
Кисель	200	3,8	0,5	24,6	87,9	0,1	0,2	0,1	0,6	12,5	1,9	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	
<b>Итого:</b>	<b>1220</b>	<b>194,4</b>	<b>70,4</b>	<b>120,2</b>	<b>1 267,6</b>	<b>217,6</b>	<b>284,7</b>	<b>184,3</b>	<b>117,5</b>	<b>320,2</b>	<b>29,9</b>	<b>43,3</b>	<b>5,1</b>	<b>2,9</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	

Наименование блюда	Выход д, гр.	Содержание пищевых			Энергетическая	Содержание минеральных веществ, мг							Содержание витаминов, мг				
		Белки	Жиры	Углеводы		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	PP	C	
<b>День 10 (четверг)</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
Рис с маслом	200	3,5	2,6	21,8	249,1	12,8	124,8	46,1	29,5	82,2	1,5	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	
Гуляш в соусе	60	9,2	2,9	15,5	154,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
Хлеб	50	6,6	1,2	39,6	99,0	13,0	2,6	29,0	47,0	150,0	3,9	0,0	0,2	0,1	1,2	0,8	
Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,2	29,2	25,8	65,0	11,4	53,2	0,9	15,0	0,0	0,1	0,1	0,1	0,8	



МТОГО: 311 | 45,5 | 42,9 | 113,7 | 691,9 | 32,0 | 92,4 | 210,6 | 108,7 | 223,0 | 6,3 | 3,5 | 2,6 | 3,7 | 8,8 | 1,9