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						40
	Завтрак						
	Бутерброды с маслом (2-						
94 СБР 2013	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
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий- ность	
2 день	Вторник						
	Завтрак						
	эартрак						
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
День / № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий- ность	
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
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий- ность	
4 день	Четверг						
	Завтрак						
	- ·· · · · · · · · · · · · · · · · · ·						
112 СБР 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	10.5

ı	ln a	i I	l i	İ	Ī		
	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й						
96 СБР 2013	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
	11010	330	7.54	10.42	07.03	400.23	29.13
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий-	
,				ŕ		ность	
5 день	Пятница						
	Завтрак						
	Салат из свеклы						
50 СБР 2013	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
							03.01
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий-	
, and P. P.				*		ность	
6 день	Понедельник						
	Завтрак						
01 CED 2012	Бутерброды с сыром (2-	35		0.1	7.4	122	0.7
91 СБР 2013	й вариант)		5	8.1		123	9.7
161СБР 2013	Котлета рыбная Макаронные изделия	100	14.9	11.4	12.9	215	28.67
291 СБР 2013	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
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий- ность	
	D					110012	
7 день	Вторник						
	Завтрак						
112 СБР 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	10.5
	Бутерброды с джемом						
	или повидлом (2-й						
96 СБР 2013	вариант)	20	0.6	2.1	10.2	62	2
258 СБР 2013	Каша пшенная вязкая с	150	6.54	9.65	37.82	264.2	10.00
494 СБР 2013	сахаром Чай с лимоном	200	0.34	9.03	15.2	61	10.88
108 СБР 2013	чаи с лимоном Хлеб пшеничный в\с	40	3.04		19.68		2.77
100 CDI 2013	ИТОГО	510	10.68	12.47	92.7		1.8
	111010	310	10.00	12.4/	74.1	340.2	27.95
H. 120	H		Tr.	210	37	TC.	
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		1.35
100 CB1 2013	ИТОГО	480	23.89	28.61	61.92		66.55
	111010	100	20.05	20101	0102	20017	00.33
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий- ность	
9 день	Четверг						
у день	1 завтрак						
96 СБР 2013	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	20	0.6	2.1	10.2	62	2
	Запеканка из творога с						
223 СБР 2011	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
TF. \ 30	H		P.	DEC.	37	TO.	
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	·	10.5
105 СБР 2013	Масло сливочное	10	0.05	5.2	0.08		6
444 СБР 2004	Плов по-узбекски	180	14.4	7.66	45.4		49.83
494 СБР 2013	Чай с лимоном	200	0.1	0			2.77
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	30	2.28	0.24	14.76		2.25
	ИТОГО	520	17.23	13.5	85.24	671.3	71.35
							543.83

5125 176.95 197.08 756.753 5640.69 54.383 17.695 19.708 75.6753 564.069

ПРИМЕРНОЕ 12-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

С 7 до 11 лет I смена сезон: осенне-зимний

День \№ р- ры	именование б.	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий- ность
1 день	Понедельни к					
	Завтрак					
94 СБР 2013	Бутерброды с маслом (2-й вариант) Курица в	30	1.2	8.5	7.5	147
405 СБР 2013	соусе с томатом	85	9.6	9.56	2.9	136
291 СБР 2013	Макаронные изделия отварные	150	5.6	0.7	29	145
501 СБР 2013		200	3.2	2.7	15.9	79
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	40	3.04	0.32	19.68	94
	ИТОГО	505	22.64	25.78	74.98	601
День \ № р- ры	Наименован ие блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий- ность
2 день	Вторник					
	Завтрак					
112 СБР 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
300 СБР 2013	Яйца вареные	50	5.1	4.6	0.3	63
253 СБР 2013	Каша рисовая вязкая с сахаром	150	4.71	8.87	47.71	189.4
494 СБР 2013	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	40	3.04	0.32	19.68	94
	ИТОГО	540	14.31	14.47	102.5	454.4
День / № р- ры	Наименован ие блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий- ность
3 день	Среда					
	Завтрак					
91 СБР 2013	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5	7.5	7.4	123

462(2в)СБР2	L					
004	Тефтели (2-й вариант)	80	8.38	11.3	7.78	172.3
429 СБР 2013	Картофельное пюре	150	3.15	6.6	16.35	138
493 СБР 2013	Чай с сахаром	200	0.1	0	12.5	60
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94
108 СБР 2013	итого	505	20.43	26.4	63.71	587.3
День\№ р- ры	Наименован ие блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий- ность
4 день	Четверг					
	Завтрак					
112 СБР 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
112 CBF 2013	(молоки)	100	0.4	0.4	9.0	47
96 СБР 2013	Бутерброды с джемом или повидлом (2- й вариант)	20	0.6	2.1	10.2	62
223 СБР 2011	Запеканка из творога с молоком	150	22.24	10.54	31.8	433.6
	Чай с	200	1.5			
495 СБР 2013	молоком Хлеб	200	1.3	1.3	15.9	81
108 СБР 2013	пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35
	ИТОГО	485	25.88	14.46	75.08	658.6
День\№ р- ры	Наименован ие блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий- ность
5 день	Пятница					
	Завтрак					
50 СБР 2013	Салат из свеклы отварной	60	0.9	3.3	5.04	53.4
492 СБР 2004	Плов из	180	12.15	11.85	27.1	247.5
T)2 CDF 2004		100	12.13	11.03	27.1	247.3
496 СБР 2013		200	3.6	3.3	25	144
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	40	3.04	0.32	19.68	94
	ИТОГО	480	20.45	18.85	81.74	562.4

День\№ р- ры	Наименован ие блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий- ность
6 день	Понедельни к					
	Завтрак					
	Бутерброды с сыром (2-й					
91 СБР 2013	вариант) Котлета	35	5	8.1	7.4	123
161СБР 2013	рыбная	100	14.9	11.4	12.9	215
291 СБР 2013	Макаронные изделия отварные	150	5.6	0.7	29	145
493 СБР 2013	Чай с сахаром	200	0.1	0	15	60
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35
100 021 2015	ИТОГО	500	21.16	32	60.68	616
День\№ р- ры	Наименован ие блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий- ность
7 день	Вторник					
	Завтрак					
96 СБР 2013	Бутерброды с джемом или повидлом (2- й вариант)	20	0.6	2.1	10.2	62
258 СБР 2013	Каша пшенная вязкая с сахаром	150	6.54	9.65	37.82	264.2
	Чай с					
494 СБР 2013	пимоном	200	0.1	0	15.2	61
494 СБР 2013 108 СБР 2013	Хлеб пшеничный	200	3.04	0.32	15.2	
	Хлеб пшеничный					94
	Хлеб пшеничный в\с	40	3.04	0.32	19.68	94
	Хлеб пшеничный в\с	40	3.04	0.32	19.68	94
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в∖с ИТОГО Наименован	40 410	3.04	0.32 15.83	19.68 89.94	94 561.2 Каллорий-
108 СБР 2013 День \ № р- ры	Хлеб пшеничный в\c ИТОГО Наименован ие блюд Среда Завтрак	40 410	3.04	0.32 15.83	19.68 89.94	94 561.2 Каллорий-
108 СБР 2013 День \ № р- ры	Хлеб пшеничный в∖с ИТОГО Наименован ие блюд	40 410	3.04	0.32 15.83	19.68 89.94	_

453 СБР 2013	Соус томатный	50	0.54	1.87	3.47	32.8
429 СБР 2013	Картофельное пюре	150	3.15	6.6	16.35	138
501 СБР 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	2.7	15.9	79
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в∖с	30	2.28	0.24	14.76	70.5
	ИТОГО	520	23.89	28.61	61.92	586.7
День\№ р- ры	Наименован ие 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
, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	Запеканка из					-
223 СБР 2011	творога с молоком сгущенным	150	12.24	10.54	31.8	433.6
495 СБР 2013	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81
112 СБР 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.12	7.38	35
100 CB1 2015	ИТОГО	485	15.48	14.46	65.28	611.6
День \ № р- ры	Наименован ие блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Каллорий- ность
10 день	Пятница					
	1 завтрак Фрукты					
112 СБР 2013	свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47
105 СБР 2013	Масло сливочное	10	0.05	5.2	0.08	74.8
444 СБР 2004	Плов по- узбекски	180	14.4	7.66	45.4	418
494 СБР 2013		200	0.1	0	15.2	61
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в\с	30	2.28	0.24	14.76	70.5
	ИТОГО	520	17.23	13.5	85.24	671.3

 4950
 196.27
 204.36
 761.07
 5910.5

 19.627
 20.436
 76.107
 591.05