

**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						
	Завтрак						
94 СБР 2013	Бутерброды с маслом (2-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						
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

96 СБР 2013	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й 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
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
5 день	Пятница						
	Завтрак						
50 СБР 2013	Салат из свеклы 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
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
6 день	Понедельник						
	Завтрак						
91 СБР 2013	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5	8.1	7.4	123	9.7
161 СБР 2013	Котлета рыбная	100	14.9	11.4	12.9	215	28.67
291 СБР 2013	Макаронные изделия 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	Калорийность	
7 день	Вторник						
	Завтрак						
112 СБР 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	10.5
96 СБР 2013	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	20	0.6	2.1	10.2	62	2
258 СБР 2013	Каша пшеничная вязкая с сахаром	150	6.54	9.65	37.82	264.2	10.88
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	510	10.68	12.47	92.7	528.2	27.95
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	

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 вс	30	2.28	0.24	14.76	70.5	1.35
	ИТОГО	480	23.89	28.61	61.92	586.7	66.55
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
9 день	Четверг						
	1 завтрак						
96 СБР 2013	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	20	0.6	2.1	10.2	62	2
223 СБР 2011	Запеканка из творога с 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 вс	30	2.28	0.24	14.74	70	1.35
	ИТОГО	500	16.62	14.58	65.28	611.6	56.69
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
10 день	Пятница						
	1 завтрак						
112 СБР 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	47	10.5
105 СБР 2013	Масло сливочное	10	0.05	5.2	0.08	74.8	6
444 СБР 2004	Плов по-узбекски	180	14.4	7.66	45.4	418	49.83
494 СБР 2013	Чай с лимоном	200	0.1	0	15.2	61	2.77
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный вс	30	2.28	0.24	14.76	70.5	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	наименование б.	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день	Понедельник					
	Завтрак					
94 СБР 2013	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	30	1.2	8.5	7.5	147
405 СБР 2013	Курица в 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	Кофейный напиток с молоком	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	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
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	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
3 день	Среда					
	Завтрак					
91 СБР 2013	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5	7.5	7.4	123

462(2в)СБР2 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 в/с	40	3.04	0.32	19.68	94
	ИТОГО	505	20.43	26.4	63.71	587.3
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
4 день	Четверг					
	Завтрак					
112 СБР 2013	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	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 густым	150	22.24	10.54	31.8	433.6
495 СБР 2013	Чай с молоком	200	1.5	1.3	15.9	81
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	15	1.14	0.12	7.38	35
	ИТОГО	485	25.88	14.46	75.08	658.6
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
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 птицы	180	12.15	11.85	27.1	247.5
496 СБР 2013	Какао с молоком (1-й вариант)	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	Наименование блюда	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
6 день	Понедельник					
	Завтрак					
91 СБР 2013	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5	8.1	7.4	123
161 СБР 2013	Котлета 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 в/с	15	1.14	0.12	7.38	35
	ИТОГО	500	21.16	32	60.68	616
День \ № р-ры	Наименование блюда	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
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 пшеничная вязкая с сахаром	150	6.54	9.65	37.82	264.2
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	410	14.8	15.83	89.94	561.2
День \ № р-ры	Наименование блюда	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
8 день	Среда					
	Завтрак					
15 СБР 2011	Сыр (порциями)	10	0.48	3.2	0	37.6
381 СБР 2013	Котлеты	80	14.24	14	11.44	228.8

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	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
9 день	Четверг					
	I завтрак					
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 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 в/с	15	1.14	0.12	7.38	35
	ИТОГО	485	15.48	14.46	65.28	611.6
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
10 день	Пятница					
	I завтрак					
112 СБР 2013	Фрукты 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	Чай с лимоном	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