

Утверждено
Директор ГБОУ НАО "СШ с.Тельвиска"

Т.Б.Паюсова

" 20 " сентября 2021года

Примерное десятидневное меню для детей от 7 до 11 лет

День-1

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	%
ЗАВТРАК						
Каша молочная "Дружба"	200	3,75	8,97	21,22	179,7	
Молоко	95					
Сахар	6					
Масло сливочное	7					
Соль	1					
Крупа рисовая	15					
Крупа пшено	20					
Вода	56					
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Сыр	20	4,6	5,8		72	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Какао с цельным молоком	200	5,78	5,59	18,41	145,5	
Какао	10					
Молоко	120					
Сахар	10					
Вода	60					
Йогурт	200	6	6	22	214	
Итого:		23,2	30,81	81,11	743,8	

День-2

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
ЗАВТРАК						
Запеканка творожная с морковью	204	20,67	17,4	33,12	387,97	
Творог						
Морковь						
Крупа манная						
Яйцо						
Сахар						
Сметана						
Сухари						
Масло сливочное						
Молоко сгущеное						
Мука						
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Масло сливочное	5					
Сыр	20					
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	
Сахар						
Чай						
Лимон						
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	
Итого:		29,57	24,18	75,98	660,17	
День-3						
ЗАВТРАК	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Каша геркулесовая с маслом	200	7,43	11,48	32,05	261,35	
Молоко	95					
Сахар	6					
Соль	1					%
Масло сливочное	7					
Крупа овсяная "геркулес"	43					

Вода	48					
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Сыр	20	4,6	5,8		72	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	
Чай	1					
Сахар	15					
Бифидок	200	2,8	2,5	4	50	
Итого:		18,1	24,28	70,54	572,95	
День-4						
ЗАВТРАК	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Омлет из яиц с икрой кабачковой	166/50	12,43	15,89	4,36	209,4	
Яйцо	80					
Масло сливочное	5					
Молоко	80					
Соль	1					
Икра кабачковая	50	1	4,5	4,25	61	
Хлеб пшеничный	50	3,42	0,36	21,87	107	
Какао с цельным молоком	200	5,78	5,59	18,41	145,5	
Какао	10					
Молоко	120					
Сахар	10					
Вода	60					
Творожная масса	100	8,48	15	11,55	214	

Итого:		31,11	41,34	60,44	736,9	
День - 5						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая	200	2,69	7,99	11,5	126,51	
Молоко	95					
Сахар	7					
Соль	1					
Масло сливочное	6					
Крупа ячневая	35					
Вода	56					
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Сыр	20	4,6	5,8		72	
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	
Сахар						
Чай						
Лимон						
Ряженка	200	5,8	5	8,4	108	
Итого:		16,42	23,3	54,6	498,11	
День - 6						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
ЗАВТРАК						

Макаронны запеченные с яйцом	200	10,72	11,06	25,96	248,35
Макаронные изделия	35				
Яйцо	50				
Молоко	25				
Масло сливочное	5				
Соль	1				
Вода	84				
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4
Сыр	20	4,6	5,8		72
Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86
Сахар	15				
Чай	1				
Молоко	50				
Бифидок	200	2,8	2,5	4	50
Итого:		22,79	25,46	66,8	588,95
День-7					
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша "Сказка"	200	7,12	9,81	36,69	276,6
молоко	95				
сахар	6				
масло сливочное	7				
соль	1				
крупа рисовая	20				
крупа гречневая	24				

вода	47					
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Сыр	20	4,6	5,8		72	
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59	
Сахар						
Чай						
Лимон						
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	
Итого:		20,65	26,52	79,59	658,2	
День-8						
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
ЗАВТРАК						
Запеканка картофельная с мясом	200	10,29	8,67	23,84	218,67	
соль	1					
фарш олений, говяжий	40					
картофель	120					
лук репчатый	9					
мука	2,5					
сухари	2,5					
масло сливочное	5					
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	57	
Чай	1					
Сахар	15					
Бифидок	200	2,8	2,5	4	50	

Итого:		16,33	11,54	62,29	420,87
День-9					
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша молочная рисовая	200	5,49	7,57	39,05	247,24
Молоко	95				
Сахар	6				
Масло сливочное	5				
Соль	1				
Крупа рисовая	40				
Вода	53				
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4
Сыр	20	4,6	5,8		72
Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86
Сахар	15				
Чай	1				
Молоко	50				
Творожная масса	100	8,48	15	11,55	214
Итого:		23,24	34,47	87,44	751,84
День - 10					
Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша молочная пшеничная	200	2,7	8,82	10,51	130,2
Крупа пшеничная	30				

