

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР ГКОУ УР

ШКОЛА № 39



/Стерхова Я.А.

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР ООО "ВЕНТА"



/А.О. Шамшурин/

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 7-11 лет

ПЕРИОД: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

2024

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки всего	Жиры всего	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)					Витамины						
							Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг				
	Завтрак																	
574	Каша рисовая с молоком, вязкая	180	3,78	4,24	33,51	187,22	49,49	24,73	91,89	0,47	28,3	0,05	0,07	0,46				
109	Флан творожный	75	11,70	11,11	12,92	147,41	99,7	17,52	130,9	0,61	31,32	0,03	0,19	1,52				
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0				
	Хлеб пшеничный	50	3,57	0,44	22,20	108,93	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Итого за 'Завтрак'	505,00	19,25	15,84	83,75	502,08	149,64	42,25	222,79	1,13	59,62	0,08	0,26	1,98				
	Обед																	
268	Салат "Сезонный"	65	0,71	3,24	6,33	54,80	19,15	7,98	20,8	0,34	0	0,02	0,02	14,11				
39	Суп крестьянский с крупой	250	2,24	5,27	15,93	116,46	26,5	19,75	67,5	0,74	0	0,06	0,04	20				
10	Котлета, рубленая куриная	90	13,06	8,92	13,38	167,83	26,99	27,66	36,51	1,79	0	0,07	0,06	0				
87	Пюре картофельное	160	3,46	5,77	25,41	165,91	43,15	34,82	102,01	1,27	37,84	0,17	0,14	27,67				
11	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,67	96,34	6,47	1,73	3,16	0,16	0	0,01	0	5,75				
	Хлеб пшеничный	40	2,86	0,35	17,76	87,14	0	0	0	0	0	0	0	0				
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0				
	Итого за 'Обед'	825,00	23,68	23,75	109,83	721,08	128,42	100,12	257,47	4,98	37,84	0,36	0,27	67,53				
	Итого за день		42,93	39,59	193,58	1223,15	278,06	142,37	480,26	6,11	97,46	0,44	0,53	69,51				

МЕНЮ

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего	всего	Са	Мг			Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг						
	Завтрак																			
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,84	5,04	22,69	157,99	154,1	20,7	130,28	0,46	36,8	0,08	0,2	1,63						
52	Яблоко свежее	140	0,53	0,49	14,78	62,24	19,71	10,96	13,4	2,68	0	0,03	0,02	5,6						
260	Плошка Новомосковская	52	6,68	8,88	17,22	190,32	15,17	7,64	43,94	0,57	3,66	0,08	0,03	0,05						
30	Кофейный напиток на молоке	200	2,41	1,41	27,48	126,98	63,64	14,36	45	0,25	10	0,03	0,08	0,65						
6	Итого за 'Завтрак'	642,00	15,46	15,82	82,17	537,52	252,62	53,66	232,62	3,96	50,46	0,22	0,33	7,93						
	Обед																			
2	Салат из свежих огурцов	60	0,43	5,93	1,87	61,39	12,31	7,49	22,59	0,32	0	0,02	0,02	5,35						
41	Расолюник ленинградский	250	2,31	4,52	18,90	123,44	17,7	25,85	72,6	0,98	29,5	0,11	0,07	16,75						
164	Коллеты Московские	90	12,85	9,38	9,96	174,86	12,3	19,15	11,88	1,03	0	0,05	0,1	0,02						
112	Каша гречневая вязкая	160	4,90	5,68	26,37	169,46	8,37	77,33	116,24	2,6	31,47	0,17	0,08	0						
593	Напиток из мандаринов	200	0,12	0,03	25,33	96,99	5,87	1,62	2,5	0,09	0	0,01	0	5,59						
	Хлеб пшеничный..	29	2,07	0,20	13,67	64,94	5,1	3,53	16,4	0,28	0	0,02	0,01	0						
	Хлеб Дарницкий	20	1,22	0,19	6,35	32,60	6,16	8,18	27,49	0,68	0	0,03	0,01	0						
	Итого за 'Обед'	809,00	23,90	25,93	102,45	723,68	67,81	143,15	269,70	5,98	60,97	0,41	0,29	27,71						
	Итого за день		39,36	41,75	184,62	1261,20	320,43	196,81	502,32	9,94	111,43	0,63	0,62	35,64						

МЕНЮ

День: понедельник

Неделя: вторник

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Период: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки		Жиры		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)							Витамины				
			всего		всего				Са	Мг	Р	Fe	А,мкг	В1,мг	В2	С,мг				
	Завтрак																			
	Каша Гречулес с молоком, вязкая	175	5,69	6,11	29,04	190,94	64,86	54,12	157,1	1,44	27,51	0,19	0,09	0,45						
576	Омлет натуральный	75	7,78	7,87	1,45	134,52	57	9,73	128,02	1,44	172,53	0,05	0,28	0,28						
265	Ватрушка наливная	50	4,67	5,49	27,19	176,48	6,61	1,26	11,29	0,12	28,5	0,01	0,02	0,02						
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0						
	Итого за 'Завтрак'	500,00	18,34	19,52	72,80	560,45	128,92	65,11	296,41	3,05	228,54	0,25	0,39	0,75						
	Обед																			
172	Салат из свежих помидоров	60	0,63	2,95	2,56	39,30	8,82	10,82	3,47	0,5	0	0	13,08							
	Суп картофельный с макаронными изд с грудкой куриной	250/10	5,33	4,08	22,73	141,44	15,56	24,05	64,07	0,99	17,7	0,12	0,07	16,5						
33	Котлеты домашние	90	12,05	10,21	9,37	162,56	8,48	18,64	13,09	1	2,2	0,05	0,1	0,04						
113	Каша пшеничная вязкая	175	4,90	6,05	29,64	192,17	12,11	35,14	99,72	1,15	33,31	0,18	0,02	0						
3	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,12	58,52	0,45	0	0	0,05	0	0	0	0						
	Хлеб пшеничный	35	2,50	0,31	15,54	76,25	0	0	0	0	0	0	0	0						
	Хлеб Дарницкий	22	1,34	0,21	6,99	35,86	6,78	9	30,24	0,75	0	0,03	0,01	0						
	Итого за 'Обед'	842,00	26,95	23,86	101,95	706,09	52,20	97,65	210,59	4,44	53,21	0,38	0,20	29,62						
	Итого за день		45,29	43,38	174,75	1266,54	181,12	162,76	507,00	7,49	281,75	0,63	0,59	30,37						

