

УТВЕРЖДАЮ  
 врио директора МАОУ СШ № 5  
 Липовецкая Г.Ф.

МЕНЮ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 1</b>						
завтрак	Горячий бутерброд с сыром, маслом (батон "Молочный" йодовый)	40/20/10	7,46	14,0	20,9	239,5
	Каша вязкая (из пшенной крупы) с тыквой, с маслом	200/5	8,55	7,5	42,32	271,0
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0,2	0,01	9,9	41
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	1,33	0,24	10,6	49,8
<b>итого за завтрак</b>		<b>507</b>	<b>17,54</b>	<b>21,75</b>	<b>83,72</b>	<b>601,3</b>
обед	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1,1	6	5,6	80
	Суп-лапша домашняя, с курицей (цыпленок бройлер)	200/35	7,5	8,9	9,5	148
	Рыба, запеченная с картофелем	250	19,75	18	28,5	355
	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7
<b>итого за обед</b>		<b>865</b>	<b>34,55</b>	<b>33,86</b>	<b>92,67</b>	<b>812,7</b>
полдник	Печенье нарезное	20	1,34	1,7	14,38	78,2
	Кисломолочный напиток (Ряженка) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	6,4	8	113
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>7,54</b>	<b>8,5</b>	<b>32,18</b>	<b>238,2</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1692</b>	<b>59,63</b>	<b>64,11</b>	<b>208,57</b>	<b>1652,2</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 2</b>						
завтрак	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8
	Омлет натуральный, с маслом	150/5	13,8	18,4	2,8	232
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	40	2,66	0,48	21,2	99,6
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43
<b>итого за завтрак</b>		<b>605</b>	<b>25,14</b>	<b>22,76</b>	<b>65,79</b>	<b>572,62</b>
обед	Винегрет овощной	60	0,8	4,3	5,2	63
	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,14
	Биточки (из говядины), с маслом	100/5	15,1	16,7	12,4	260
	Сложный гарнир (капуста тушеная и картофельное пюре)	75/75	3,1	5	16,4	122,7
	Напиток брусничный	200	0,17		11,0	45,0
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	1,33	0,24	10,6	49,8	
<b>итого за обед</b>		<b>795</b>	<b>31,98</b>	<b>31,44</b>	<b>99,48</b>	<b>808,64</b>
полдник	Булочка «Янтарная»	40	3,76	2,1	19,84	113,4
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0	9	36
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	1	0,2	20,2	87
<b>итого за полдник</b>		<b>445</b>	<b>4,86</b>	<b>2,3</b>	<b>49,04</b>	<b>236,4</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1845</b>	<b>61,98</b>	<b>56,5</b>	<b>214,31</b>	<b>1617,66</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 3</b>						
<b>завтрак</b>	Перец сладкий	100	1,3	0,1	5	26
	Говядина, запеченная с макаронами и сыром	160	13,5	15,5	14,4	252
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7
<b>итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>23,9</b>	<b>19,46</b>	<b>72,57</b>	<b>560,2</b>
<b>обед</b>	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы свежие)	100	2,3	6,8	4,3	88,3
	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	134
	Птица (цыпленок-бройлер), тушенная в соусе с овощами	250	15,5	19,6	25,6	341
	Кисель из черной смородины	200	0,96	0,06	10	44
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7
<b>итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>31,66</b>	<b>34,02</b>	<b>90,27</b>	<b>794,5</b>
<b>полдник</b>	Пирожки печеные с яблоками	36	1,9	0,7	17,8	85
	Кисломолочный напиток (Кефир) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	6,4	8	118
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96
	<b>итого за полдник</b>		<b>336</b>	<b>9,2</b>	<b>7,6</b>	<b>46,8</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1706</b>	<b>64,76</b>	<b>61,08</b>	<b>209,64</b>	<b>1653,7</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Неделя 1</b>						
<b>День 4</b>						
<b>завтрак</b>	Бутердрод с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97
	Пудинг из творога, запеченный с изюмом с молоком сгущенным	130/20	18,1	14,3	26,3	306
	Чай с молоком	200	2,5	2,2	10	70
	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,54	70,5
<b>итого за завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,34</b>	<b>24,47</b>	<b>71,62</b>	<b>597,47</b>
<b>обед</b>	Овощи натуральные свежие (огурец, помидор)	50/50	0,95	0,15	3,15	18,3
	Щи по-уральски (с крупой), с мясом, со сметаной	200/25/10	8,4	9,6	8,8	155
	Рыба (горбуша), запеченная с морковью	100	11,3	7,4	3,9	127,5
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,04	3,77	23,8	141,6
	Напиток витаминизированный «Витошка»	200	0,46	0,15	21,1	93
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	40	2,66	0,48	21,2	99,6	
<b>итого за обед</b>		<b>910</b>	<b>31,61</b>	<b>22,15</b>	<b>109,55</b>	<b>770</b>
<b>полдник</b>	Булочка зерновая	50	4	1,8	23	124
	Чай с сахаром	200/5	0,1	0	9	36
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	1	0,2	23,5	100
<b>итого за полдник</b>		<b>450</b>	<b>5,1</b>	<b>2</b>	<b>55,5</b>	<b>260</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1910</b>	<b>61,05</b>	<b>48,62</b>	<b>236,67</b>	<b>1627,47</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1						
День 5						
завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,19	7,76	35,55	225
	Суп молочный с вермишелью, с маслом	200/5	3,21	7,44	16,61	146,24
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0,2	0,01	9,9	41
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7
<b>итого за завтрак</b>		<b>555</b>	<b>12,6</b>	<b>16,07</b>	<b>100,93</b>	<b>599,44</b>
обед	Салат из овощей с кукурузой	60	1,38	4,38	8,7	80
	Рассольник Ленинградский, со сметаной	200/10	1,95	5,6	13,6	113
	Гуляш	100	14,8	12,3	3,3	183
	Рис отварной	150	3,6	4,5	37	203
	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200	0,1	-	23,7	95
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	2,4	0,3	13,8	67,5
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7
<b>итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>26,23</b>	<b>27,44</b>	<b>115,97</b>	<b>816,2</b>
полдник	Фрукты свежие (апельсин)	110	0,99	0,22	8,91	47,3
	Булочка розовая	40	3,28	1,12	22	111,2
	Кисломолочный напиток (Ряженка) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	150	4,35	4,8	6	84,75
	<b>итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>8,62</b>	<b>6,14</b>	<b>36,91</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1635</b>	<b>47,45</b>	<b>49,65</b>	<b>253,81</b>	<b>1658,89</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2						
День 1						
	Горячий бутерброд с сыром, маслом (батон "Молочный" йодовый)	40/20/10	7,46	14	20,9	239,5
	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2
	Омлет с морковью, маслом	150/5	11,1	15	5,2	201
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	1,33	0,24	10,6	49,8
<b>итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>23,65</b>	<b>32,36</b>	<b>53,28</b>	<b>598,5</b>
обед	Салат витаминный (капуста белокочанная, лук зеленый, перец сладкий, горошек консервированный)	60	0,96	3,7	5,7	60
	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	200/30	8,3	5,9	14,8	146
	Курица по-тайски	250	19,7	25	39,8	463
	Напиток клюквенный	200	0,17		11	45
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	2,4	0,3	13,8	67,5
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	20	1,33	0,24	10,6	49,8	
<b>итого за обед</b>		<b>730</b>	<b>32,86</b>	<b>35,14</b>	<b>95,7</b>	<b>831,3</b>
полдник	Фрукты свежие (яблоки)	140	0,56	0,56	13,72	65,8
	Печенье нарезное	20	1,34	1,7	14,38	78,2
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	8	5	14	133
<b>итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>9,9</b>	<b>7,26</b>	<b>42,1</b>	<b>277</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1545</b>	<b>66,41</b>	<b>74,76</b>	<b>191,08</b>	<b>1706,8</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 2						
День 2						
завтрак	Салат из зеленого горошка	60	2,58	3,66	2,77	54,4
	Макароны запеченные с сыром	150	8,15	4,13	33,41	203,5
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	2,4	0,3	13,8	67,5
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7
Фрукты свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	
<b>итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>19,31</b>	<b>11,73</b>	<b>83,14</b>	<b>520,62</b>
обед	Салат из сырых овощей (морковь, помидор свежий, огурец свежий, капуста белокочанная)	100	1,1	6,2	5,7	83,3
	Свекольник со сметаной	200/10	3,1	3,5	8,4	77,5
	Мясо духовое	250	16,5	15,4	28,4	318
	Компот из свежей груши	200	0,12	0,09	13,1	54
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	60	4,8	0,6	27,6	135
Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	40	2,66	0,48	21,2	99,6	
<b>итого за обед</b>		<b>860</b>	<b>28,28</b>	<b>26,27</b>	<b>104,40</b>	<b>767,40</b>
полдник	Средиземноморская пицца с курицей и сыром	80	8,45	7,53	16,92	170
	Кондитерские изделия (мармелад желейный, зефир, пастила)	20	0,02		15	60
	Чай без сахара	200	0,1	0	0,075	0,75
<b>итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>8,57</b>	<b>7,53</b>	<b>32,0</b>	<b>230,75</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1730</b>	<b>56,16</b>	<b>45,53</b>	<b>219,5</b>	<b>1518,77</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Неделя 2 День 3					
завтрак	Бутерброд с маслом	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97
	Вареники ленивые отварные (или вареники с творогом), с маслом	150/5	17,5	11	22,8	261
	Чай с лимоном, с сахаром	200/7/5	0,2	0,01	9,9	41
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	40	2,66	0,48	21,2	99,6
	<b>итого за завтрак</b>	<b>637</b>	<b>27,5</b>	<b>19,51</b>	<b>96,68</b>	<b>665,07</b>
обед	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8
	Суп картофельный с клецками	200/25	4,4	5,3	24,2	162
	Поджарка из рыбы (минтай) с луком	100/30	17,4	10,8	5,6	189,5
	Рис отварной с овощами	150	3,6	3,9	35,9	193
	Кисель из черной смородины	200	0,96	0,06	10	44
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7
	<b>итого за обед</b>	<b>850</b>	<b>32,86</b>	<b>21,02</b>	<b>116,07</b>	<b>783,7</b>
полдник	Фрукты свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,54	70,5
	Пирожки печеные с яблоками	36	1,9	0,7	17,8	85
	Кисломолочный напиток (Ряженка) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	6,4	8	113
	<b>итого за полдник</b>	<b>386</b>	<b>8,3</b>	<b>7,55</b>	<b>41,34</b>	<b>268,5</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1823</b>	<b>68,66</b>	<b>48,08</b>	<b>254,09</b>	<b>1717,27</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Неделя 2 День 4					
завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	40/20/10	3,19	7,76	35,55	225
	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой, с маслом	150/5	6,2	11,4	24,8	227
	Бразильский горячий шоколад	200	6	6,3	13,5	135
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>итого за завтрак</b>	<b>525</b>	<b>15,79</b>	<b>25,86</b>	<b>83,65</b>	<b>634</b>
обед	Салат картофельный с сельдью	100	5,2	5,3	14,5	127
	Щи из свежей капусты, со сметаной	200/10	1,53	5,38	9,52	93
	Котлеты рубленые из птицы, с маслом	90/5	13,6	13,7	9,3	214,9
	Овощи запеченные (помидоры, кабачки, баклажаны)	150	2,8	13,2	10,8	173,2
	Напиток из плодов шиповника	200	0,06	0,26	17,9	74,2
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	30	2,4	0,3	13,8	67,5
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7
	<b>итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>27,59</b>	<b>38,5</b>	<b>91,69</b>	<b>824,5</b>
полдник	Блинчики с молоком сгущенным	75/20	7,7	6,4	35,0	228,5
	Чай с лимоном без сахара	200/7	0,2	0,02	1,5	7
	<b>итого за полдник</b>	<b>302</b>	<b>7,9</b>	<b>6,4</b>	<b>36,5</b>	<b>235,5</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1597</b>	<b>51,3</b>	<b>70,8</b>	<b>211,8</b>	<b>1694,0</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Неделя 2 День 5					
завтрак	Перец сладкий	60	0,78	0,06	3	15,6
	Печень по-строгановски	100	13,6	10,6	3,8	164,2
	Спагетти отварные с маслом	150	5,1	4,4	30	180
	Какао с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7
	<b>итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>28,76</b>	<b>19</b>	<b>84,86</b>	<b>624,52</b>
обед	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1,4	4,6	10,33	88,3
	Рассольник домашний с мясом, со сметаной	200/25/10	8,4	9,7	15,6	183
	Рыба (горбуша), запеченная с томатами	100	12,46	9,27	1,5	140
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,04	3,77	23,8	141,6
	Компот из свежих плодов (яблоки и апельсины)	200	0,14	0,07	11,1	46
	Хлеб пшеничный "Йодовый"	50	4,0	0,5	23,0	112,5
	Хлеб ржаной-пшеничный "Йодовый"	30	2	0,36	15,87	74,7
	<b>итого за обед</b>	<b>885</b>	<b>31,44</b>	<b>28,27</b>	<b>101,2</b>	<b>786,1</b>
полдник	Булочка розовая	40	3,28	1,12	22	111,2
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	8	5	14	133
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	96
	<b>итого за полдник</b>	<b>340</b>	<b>12,78</b>	<b>6,62</b>	<b>57</b>	<b>340,2</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1765</b>	<b>72,98</b>	<b>53,89</b>	<b>243,06</b>	<b>1750,82</b>