

Перспективное меню школьников 7-11 лет

| День | Наименование | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | Э.Ц. ккал |
|-----------------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 19.04.21г. | Завтрак | | | | | |
| 1 день (понедельник) | Суп молочный с крупой (рис) | 200 | 4,82 | 1,02 | 16,83 | 132,4 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Итого | 500 | 13,12 | 2,02 | 117,13 | 527,56 |
| | Обед | | | | | |
| | Суп гороховый с картофелем | 150 | 2,9 | 2,42 | 3,7 | 48,32 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| | Картофельное пюре | 150 | 4,3 | 6,05 | 42,3 | 164,2 |
| | Голубцы ленивые | 75 | 6,56 | 6,69 | 4,93 | 106,21 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Итого | 685 | 22,06 | 24,36 | 151,33 | 788,89 |
| 20.04.21г. | Завтрак | | | | | |
| 2 день (вторник) | Каша овсяная "Геркулес" | 180 | 7,3 | 8,9 | 32 | 238 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| | Итого | 480 | 15,6 | 9,9 | 132,3 | 633,16 |
| | Обед | | | | | |
| | Плов с курицей | 150 | 17,8 | 13,7 | 27,32 | 304 |
| | Салат из моркови с растительным маслом | 100 | 1,22 | 7,09 | 6,49 | 95,83 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| | Итого | 550 | 27,32 | 21,79 | 134,11 | 794,99 |

| | | | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 21.04.21г. | Завтрак | | | | | |
| 3 день (среда) | Каша рисовая молочная жидкая | 180 | 6,6 | 9,2 | 31,9 | 237 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Итого | 480 | 14,9 | 10,2 | 132,2 | 632,16 |
| | Обед | | | | | |
| | Макароны запеченные с сыром | 205 | 8,09 | 8,58 | 39,24 | 272 |
| | Салат из свежих огурцов и помидоров | 90 | 0,8 | 9,1 | 2,6 | 95,4 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Итого | 595 | 17,19 | 18,68 | 142,14 | 762,56 |
| 22.04.21г. | Завтрак | | | | | |
| 4 день (четверг) | Суп молочный с крупой (рис) | 200 | 4,82 | 1,02 | 16,83 | 132,4 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| | Масло Сливочное (порциями) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Итого | 510 | 13,12 | 10,22 | 117,23 | 602,56 |
| | Обед | | | | | |
| | Суп гороховый с картофелем | 150 | 2,9 | 2,42 | 3,7 | 48,32 |
| | Картофельное пюре | 150 | 4,3 | 6,05 | 42,3 | 164,2 |
| | Салат из свежих огурцов и помидоров | 90 | 0,8 | 9,1 | 2,6 | 95,4 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Масло Сливочное (порциями) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Итого | 700 | 16,3 | 26,77 | 149 | 778,08 |
| 23.04.21г. | Завтрак | | | | | |
| (пятница) | Каша манная молочная жидкая | 180 | 7,3 | 9,2 | 30,5 | 234 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Итого | 480 | 15,6 | 10,2 | 130,8 | 629,16 |

| | | | | | | |
|----------------------------|-------------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| 5 день | Обед | | | | | |
| | Суп молочный с крупой (пшенка) | 200 | 5,8 | 5,48 | 18,57 | 146,8 |
| | Винегрет овощной | 100 | 1,57 | 10,18 | 6,7 | 129,23 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Масло Сливочное (порциями) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 |
| | Итого | 620 | 17,99 | 27,81 | 125,67 | 782,59 |
| 24.04.21г. | Завтрак | | | | | |
| 6 день (суббота) | Суп молочный с крупой (рис) | 200 | 4,82 | 1,02 | 16,83 | 132,4 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Итого | 500 | 13,12 | 2,02 | 117,13 | 527,56 |
| | Обед | | | | | |
| | Суп гороховый с картофелем | 150 | 2,9 | 2,42 | 3,7 | 48,32 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| | Картофельное пюре | 150 | 4,3 | 6,05 | 42,3 | 164,2 |
| | Голубцы ленивые | 75 | 6,56 | 6,69 | 4,93 | 106,21 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 | |
| Итого | 685 | 22,06 | 24,36 | 151,33 | 788,89 | |
| 26.04.21г. | Завтрак | | | | | |
| 7 день (понедельник) | Суп молочный с крупой (рис) | 200 | 4,82 | 1,02 | 16,83 | 132,4 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Масло Сливочное (порциями) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Итого | 510 | 13,12 | 10,22 | 117,23 | 602,56 |
| | Обед | | | | | |
| | Суп молочный с крупой (рис) | 200 | 4,82 | 1,02 | 16,83 | 132,4 |
| | Салат из свежих огурцов и помидоров | 90 | 0,8 | 9,1 | 2,6 | 95,4 |

| | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------------|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Масло Сливочное (порциями) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Итого | 610 | 13,92 | 27,52 | 119,93 | 772,96 |
| 27.04.21г. | Завтрак | | | | | |
| 8 день (вторник) | Суп молочный с крупой (кукурузная) | 200 | 4,97 | 5,1 | 16,5 | 131,8 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Итого | 500 | 13,27 | 6,1 | 116,8 | 526,96 |
| | Обед | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,58 | 2,19 | 11,66 | 72,6 |
| | Голубцы ленивые | 75 | 6,56 | 6,69 | 4,93 | 106,21 |
| | Картофельное пюре | 150 | 4,3 | 6,05 | 42,3 | 164,2 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Масло Сливочное (порциями) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Итого | 735 | 20,74 | 24,13 | 159,29 | 813,17 |
| | 28.04.21г. | Завтрак | | | | |
| 9 день (среда) | Каша овсяная "Геркулес" | 180 | 7,3 | 8,9 | 32 | 238 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Итого | 480 | 15,6 | 9,9 | 132,3 | 633,16 |
| | Обед | | | | | |
| | Суп гороховый с картофелем | 150 | 2,9 | 2,42 | 3,7 | 48,32 |
| | Винегрет овощной | 100 | 1,57 | 10,18 | 6,7 | 129,23 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Итого | 550 | 20,67 | 14,6 | 159 | 807,71 |
| 29.04.21г. | Завтрак | | | | | |
| | Каша рисовая молочная жидкая | 180 | 6,6 | 9,2 | 31,9 | 237 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |

| | | | | | | |
|-------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 10 день (четверг) | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Итого | 480 | 14,9 | 10,2 | 132,2 | 632,16 |
| | Обед | | | | | |
| | Макароны запеченные с сыром | 205 | 8,09 | 8,58 | 39,24 | 272 |
| | Салат из свежих огурцов и помидоров | 90 | 0,8 | 9,1 | 2,6 | 95,4 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Сыр (порциями) | 10 | 2,32 | 2,95 | 0 | 36,4 |
| | Итого | 615 | 21,83 | 24,58 | 142,14 | 835,36 |
| 30.04.21г. | Завтрак | | | | | |
| 11 день (пятница) | Суп молочный с крупой (кукурузная) | 200 | 4,97 | 5,1 | 16,5 | 131,8 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Масло Сливочное (порциями) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Итого | 510 | 13,27 | 14,3 | 116,9 | 601,96 |
| | Обед | | | | | |
| | Суп гороховый с картофелем | 150 | 2,9 | 2,42 | 3,7 | 48,32 |
| | Плов с курицей | 150 | 17,8 | 13,7 | 27,32 | 304 |
| | Салат из моркови с растительным маслом | 100 | 1,22 | 7,09 | 6,49 | 95,83 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Итого | 700 | 30,22 | 24,21 | 137,81 | 843,31 |
| 03.05.21г. | Завтрак | | | | | |
| (суббота) | Суп молочный с крупой (рис) | 200 | 4,82 | 1,02 | 16,83 | 132,4 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Масло Сливочное (порциями) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Итого | 510 | 13,12 | 10,22 | 117,23 | 602,56 |

| | | | | | | |
|----------------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 12 день | Обед | | | | | |
| | Суп молочный с крупой (рис) | 200 | 4,82 | 1,02 | 16,83 | 132,4 |
| | Салат из свежих огурцов и помидоров | 90 | 0,8 | 9,1 | 2,6 | 95,4 |
| | Хлеб пшеничный | 100 | 7,9 | 1 | 48,3 | 235 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,4 | 0 | 52 | 160,16 |
| | Масло Сливочное (порциями) | 10 | 0 | 8,2 | 0,1 | 75 |
| | Итого | 610 | 13,92 | 27,52 | 119,93 | 772,96 |