

## Примерное пятидневное меню для обучающихся с 7 до 11 лет.

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>1 день</b>
Понед-к	Пудинг из творога	г	150	24	25,2	23,9	425	313
	Масло сливочное(порционное)	г	15	0,2	14,5	0,3	132,2	100
	Сыр порционный	г	20	3,84	5,2	0	68,6	100
	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Чай с сахаром и лимоном	г	200	0,5	0	15,2	61	493
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>415</b>	<b>30,04</b>	<b>45,48</b>	<b>49,68</b>	<b>670,6</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат овощной с яблоком	г	60	2,48	9,12	7,84	96	28
	Суп картофельный с бобовыми и курицей	г	200	2,3	4,25	15,125	110	144
	Шницель из курицы припущенный	г	90	13,5	9,6	8,36	169,7	412
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,55	7,8	37	253,05	237
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>600</b>	<b>28,33</b>	<b>22,59</b>	<b>115,805</b>	<b>749,45</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Сок абрикосовый	г	200	1	0	0	110	518
	Зефир	г	50	0,9	26,2	87,2	223,6	промыш.
	Мандарин	г	100	0,16	4	15	73,2	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>400</b>	<b>2,06</b>	<b>30,2</b>	<b>102,2</b>	<b>406,8</b>	
<b>2 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>60,43</b>	<b>98,27</b>	<b>267,685</b>	<b>1826,85</b>	
<b>Вторник</b>	<b>Завтрак</b>							<b>2 день</b>
	Омлет натуральный с сыром	г	150	0,66	6,06	5,46	244,6	301
	Масло сливочное(порционное)	г	15	0,1	8,2	0,1	74,8	478
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Батон нарезной	г	30	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>395</b>	<b>5,86</b>	<b>18,14</b>	<b>40,84</b>	<b>515,8</b>	
	<b>Обед</b>							
	Овощи натуральные	г	80	0,48	0,06	1,5	8,4	106
	Борщ с капустой и картофелем и курицей	г	200	1,82	5	10,65	110,4	128
	Курица в соусе	г	90	24,3	13,4	4,1	234	403
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Компот из свежих плодов или ягод	г	200	0,3	0,1	17,2	86,5	511
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>770</b>	<b>36,04</b>	<b>25,06</b>	<b>82,97</b>	<b>691</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Коктейль молочный	г	200	2,8	3,2	9,5	78	промышл
	Печенье сахарное	г	50	2,06	13,2	47,4	189,3	промышл
	Яблоко	г	100	0,8	0,2	7,5	94	112
	<b>Итого полдник:</b>		<b>350</b>	<b>5,66</b>	<b>16,6</b>	<b>64,4</b>	<b>361,3</b>	
<b>3 день</b>	<b>Итого за день:</b>			<b>47,56</b>	<b>59,8</b>	<b>188,21</b>	<b>1568,1</b>	
	<b>Завтрак</b>							<b>3 день</b>
Среда	Биточки из курицы	г	90	13,5	9,6	8,36	185,3	412
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Масло сливочное порциями	г	15	0,2	14,6	0,2	115,6	478
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459*
	Батон нарезной	г	40	5	2,01	15,6	84,2	111
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>495</b>	<b>24,46</b>	<b>31,77</b>	<b>68,4</b>	<b>591,1</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0,8	3,7	3,7	73	31
	Суп картофельный с фрикадельками	г	200	1,76	2,36	11,76	183,7	149
	Рыба запеченная в сметанном соусе	г	90	13,9	2,1	9,6	165,3	345