Согласовано
Директор МКОУ "СОШ №20"
-----Ю.В.Павлов
30.08.2021г

Примерное меню
для детей с 7 до 11лет

Утверждаю
Председатель правления ГорПор "Урал"
-----А.С.Мануйлов
30.08.2021г

Блюдо	Выход	Цена	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура	В1	С	А	Са	Р	Mg
ДЕНЬ 1													
Завтрак													
Помидор свежий	30	2,00	0,3		1,1	5,9			7,5		4,2	7,8	6,0
Гуляш из говядины	50/50	58,33	17,8	18,9	9,2	277,7	632 сб.1982	0,1	6,5	40,0	26,0	199,1	31,6
Макароны отварные	150	7,27	6,3	4,5	34,9	205,1	469 сб.1996	0,1		21,0	23,4	62,6	23,5
Компот из свежих яблок с витам.С	200г	5,90	0,1		25,9	104,0	926 сб.1982		61,9		3,9	2,2	1,8
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПО "Урал"	0,1			25,1	22,5	8,5
Итого:		*75=00*	*26,6*	*23,6*	*84,9*	*658,5*		*0,3*	*76,0*	*61,0*	*82,7*	*294,2*	*71,4*
Обед													
Огурец свежий	60	3,82	0,5	0,1	1,5	8,5			6,0		13,8	25,2	8,4
Суп гороховый	200	6,22	4,7	4,4	15,9	122,3	206 сб.2010	0,1	9,2	80,0	10,5	32,7	13,5
Биточки	80	37,10	11,0	19,5	7,9	251,3	608 сб.2005	0,1			31,6	126,8	18,6
Соус красный основной	30	2,32	0,3	0,7	2,1	15,6	824 сб.1982		1,0	24,0	1,7	16,0	3,1
Гречка отварная	150	11,53	7,7	5,8	39,5	241,1	463 сб.1996	0,2		21,0	49,1	205,3	156,9
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО	0,1			50,3	45,1	17,0
Какао с молоком	200	11,01	4,0	3,9	25,8	154,1	1025		1,3	20,0	125,7	116,2	31,0
Итого:		*75=00*	*32,4*	*34,9*	*120,2*	*924,4*		*0,5*	*17,5*	*145,0*	*282,7*	*567,3*	*248,5*
ДЕНЬ 2													
Завтрак													
Бутерброд с сыром, маслом	25/25/15	26,56	8,7	17,7	13,9	249,8		0,1	0,2	60,5	278,7	177,0	22,3
Каша пшенная с маслом	200/5	14,05	7,9	8,0	35,4	244,8	417 сб.1982	0,2	1,3	40,2	136,0	186,0	47,5
Напиток из шиповника	200	4,28	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996		100,0		8,8	5,8	3,9
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПО "Урал"	0,1			25,1	22,5	8,5
Апельсин	210	28,61	1,9		17,0	75,6		0,1	126,0		71,4	48,3	27,3
Итого:		*75=00*	*21,1*	*25,9*	*96,1*	*702,2*		*0,4*	*227,5*	*100,7*	*520,0*	*439,7*	*109,5*
Обед													
Помидор свежий	25	1,96	0,3		1,0	4,9	12 сб.сб.шк		6,3		3,5	6,5	5,0
Борщ из св.капусты со сметаной	200/10	9,70	1,6	6,1	10,0	101,5	176 сб.1981		14,9	100,1	41,0	45,5	19,5
Биточки рыбные (минтай)	90	12,95	10,6	6,7	9,2	139,4	510 сб.Сборник				20,2	15,9	5,9

ное пюре с маслом	150/10	25,13	3,5	12,3	24,0	220,4	472 сб.1996	0,2	26,5	65,5	47,6	101,7	33,6
"Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.Горпо "Урал"	0,1			50,3	45,1	17,0
Сок Джустик	0,2л	18,12											
Печенье "Маковка"	20	4,14											
Итого:		***75=00***	***20,2***	***25,6***	***71,6***	***597,7***		***0,4***	***47,7***	***165,6***	***162,6***	***214,8***	***81,0***

ДЕНЬ 3

Завтрак

Грудка в сметанном соусе	90гр	36,18	14,1	21,2	0,9	251,2		0,1	1,4	51,4	40,9	138,9	16,0
куриная грудка, сметана, соль													
Каша пшенная рассыпчатая	150	5,30	7,2	3,8	39,9	223,1	405 сб.1982	0,3		12,0	22,4	141,8	50,1
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо "Урал"	0,1			25,1	22,5	8,5
Кофейный напиток	200	10,96	2,3	1,8	27,0	133,2	1024 сб.1981		0,7	10,0	60,6	45,0	7,0
Йогурт "Данон"	1шт(110гр)	21,06	5,5	3,5	9,4	91,1					130,9		15,4
Итого:		***75=00***	***31,2***	***30,6***	***90,9***	***764,4***		***0,4***	***2,1***	***73,4***	***279,9***	***348,3***	***97,0***

Обед

Огурец свежий	40	2,55	0,3		1,0	5,6			4,0		9,2	16,8	5,6
Суп из овощей со сметаной	250/10	13,37	2,1	7,3	11,4	119,6	217 сб.1982	0,1	21,3	100,1	38,1	58,9	22,8
Суфле из печени	80	25,24	11,6	5,4	21,0	179,2		0,2	16,7	84,7	29,8	233,7	33,1
Рагу овощное	150	13,67	2,6	7,5	17,3	147,5	716 сб.сборник	0,1	24,7	204,6	36,5	87,5	31,8
Сыр голландский	20	10,62	5,2	5,4		69,0			0,1	0,4	200,0	120,0	11,0
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.Горпо "Урал"	0,1			50,3	45,1	17,0
Компот из сухофруктов с вит.С	200г	6,55	1,1		44,0	180,2	868 сб.2010	0,1	62,9		80,6	73,0	52,5
Итого:		***75=00***	***27,2***	***26,1***	***122,2***	***832,6***		***0,6***	***129,8***	***389,9***	***444,4***	***635,0***	***173,9***

ДЕНЬ 4

Завтрак

Запеканка морковно-творожная	150	51,62	22,0	7,6	19,1	232,9	469 сб.2005	2,7	2,2	494,3	177,3	61,5	39,2
Чай с сахаром, лимоном	200/3	2,12	0,1		10,1	41,1	1010 сб.1981		1,2		4,0	4,8	2,6
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.Горпо "Урал"	0,1			25,1	22,5	8,5
Яблоко	145	19,76	0,6	0,6	14,2	64,4			14,5		23,2	16,0	13,1
Итого:		***75=00***	***24,9***	***8,5***	***57,1***	***404,2***		***2,8***	***18,0***	***494,3***	***229,6***	***104,8***	***63,3***

Обед

Салат Здоровье	60	5,75	0,8	7,8	4,0	90,0	7 сб.сб.шк. Св.обл		18,4		26,7	21,3	9,0
Суп картофельный с дом.лапшой	200	7,19	2,4	2,7	16,2	98,6	218 сб.2005	0,1	13,2	85,0	19,3	55,4	19,8
Рулет мясной с яйцом	90	31,97	11,1	16,0	4,9	207,4		0,1		70,0	27,0	138,3	15,4
Картофель запеченный	150	13,65	3,0	5,6	26,0	166,2	442 сб.сб.школ	0,2	30,0		22,4	88,6	34,9
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.Горпо "Урал"	0,1			50,3	45,1	17,0
Компот из свежих фруктов	200мл	13,44	0,4	0,4	34,4	143,0	сб.Горпо "Урал"		4,1		21,1	13,6	11,6
Итого:		***75=00***	***22,0***	***33,0***	***112,9***	***836,7***		***0,5***	***65,6***	***155,0***	***166,8***	***362,3***	***107,7***

ДЕНЬ 5

Завтрак

д с сыром, маслом	25/15/10	18,71	6,1	11,4	13,9	182,7		0,1	0,1	40,3	177,5	115,5	16,8
Каша рисовая с маслом	200/6	15,55	5,2	7,7	31,3	215,8	417 сб.1982	0,1	1,3	44,2	137,8	194,1	50,0
Какао с молоком	200	11,01	4,0	3,9	25,8	154,1	1025 сб.1982		1,3	20,0	125,7	116,2	31,0
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПО "Урал"	0,1			25,1	22,5	8,5
Мандарин	120	28,23	1,0	0,2	9,0	42,0		0,1	31,2		44,4	20,4	14,4
Итого:		***75=00***	***18,4***	***23,5***	***93,7***	***660,4***		***0,4***	***33,9***	***104,5***	***510,5***	***468,8***	***120,7***
Обед													
Огурец свежий	25	1,60	0,2		0,6	3,5			2,5		5,8	10,5	3,5
Борщ из св.капусты со сметаной	200/10	9,70	1,6	6,1	10,0	101,5	176 сб.1981		14,9	100,1	41,0	45,5	19,5
Мясо по-купечески	40/150	47,95	19,7	19,3	36,1	397,2	642 сб.1982	0,2	0,9	89,0	51,5	306,6	156,8
Сыр голландский	10	5,31	2,6	2,7		34,5			0,1	0,2	100,0	60,0	5,5
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО	0,1			50,3	45,1	17,0
Компот из слив	200	7,44	0,2	0,1	26,4	106,9	1009 сб.сб.реце		62,4		5,7	5,0	2,3
Итого:		***75=00***	***28,6***	***28,7***	***100,5***	***775,1***		***0,4***	***80,8***	***189,3***	***254,3***	***472,7***	***204,6***
ДЕНЬ 6													
Завтрак													
Запеканка картофельная с мясом	150	47,22	11,1	19.6	23,7	315,6	430 сб.1996	0,2	29,0	30,0	27,0	182,2	44,6
Сыр голландский	10	5,31	2,6	2,7		34,5			0,1	0,2	100,0	60,0	5,5
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПО "Урал"	0,1			25,1	22,5	8,5
Снежок	220	20,97	11,3	7,2	19,1	186,3		0,1	1,4	45,0	267,8	204,8	31,5
Итого:		***75=00***	***27,1***	***29,7***	***56,6***	***602,2***		***0,3***	***30,4***	***75,2***	***419,9***	***469,4***	***90,1***
Обед													
Салат "Прелесть"	60	7,99	0,8	0,1	8,9	39,3			3,5	378,0	13,5	23,4	15,8
Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	8,18	1,6	5,2	7,3	82,1	120 сб.1996	0,1	24,1	100,1	37,1	40,8	17,6
Котлета рыбная	75	32,65	10,4	6,7	13,6	156,5	324 сб.1996	0,1		0,1	76,5	108,7	31,1
Соус сметанный	20	1,35	0,3	1,0	1,2	15,3				0,1	5,4	4,5	0,7
Рис отварной	150	8,44	3,8	3,5	40,3	208,3	747 сб.1981	0,2		18,0	33,7	180,7	63,3
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1			50,3	45,1	17,0
Компот из изюма с вит. С	200	6,83	0,6	0,2	36,1	148,1	932 сб.1981		59,9		26,1	41,3	13,4
Пряник "День, ночь"	50 гр.	6,56											
Итого:		***75=00***	***21,7***	***17,2***	***134,9***	***781,1***		***0,5***	***87,6***	***496,2***	***242,5***	***444,4***	***159,0***
ДЕНЬ 7													
Завтрак													
Запеканка творожная	150	67,33	31,5	13,8	22,7	341,2	344 сб.сб.шк.	3,8	0,7	52,4	240,3	60,7	35,3
Молоко сгущеное	15	5,11	1,1	1,3	8,3	49,1			0,2	6,3	46,1	32,9	5,1
Чай с сахаром	200	1,06	0,1		10,0	40,6	943 сб.2005г				2,8	4,1	2,2
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПО "Урал"	0,1			25,1	22,5	8,5
Итого:		***75=00***	***34,8***	***15,4***	***54,8***	***496,7***		***3,9***	***0,9***	***58,7***	***314,3***	***120,2***	***51,1***

свежий	40	2,55	0,3		1,0	5,6			4,0		9,2	16,8	5,6
Рассольник "Ленинградский"со сметаной	200/5	11,28	1,9	5,3	14,6	113,6	129 сб.1996	0,1	13,4	80,1	21,8	61,4	24,4
Котлета	75	34,65	10,3	18,3	7,4	235,6	658 сб.1982	0,1			29,6	118,9	17,5
Капуста тушеная	150	19,24	3,7	5,5	15,6	126,8	439 сб.справоч	0,1	80,4	30,0	88,5	66,6	34,0
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Хлеб"	0,1			50,3	45,1	17,0
Напиток из шиповника	200	4,28	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996		100,0		8,8	5,8	3,9
Итого:		***75=00***	***21,0***	***29,6***	***82,2***	***679,3***		***0,3***	***197,9***	***110,1***	***208,2***	***314,6***	***102,4***

ДЕНЬ 8

Завтрак

Гуляш из курицы	50/50	32,49	14,4	3,2	12,3	135,6	5 сб.ГорПо"		4,1	300,0	21,1	32,7	15,9
Картофельное пюре	150	17,03	3,4	5,1	23,8	154,2	472 сб.1996	0,2	26,5	25,5	45,2	98,7	33,6
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Хлеб"	0,1			25,1	22,5	8,5
Кисель	200	4,22			15,0	59,9	883 сб.2005		59,9		10,1	18,5	
Яблоко	145	19,76	0,6	0,6	14,2	64,4			14,5		23,2	16,0	13,1
Итого:		***75=00***	***20,4***	***9,1***	***79,1***	***479,9***		***0,3***	***105,0***	***325,5***	***124,7***	***188,4***	***71,0***

Обед

Салат из свежих огурцов с раст маслом	55/5	4,94	0,4	5,1	1,4	52,7	28 сб.1987 шк.пит		5,5		20,0	24,7	8,1
Суп крестьянский с крупой, сметаной	200/5	7,46	1,7	6,2	11,7	109,4	216 сб.1982	0,1	16,0	80,1	33,1	59,0	22,8
Печень по-строгановски	50/50	41,37	14,2	11,3	7,8	190,0	387 сб.1996г	0,2	26,3	6,2	28,9	250,1	18,8
Макароны отварные	150	7,27	6,3	4,5	34,9	205,1	469 сб.1996	0,1		21,0	23,4	62,6	23,5
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Хлеб"	0,1			50,3	45,1	17,0
Кофейный напиток	200	10,96	2,3	1,8	27,0	133,2	1024 сб.1981		0,7	10,0	60,6	45,0	7,0
Итого:		***75=00***	***29,3***	***29,3***	***110,2***	***821,9***		***0,6***	***48,5***	***117,2***	***216,3***	***486,4***	***97,2***

ДЕНЬ 9

Завтрак

Омлет натуральный	160	28,62	15,9	18,0	1,8	233,0	284 сб.1996	0,1	0,3	324,0	93,0	250,3	17,3
Сыр голландский	10	5,31	2,6	2,7		34,5			0,1	0,2	100,0	60,0	5,5
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сб.ГорПо "Хлеб"	0,1			25,1	22,5	8,5
Кофейный напиток	200	10,96	2,3	1,8	27,0	133,2	1024 сб.1981		0,7	10,0	60,6	45,0	7,0
Апельсин	210	28,61	1,9		17,0	75,6		0,1	126,0		71,4	48,3	27,3
Итого:		***75=00***	***24,8***	***22,7***	***59,6***	***542,1***		***0,2***	***127,0***	***334,2***	***350,2***	***426,1***	***65,6***

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	8,18	1,6	5,2	7,3	82,1	120 сб.1996	0,1	24,1	100,1	37,1	40,8	17,6
Бифштекс	50	33,44	9,3	17,3	0,9	196,9			0,8	0,2	72,7	129,4	15,4
Рагу овощное	150	13,68	2,6	7,5	17,3	147,5	716 сб.сборник	0,1	24,7	204,6	36,5	87,5	31,8
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПо "Хлеб"	0,1			50,3	45,1	17,0
Ряженка	220	11,25											

[illegible]	30гр	5,45	0,4	1,4	3,9	29,6							
Итого:		*75=00*	*18,1*	*31,9*	*57,0*	*587,6*		*0,3*	*49,7*	*304,9*	*196,5*	*302,8*	*81,9*

...ь 10

Завтрак

Запеканка творожная с изюмом	170	68,22	30,8	8,8	44,0	378,1		3,7	0,7	51,4	251,4	94,1	44,8
творог, изюм, сахар													
Повидло	25	3,15	0,1		16,3	65,4			0,1		3,5	2,3	1,8
Хлеб "Богатырский"	25	1,50	2,1	0,3	13,8	65,8	сборник "Урал"	0,1			25,1	22,5	8,5
Чай с сахаром, лимоном	200/3	2,13	0,1		10,1	41,1	1010 сб.1981		1,2		4,0	4,8	2,6
Итого:		*75=00*	*33,1*	*9,1*	*84,1*	*550,4*		*3,7*	*2,1*	*51,4*	*284,0*	*123,7*	*57,7*

Обед

Салат из свежей капусты с	75	7,12	1,4	5,6	7,3	84,8	сб.1983		31,9	75,0	37,8	26,3	14,2
Суп-пюре из картофеля с гренками	200/10	14,01	3,8	8,4	22,2	179,1	266 сб.1982	0,1	15,8	62,0	63,6	90,1	27,7
Фрикадельки мясные	75	35,06	10,3	15,7	6,2	207,0		0,1			20,1	118,1	16,6
Гречка отварная	150	11,53	7,7	5,8	39,5	241,1	463 сб.1996	0,2		21,0	49,1	205,3	156,9
Хлеб "Богатырский"	50	3,00	4,3	0,5	27,5	131,5	сборник "Урал"	0,1			50,3	45,1	17,0
Напиток из шиповника	200	4,28	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996		100,0		8,8	5,8	3,9
Итого:		*75=00*	*27,9*	*35,9*	*118,7*	*909,7*		*0,5*	*147,7*	*158,0*	*229,7*	*490,8*	*236,2*
ВСЕГО:		1 500=00	510,9	490,4	1 787,5	13 607,1		*17,2*	*1 495,7*	*3 910,0*	*5 519,7*	*7 274,8*	*2 289,8*
в среднем за день			51	49	178,7	1360,7		1,7	149,5	391	552	727	229
норма			38,5	39,5	167,5	1175		0,6	30	350	550	550	125