

*М.с. - Эммент*

«Согласовано»

Территориальный отдел  
Роспотребнадзора в г. Саратове

*[Handwritten signature]*

« 28 » 2017 года



Директор ГБОУ СО «Школа АОН № 1»

«Утверждаю»



Е.Б. Мельник

« 28 » 2017 года

Руководитель ИП Поляков А.М.



«Утве

А.

« 28 » 2017 года

### Перспективное 10 дневное меню для детей с 7 до 11 лет

## С 7 до 11 лет

## День 1

Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена, руб.
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша манная молочная вязкая	150/5	5,01	5,4	29,79	188,18	0,045	0,17	0,02	0,56	60,45	61,35	10,34	0,26	5,00
Чай с сахаром	1/200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00
Хлеб	1/30	2,2	0,9	15,4	75	0,05	0	0	0	8,46	17,96	3,29	0,24	3,00
Итого:		7,21	6,3	56,47	308,3	0,095	0,47	0,02	0,56	74,2	87,53	17,27	1,2	<b>11,00</b>
Обед														
Суп с клецками	1/200	3	3,3	13,54	95,8	0,08	2,9	0,06	0,31	31,89	100,86	19,51	1,46	9,00
Сосиска отварная	1/50	6,62	16,04	1,57	179,72	0	0,03	0	0,36	19,32	79,59	9,63	0,98	20,50
Макаронные изделия отварные	100/5	3,68	3,53	23,55	140,73	0,05	0,03	0	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61	3,00
Чай с сахаром	1/200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00
Хлеб	1/45	3,3	1,35	23,1	112,5	0,07	0	0	0	12,69	26,94	4,94	0,36	3,00
Итого:		16,6	24,22	73,04	573,87	0,2	3,26	0,06	1,33	76,78	247,04	49,29	4,11	<b>38,50</b>
Итого за день:		23,81	30,52	129,51	882,17	0,295	3,73	0,08	1,89	150,98	334,57	66,56	5,31	<b>49,50</b>
Полдник														
Кисель из концентрата	1/200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1	5,00
Булочка веснушка	1/60	4,41	4,61	35,03	199,31	0,09	0,05	0	0,71	13,5	50,07	18,58	0,94	6,88

Итого:		5,77	4,61	64,05	315,5	0,09	0,05	0	0,71	14,18	50,07	18,58	1,04	<b>11,88</b>
--------	--	------	------	-------	-------	------	------	---	------	-------	-------	-------	------	--------------

**День 2**

Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена, р уб.
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша пшеничная молочная жидкая	150/5	4,64	5,58	26,34	174,53	0,11	0,23	0,02	0,14	85,5	111,45	27,3	1,92	5,00
Чай с сахаром	1/200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00
Хлеб	1/30	2,2	0,9	15,4	75	0,05	0	0	0	8,46	17,96	3,29	0,24	3,00
Итого:		6,84	6,48	53,02	294,65	0,16	0,53	0,02	0,14	99,25	137,63	34,23	2,86	<b>11,00</b>
Обед														
Суп картофельный с бобовыми	1/200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,39	9,00
Тефтели из говядины с соусом	40/40	7,42	8,43	5,04	125,86	0,02	0,51	0	0,25	7,04	46,3	9,38	0,43	18,50
Рис отварной	100/5	2,59	3,39	26,85	150,12	0,02	0,13	0	0,19	2,21	26,47	6,74	0,35	5,00
Чай с сахаром	1/200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00
Хлеб	1/45	3,3	1,35	15,4	112,5	0,07	0	0	0	12,69	26,94	4,94	0,36	3,00
Итого:		15,18	16,28	69,46	512,63	0,24	3,44	0,01	0,61	49,97	163,15	45,98	3,23	<b>38,50</b>
Итого за день:		22,02	22,76	122,48	807,28	0,4	3,97	0,03	0,75	149,22	300,78	80,21	6,09	<b>49,50</b>
Полдник														
Напиток из ягод	1/200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15	5,00

Вафли	1/30	0,95	0,84	24,36	102,55	0,012	0	0	0	3	9,9	0,6	0,18	6,88
Итого:		1,06	0,84	45,43	187,24	0,012	0,75	0	0,2	5,66	11,62	1,8	0,33	<b>11,88</b>

### День 3

Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена, руб.
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша геркулесовая	150/5	4,76	6,68	19,13	155,54	0,09	0,23	0,02	0,42	90,3	114,6	30,15	0,78	5,00
Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9	4,50
Хлеб	1/45	3,3	1,35	15,4	112,5	0,07	0	0	0	12,69	26,94	4,94	0,36	3,00
Итого:		8,13	8,04	49,84	329,66	0,16	3,13	0,02	0,43	111,04	151,33	40,33	2,04	<b>12,50</b>
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,71	28,64	0,9	10,00
Тефтели рыбные с соусом	50/30	8,95	5,48	9,17	121,07	0,05	1,05	0	1,93	13,45	81,1	23,5	5,5	18,00
Каша пшеничная рассыпчатая	100/5	6,18	3,55	24,58	154,52	0,08	0,03	0	0,17	13,86	80,14	17,66	2,13	3,00
Чай с сахаром	1/200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00
Хлеб	2/30	4,4	1,8	30,8	150	0,1	0	0	0	16,92	35,92	6,58	0,48	3,00
Итого:		21,2	15,89	84,34	556,97	0,27	12,87	0,12	2,28	111,02	254,09	80,02	9,71	<b>37,00</b>
Итого за день:		29,33	23,93	134,18	886,63	0,43	16	0,14	2,71	222,06	405,42	120,4	11,8	<b>49,50</b>
Поддник														

Кисель из ягод	1/200	0,12	0	21,15	85,07	0	12	0	0,17	9,41	9,87	5,58	0,3	5,00
Сдоба обыкновенная	1/40	2,45	3,14	23,53	128,66	0,06	0,01	0	0,44	11,31	32,05	10,88	0,55	6,88
Итого:		2,57	3,14	44,68	213,73	0,06	12,01	0	0,61	20,72	41,92	16,46	0,85	<b>11,88</b>

**День 4**

Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена, р уб.
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша пшениная молочная жидкая	150/5	4,64	5,58	26,34	174,53	0,11	0,23	0,02	0,14	85,5	111,45	27,3	1,92	5,00
Чай с сахаром	1/200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00
Хлеб	1/45	3,3	1,35	15,4	112,5	0,07	0	0	0	12,69	26,94	4,94	0,36	3,00
Итого:		7,94	6,93	53,02	332,15	0,18	0,53	0,02	0,14	103,48	146,61	35,88	2,98	<b>11,00</b>
Обед														
Суп с клецками	1/200	3	3,3	13,54	95,8	0,08	2,9	0,06	0,31	31,89	100,86	19,51	1,46	9,00
Плов из отварной птицы	35/100	19,13	23,3	21,11	384,22	0,08	2,31	0,05	0,85	25,75	178,65	25,3	1,76	23,50
Чай с сахаром	1/200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00
Хлеб	2/30	4,4	1,8	30,8	150	0,1	0	0	0	16,92	35,92	6,58	0,48	3,00
Итого:		26,53	28,4	76,73	675,14	0,26	5,51	0,11	1,16	79,85	323,65	55,03	4,4	<b>38,50</b>
Итого за день:		34,47	35,33	129,75	1007,29	0,44	6,04	0,13	1,3	183,33	470,26	90,91	7,38	<b>49,50</b>
Полдник														

Напиток из шиповника	1/200	0,68	0	21,01	46,87	0,02	60	0	0,34	11,2	3,12	3	4,79	5,00
Булочка ванильная	1/40	5,87	2,97	23,35	143,47	0,05	0,06	0	0,46	8,95	30,31	11,25	0,58	6,88
Итого:		6,55	2,97	44,36	190,34	0,07	60,06	0	0,8	20,15	33,43	14,25	5,37	<b>11,88</b>

**День 5**

Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена, руб.
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
Каша манная молочная вязкая	150/5	5,01	5,4	29,79	188,18	0,045	0,17	0,02	0,56	60,45	61,35	10,34	0,26	5,00
Чай с сахаром	1/200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00
Хлеб	1/30	2,2	0,9	15,4	75	0,05	0	0	0	8,46	17,96	3,29	0,24	3,00
Итого:		7,21	6,3	56,47	308,3	0,095	0,47	0,02	0,56	74,2	87,53	17,27	1,2	<b>11,00</b>
<b>Обед</b>														
Суп картофельный с рисом	1/200	1,6	2,18	16,74	93	0,05	6,26	0,02	2,39	38,89	71,55	30,89	0,79	9,00
Каша из гороха с маслом	100/5	11,53	2,56	25,42	164,09	0,3	0,02	0,01	0,36	37,39	88,51	33,05	2,98	3,00
Тефтели из говядины с соусом	40/40	7,42	8,43	5,04	125,86	0,02	0,51	0	0,25	7,04	46,3	9,38	0,43	20,50
Чай с сахаром	1/200	0	0,84	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00
Хлеб	1/30	2,2	0,9	15,4	75	0,05	0	0	0	8,46	17,96	3,29	0,24	3,00
Итого:		22,75	14,91	73,88	503,07	0,42	7,09	0,03	3	97,07	232,54	80,25	5,14	<b>38,50</b>
Итого за день:		29,96	21,21	130,35	811,37	0,515	7,56	0,05	3,56	171,27	320,07	97,52	6,34	<b>49,50</b>

Полдник														
Кисель из концентрата	1/200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1	5,00
Булочка веснушка	1/60	4,41	4,61	35,03	199,31	0,09	0,05	0	0,71	13,5	50,07	18,58	0,94	6,88
Итого:		5,77	4,61	64,05	315,5	0,09	0,05	0	0,71	14,18	50,07	18,58	1,04	<b>11,88</b>

День 6														
Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена, руб.
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша "Дружба"	150/5	3,35	4,27	17,97	123,5	0,03	0,15	0,005	0,07	55,77	53,51	10,55	0,45	5,00
Чай с сахаром	1/200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00
Хлеб	1/30	2,2	0,9	15,4	75	0,05	0	0	0	8,46	17,96	3,29	0,24	3,00
Итого:		5,55	5,17	44,65	243,62	0,08	0,45	0,01	0,07	69,52	79,69	17,48	1,39	<b>11,00</b>
Обед														
Щи из свежей капусты с картофелем	1/200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,71	28,64	0,9	10,00
Оладьи печеночные с соусом	40/40	6,85	9,43	2,49	122,33	0	0	0	0	0	0	0	0	17,50
Каша гречневая рассыпчатая	100/5	3,82	3,62	30,8	175,87	0,14	0,13	0	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99	5,00
Чай с сахаром	1/200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00
Хлеб	1/30	2,2	0,9	15,4	75	0,05	0	0	0	8,46	17,96	3,29	0,24	3,00
Итого:		14,54	19,01	68,48	504,58	0,23	11,92	0,12	0,5	101,01	210,06	70,86	4,83	<b>38,50</b>

Итого за день:		20,09	24,18	113,13	748,2	0,31	12,37	0,13	0,57	170,53	289,75	88,34	6,22	<b>49,50</b>
Полдник														
Напиток из ягод	1/200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15	5,00
Вафли	1/30	0,95	0,84	24,36	102,55	0,012	0	0	0	3	9,9	0,6	0,18	6,88
Итого:		1,06	0,84	45,43	187,24	0,012	0,75	0	0,2	5,66	11,62	1,8	0,33	<b>11,88</b>

**День 7**

Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена, руб.
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша манная молочная вязкая	150/5	5,01	5,4	29,79	188,18	0,045	0,17	0,02	0,56	60,45	61,35	10,34	0,26	5,00
Чай с сахаром	1/200	0	0,84	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00
Хлеб	1/30	2,2	0,9	15,4	75	0,05	0	0	0	8,46	17,96	3,29	0,24	3,00
Итого:		7,21	7,14	56,47	308,3	0,095	0,47	0,02	0,56	74,2	87,53	17,27	1,2	<b>11,00</b>
Обед														
Суп с клецками	1/200	3	3,3	13,54	95,8	0,08	2,9	0,06	0,31	31,89	100,86	19,51	1,46	9,00
Сосиска отварная	1/50	6,62	16,04	1,57	179,72	0	0,03	0	0,36	19,32	79,59	9,63	0,98	20,50
Макаронные изделия отварные	100/5	3,68	3,53	23,55	140,73	0,05	0,03	0	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61	3,00
Чай с сахаром	1/200	0	0,84	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00
Хлеб	1/45	3,3	1,35	23,1	112,5	0,07	0	0	0	12,69	26,94	4,94	0,36	3,00
Итого:		16,6	25,06	73,04	573,87	0,2	3,26	0,06	1,33	76,78	247,04	49,29	4,11	<b>38,50</b>
Итого за день:		23,81	32,2	129,51	882,17	0,295	3,73	0,08	1,89	150,98	334,57	66,56	5,31	<b>49,50</b>



Полдник														
Кисель из ягод	1/200	0,12	0	21,15	85,07	0	12	0	0,17	9,41	9,87	5,58	0,3	5,00
Сдоба обыкновенная	1/40	2,45	3,14	23,53	128,66	0,06	0,01	0	0,44	11,31	32,05	10,88	0,55	6,88
Итого:		2,57	3,14	44,68	213,73	0,06	12,01	0	0,61	20,72	41,92	16,46	0,85	<b>11,88</b>

**День 8**

Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена, руб.
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша геркулесовая	150/5	4,76	6,68	19,13	155,54	0,09	0,23	0,02	0,42	90,3	114,6	30,15	0,78	5,00
Чай с сахаром	1/200	0	0,84	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00
Хлеб	1/30	2,2	0,9	15,4	75	0,05	0	0	0	8,46	17,96	3,29	0,24	3,00
Итого:		6,96	8,42	45,81	275,66	0,14	0,53	0,02	0,42	104,05	140,78	37,08	1,72	<b>11,00</b>
Обед														
Суп картофельный с бобовыми	1/200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,39	9,00
Котлета куриная с соусом	50/30	7,87	8,88	5,37	132,83	0,1	0,1	0,02	0,35	20,1	63,68	9,87	0,65	20,50
Каша пшеничная рассыпчатая	100/5	6,18	3,55	24,58	154,52	0,08	0,03	0	0,17	13,86	80,14	17,66	2,13	3,00
Чай с сахаром	1/200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00
Хлеб	1/45	3,3	1,35	23,1	112,5	0,07	0	0	0	12,69	26,94	4,94	0,36	3,00
Итого:		19,22	16,89	75,22	524	0,38	2,93	0,03	0,69	74,68	234,2	57,39	5,23	<b>38,50</b>
Итого за день:		26,18	25,31	121,03	799,66	0,52	3,46	0,05	1,11	178,73	374,98	94,47	6,95	<b>49,50</b>

Полдник														
Напиток из шиповника	1/200	0,68	0	21,01	46,87	0,02	60	0	0,34	11,2	3,12	3	4,79	5,00
Булочка ванильная	1/40	5,87	2,97	23,35	143,47	0,05	0,06	0	0,46	8,95	30,31	11,25	0,58	6,88
Итого:		6,55	2,97	44,36	190,34	0,07	60,06	0	0,8	20,15	33,43	14,25	5,37	<b>11,88</b>

**День 9**

Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена, руб.
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Каша "Дружба"	150/5	5,03	6,41	26,96	185,25	0,05	0,23	0,02	0,11	83,7	80,3	15,9	0,68	5,00
Чай с сахаром	1/200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00
Хлеб	1/30	2,2	0,9	15,4	75	0,05	0	0	0	8,46	17,96	3,29	0,24	3,00
Итого:		7,23	7,31	53,64	305,37	0,1	0,53	0,02	0,11	97,45	106,48	22,83	1,62	<b>11,00</b>
Обед														
Суп картофельный с рисом	1/200	1,6	2,18	16,74	93	0,05	6,26	0,02	2,39	38,89	71,55	30,89	0,79	9,00
Тефтели из говядины с соусом	40/40	7,42	8,43	5,04	125,86	0,02	0,51	0	0,25	7,04	46,3	9,38	0,43	18,50
Каша гречневая рассыпчатая	100/5	3,82	3,62	30,8	175,87	0,14	0,13	0	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99	5,00
Чай с сахаром	1/200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00
Хлеб	1/30	2,2	0,9	15,4	75	0,05	0	0	0	8,46	17,96	3,29	0,24	3,00
Итого:		15,04	15,13	79,26	514,85	0,26	7,2	0,02	2,96	85,44	279,2	82,49	5,15	<b>38,50</b>

Итого за день:		22,27	22,44	132,9	820,22	0,36	7,73	0,04	3,07	182,89	385,68	105,3	6,77	<b>49,50</b>
Поддник														
Кисель из концентрата	1/200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1	5,00
Булочка веснушка	1/60	4,41	4,61	35,03	199,31	0,09	0,05	0	0,71	13,5	50,07	18,58	0,94	6,88
Итого:		5,77	4,61	64,05	315,5	0,09	0,05	0	0,71	14,18	50,07	18,58	1,04	<b>11,88</b>

**День 10**

Наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества (г)				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)				Цена, р уб.
		Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)	В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
Сырники из творога с молоком сгущенным	50/5	9,03	1,75	14,88	111,43	0,05	1,133	0,03	0,2	43	44,5	6,55	0,12	6,00
Чай с сахаром	1/200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00
Хлеб	1/30	2,2	0,9	15,4	75	0,05	0	0	0	8,46	17,96	3,29	0,24	3,00
Итого:		11,23	2,65	41,56	231,55	0,1	1,433	0,03	0,2	56,75	70,68	13,48	1,06	<b>12,00</b>
Обед														
Суп с клецками	1/200	3	3,3	13,54	95,8	0,08	2,9	0,06	0,31	31,89	100,86	19,51	1,46	9,00
Тефтели рыбные с соусом	50/30	8,95	5,48	9,17	121,07	0,05	1,05	0	1,93	13,45	81,1	23,5	5,5	17,50
Картофель отварной	100/5	2,09	4,69	18,14	121,64	0,1	13,86	0,02	0,14	8,91	51,68	19,35	0,76	5,00
Чай с сахаром	1/200	0	0	11,28	45,12	0	0,3	0	0	5,29	8,22	3,64	0,7	3,00
Хлеб	1/30	2,2	0,9	15,4	75	0,05	0	0	0	8,46	17,96	3,29	0,24	3,00

Итого:		16,24	14,37	67,53	458,63	0,28	18,11	0,08	2,38	68	259,82	69,29	8,66	<b>37,50</b>
Итого за день:		27,47	17,02	109,09	690,18	0,38	19,54	0,11	2,58	124,75	330,5	82,77	9,72	<b>49,50</b>
Полдник														
Напиток из ягод	1/200	0,11	0	21,07	84,69	0	0,75	0	0,2	2,66	1,72	1,2	0,15	5,00
Вафли	1/30	0,95	0,84	24,36	102,55	0,012	0	0	0	3	9,9	0,6	0,18	6,88
Итого:		1,06	0,84	45,43	187,24	0,012	0,75	0	0,2	5,66	11,62	1,8	0,33	<b>11,88</b>