

10 дневное меню
Школа
дети с 7 до 11 лет



Утверждено
ООО "Данкис"
Директор Волков Д.Б.

1 день	Пищевые вещества					Витамины, мг						
Завтрак	выход	белки	Жиры	Углеводы	ККал	B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe
Каша геркулесовая	220	3,55	7,81	20,51	167,48	0,13	0,04	0	34,06	106,5	44	1,21
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,18	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,06
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего на завтрак	485				416,72							
Обед												
Суп гороховый	250	7,11	2,35	29,258	153,3	0,32	0,07	5,05	56,66			2,831
Рыба (минтай) с овощами	120	19,5	9,9	7,6	197,5	0,1	0,1	7,46	78,14	1,04	97,1	324,4
Макаронные изделия	200	7,33	6,39	41,61	253,98	0,08	0	0	январ.04		9,3	1,06
Салат из капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	0,03	0,05	22,7	61,3		21,3	0,8
Компот яблоко-апельсин	200	7,76	7,76	17,86	69,37	0,01	0	3,2	14			0,5
Хлеб	100	8,25	1,5	40,21	214,93	0,21	0,09	0	35,29	207,4	61	4,83
Всего за обед	970				980,08							
Полдник												
Булочка веснушка	100	6,24	4,89	43,08	241,6	0,11	0,06	0	18,08			1,16
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за полдник	300				294,66							
2 день												
Завтрак												
Каша рисовая	250	3,79	7,18	40,65	245,16	0,03	0,01	0	22,58	80,65	29	0,65
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,18	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,06
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за завтрак	510				494,4							
Обед												
Щи из свеж. капусты с картофелем	250	2,23	4,82	0,83	126,38	0,01	0,01	14,1	69,67		4,6	0,53
Котлета из рыбы (горбуша)	100	10,49	3,51	11,26	115,78	0,33	56,7					0,84
Каша гречневая	200	10,01	6,3	41,7	268	0,22	0,13	0	15,53		147	5,03
Салат из моркови слад.	100	1	4,5	14,5	100	0,03	0,05	1,73	20,7	28,5		0,55
Компот из яблок и черн. Смород	200	7,76	7,76	17,86	69,37	0,01	0	3,2	14			0,5
Хлеб	100	8,25	1,5	40,21	214,93	0,21	0,09	0	35,29	207,4	61	4,83
Всего за обед	950				894,46							
Полдник												
Плюшка московская	100	7,3	9,9	63,6	373,3	0,1	0,01	0	1,1	8,4	4,3	2,01
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за полдник	300				426,36							
3 день												
Завтрак												
Каша пшенная	220	6,1	7,59	37,19	244,13	0,16	0,02	0	30,52	123,5	46,1	1,49
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,18	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,06
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за завтрак	480				493,37							
Обед												
Суп вермишелевый	250	2,3	2,2	14,3	88	0,07	0,05	5,6	12,65		19,2	0,73
Тефтели из рыбы	100	12,19	3,68	20,12	174,34	0,11	0,06	1,82	26,12	178,6	39	0,96
Рис припущенный	200	5,31	12,11	35,22	291,18	0,18	0,05	0	49,65	220,2	79,2	1,51

Салат из огурцов свеж.	100	1,2	4,04	2,71	52,7	0,03	0,05	4,07	35,4	45,5	12,8	0,52
Компот из яблок+вишня	200	7,76	7,76	17,86	69,37	0,01	0	3,2	14			0,5
Хлеб	100	8,25	1,5	40,21	214,93	0,21	0,09	0	35,29	207,4	61	4,83
Всего за обед	950				890,52							
Полдник												
Пирожок с капустой	100	3,34	5,06	19,43	138,21	0,06	0,05	11,8	20,7	40,9	9,05	0,59
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	0	0	2,83	14,05	4,4	2,4	0,38
Всего за полдник	300				179,89							
4 день												
Завтрак												
Каша «Артек»	220	4,9	6,39	30,87	202,26	0,11	0,4	0	33,35	110,7	27,7	2,77
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,18	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,06
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за завтрак	485				451,5							
Обед												
Рассольник домашний	250	2,6	2,5	16,98	102,5	0,1	0,07	7,5	38,5	208,8	31,8	1
Рыбно-рисовая запеканка	320	19,74	10,89	47,93	367,66	0,29	0,29	15,9	201,53	326,8	101	3,27
Салат из свежих помидор	100	1,47	4,08	4,56	59,6	0,05	0,06	18,1	45,2	32,8	17,2	0,79
Компот яблоко+кр.смородина	200	7,76	7,76	17,86	69,37	0,01	0	3,2	14			0,5
Хлеб	100	8,25	1,5	40,21	214,93	0,21	0,09	0	35,29	207,4	61	4,83
Всего за обед	970				814,06							
Полдник												
Омлет	220	21,2	34	4,2	406	0,12	0,8	0,4	172	402	28	4,2
Чай с лимоном	200	0,13	0,02	10,25	41,68	0	0	2,83	14,05	4,4	2,4	0,38
Всего за полдник	420				447,68							
5 день												
Завтрак												
Каша манная	200	19,27	30,91	3,82	369,09	0,11	0,73	0,36	156,36	365,5	25,5	3,82
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,18	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,06
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за завтрак	465				618,33							
Обед												
Суп рисовый	250	1,98	2,74	14,58	121,41	0,1	1,1	8,25	23,05	62,55	25	0,89
Рыба под луковым соусом	120	16,23	3,8	1,01	119	0,9	0,08	0,36	15,7			1,7
Спагетти отварные	200	6,42	13,64	38,51	324,67	0,08	0,02	0	23,8	51,8	11,1	0,99
Салат овощной	100	1,51	4,11	4,1	60	0,04	0,06	8,21	41,8	42,4	18,6	0,62
Компот яблоко+облепиха	200	7,76	7,76	17,86	69,37	0,01	0	3,2	14			0,5
Хлеб	100	8,25	1,5	40,21	214,93	0,21	0,09	0	35,29	207,4	61	4,83
Всего за обед	970				909,38							
Полдник												
Булочка домашняя	120	7,28	12,52	53,92	358	0,12	0,06	0	19,8			1,3
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за полдник	320				411,06							
6 день												
Завтрак												
Каша ячневая	220	4,75	6,46	33,35	212,9	0,09	0,03	0	53,94	161,8	25,6	0,92
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,18	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,06
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за завтрак	485				462,14							
Обед												
Борщ из свеж. Капусты	250	2,4	2,7	13,1	87,75	0,06	0,07	21,3	57	199,5	28,8	1,23
Рыба запеч. в томате	100	30,01	7,05	6,52	220	0,08	0,04	25,7	17,8	84,4	31,9	1,16
Вермишель отвар.	200	6,42	13,64	38,51	324,67	0,08	0,02	0	23,8	51,8	11,1	0,99

Салат из свеж. огурцов и помидор	100	1,37	4,07	3,3	56,5	0,04	0,06	12,9	39,4	37,5	15,6	0,68
Компот из яблок-ежевике	200	7,76	7,76	17,86	69,37	0,01	0	3,2	14			0,5
Хлеб	100	8,25	1,5	40,21	214,93	0,21	0,09	0	35,29	207,4	61	4,83
Всего за обед	950				973,22							
Полдник												
Пирожок с картошкой	100	4,2	3,7	34,4	184,7	0,16	0,06	6,1	11,23	45,42	14,8	0,75
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за полдник	300				237,76							
7 день												
Завтрак												
Каша рисовая	220	4,69	7	48	278,46	0,04	0,02	0	19,23	101,5	35,4	0,69
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,18	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,06
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за завтрак	485				527,7							
Обед												
Суп с клецками	250	4,2	4,65	22,73	152,5	0,1	0,09	0	40,75	209,3	30,8	1,2
Рыба запеченная с луком	120	15,4	22,8	8,3	298,1	0,1	0,12	15,8	108	228,8	44,8	2,28
Рис припущ	200	5,31	12,11	35,22	291,18	0,18	0,05	0	49,65	220,2	79,2	1,51
Салат из свеклы	100	0,92	0,24	13,24	57,67	0,02	0,03	85,1	25,86	26,26	15,1	1,77
Напиток из шиповника	200	0,63	0	3,89	19,88	0,01	0,11	83,7	19,63	3,01	4,97	4,61
Хлеб	100	8,25	1,5	40,21	214,93	0,21	0,09	0	35,29	207,4	61	4,83
Всего за обед	970				1034,26							
Полдник												
Ватружка с повидлом	100	6,5	3,89	61,5	291							
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за полдник	300				344,06							
8 день												
Каша (сладкая гречка)	220	12,44	10,15	61,35	392,62	0,3	0,16	6,77	34,69	294,7	200	6,68
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,18	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,06
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за завтрак	485				641,86							
Обед												
суп картофельный с пшеном	250	2,58	2,6	18,92	111,4	0,11	0,06	6,11	25,33	75,06	30,6	0,93
Рыба тушеная с зеленью	120											
Картофельное пюре	220	4,75	1,76	30,62	162,8	0,22	0,17	8,18	58,96	123,2	44	1,58
Салат витаминный	100	1,9	4,39	9,54	85,1	0,05	0,06	33,1	45,1	39	15,5	0,62
Компот из яблок	200	7,76	7,76	17,86	69,37	0,01	0	3,2	14			0,5
Хлеб	100	8,25	1,5	40,21	214,93	0,21	0,09	0	35,29	207,4	61	4,83
Всего за обед	990				643,6							
Полдник												
Пирожок с капустой	100	6,83	9,9	29,4	249,18	0,07	0,01	1,31	46,89			0,85
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за полдник	300				302,24							
9 день												
Завтрак												
Каша кукурузная	220	1,55	2,59	22,46	117,03	0,04	0,09	0,7	75,41	67,39	13,1	0,52
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,18	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,06
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за завтрак	485				366,27							
Обед												
Суп овощной	250	2,27	2,33	11,25	75	0,08	0,07	10,6	43,25	188,2	27,5	0,82
Рыба тушен. в томате с овощами	120	14,5	7,7	7,6	158	0,1	0,15	5,9	79	222	39	1,1
Картофель запеченный	200	5,01	10,6	24,87	228,67	0,15	0,11	5,53	76,67	130,6	34,7	1,13
Винегрет	100	1,37	10,31	6,82	128,5	0,04	0,03	8,25	27,67	39,59	17,9	0,74

Компот вишневый	200	1,23	0	49,82	202,96	0,04	0,04	4,1	20,5	34,85	16,4	0,82
Хлеб	100	8,25	1,5	40,21	214,93	0,21	0,09	0	35,29	207,4	61	4,83
Всего за обед	970				1008,06							
Полдник												
Сдоба обыкновенная	100	7,76	4,72	52,3	282	0,14	0,08	0	22			1,38
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за полдник	300				335,06							
10 день												
Завтрак												
Каша пшеничная	220	4,9	6,39	30,87	202,26	0,11	0,04	0	33,35	110,7	27,7	2,77
Бутерброд с повидлом	65	2,84	5,91	32,62	196,18	0,06	0,02	0,12	11,82	33,09	13	1,06
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за завтрак	485				451,5							
Обед												
Суп картоф. с рыбными консервами	250	2,83	2,75	18,23	112,5	0,14	0,09	11,1	33	146,2	32	1,15
Рыба в омлете	80	13,07	4,37	2,57	94	0,08	0,15	0,17	40,1			0,99
Рожки отварные	200	6,42	13,64	38,51	324,67	0,08	0,02	0	23,8	51,8	11,1	0,99
Салат из капусты с зел. горошком	100	4,2	9,2	5,7	122	0,07	0,12	14,5	48,2		19,3	0,97
Компот из яблок и клюквы	200	7,76	7,76	17,86	69,37	0,01	0	3,2	14			0,5
Хлеб	100	8,25	1,5	40,21	214,93	0,21	0,09	0	35,29	207,4	61	4,83
Всего за обед	930				937,47							
Полдник												
Булочка домашняя	120	7,28	12,52	53,92	358	0,12	0,06	0	19,8			1,3
Чай с сахаром	200	12	3,1	14	53,06	0	0,01	6	12	8,25	4,4	0,5
Всего за полдник	320				411,06							