



СОГЛАСОВАНО:

Главный государственный санитарный врач  
 ТО Управления Федеральной службы  
 в сфере защиты прав потребителей и благополучия  
 человека по Воронежской области  
 в Семилукском, Нижнедевицком, Хохольском районах

Примерное 10-дневное меню № 2 для обучающихся 1-4х классов

День первый (Понедельник)

Возрастная категория 7-11 лет

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
Каша гречневая молочная	200	6,21	5,28	32,79	203	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0	20
Крупа гречневая	92											
Молоко	160											
Масло сливочное	5											
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
Чай высшего или 1-го сорта	1											
Сахар	15											
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,9	68,7	7,05	16,8	2,6	0,24	0,069	-	-
Масло сливочное	5	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
Сыр	15	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0,732	1	0	2
ИТОГО		8,54	22,01	60,89	449,70	26,25	114,90	211,30	4,69	1,22	0,00	81,00

День второй (Вторник)

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A

Омлет натуральный	140												
Яйца	120												
Молоко	45												
Масло сливочное	5	14,27	22,16	2,65	267,93	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345	
Зеленый горошек отварной консервированный	25	2,98	5,19	6,25	83,6	21,45	20,8	59,95	0,68	0,11	11	0,68	
Кофейный напиток	200	1,4	2	22,4	116	34	7	45	0	0,02	0	0,08	
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,9	68,7	7,05	16,8	2,6	0,24	0,069	-	-	
Масло сливочное	5	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59	
ИТОГО		20,78	37,88	45,3	611,23	177,7	64,1	370,05	3,86	0,299	11	59,76	

День третий (Среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А
Рыба припущенная	80	14,03	1,9	0,25	74	13,5	10,4	137,6	0,57	0,07	0,28	6
Лук репчатый	4											
Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5
Картофель	129	1,4	1,8	2,3	31					0,01	0,3	0,01
Молоко	23	0,04	7,85	0,05	73,4					-	-	0,05
Масло сливочное	5	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
Чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
Чай высшего или 1-го сорта	1											
Сахар	15											
Лимон	7											
Хлеб	30	2,13	0,33	13,9	68,7	7,05	16,8	2,6	0,24	0,069	-	-
Масло сливочное	5	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
ИТОГО		20,86	33,08	51,15	562,35	65,53	54,95	230,8	2,22	0,289	18,75	149,56

День четвертый (Четверг)

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
		Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А
Запеканка творожно-морковная со сметанным соусом	200	27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
Творог	130											
Крупа манная	10											
Морковь	30											
Сметана	5											
Сахар	10											
Яйцо куриное	4											
Масло сливочное	5	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
Какао-порошок	6											
Сахар	20											
Молоко	200											
Хлеб	30	2,13	0,33	13,9	68,7	7,05	16,8	2,6	0,24	0,069	-	-
Масло сливочное	5	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
ИТОГО		33,49	38,45	71,99	643,5	357,45	79,72	441,51	1,64	0,199	1,3	118,01

День пятый (Пятница)

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
		Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А
Макаронные изделия с тертым сыром	180	9,67	10,19	41,36	281,3	161,03	18,33	148,95	1,13	0,09	0,23	4,52
Макароны	65,5											
Сыр неострых сортов	14											
Масло сливочное	5											
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0



Чай высшего или 1-го сорта	1											
Сахар	15											
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,9	68,7	7,05	16,8	2,6	0,24	0,069	-	-
Масло сливочное	5	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
ИТОГО		12	18,72	69,36	453	175,08	35,13	153,55	1,77	0,159	0	59

День шестой(Понедельник)  
 Возрастная категория: 7-11 лет  
 ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
		Б	Ж	У		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A
Каша пшеничная молочная	200	6,2	8,9	25,6	206,3	124,54	25,14	82,13	1,4	0,12	0,72	0,09
Пшено	48											
Молоко	150											
Сахар	8											
Масло сливочное	5											
Чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
Чай высшего или 1-го сорта	1											
Сахар	15											
Лимон	7											
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,9	68,7	7,05	16,8	2,6	0,24	0,069	-	-
Масло сливочное	5	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
Сыр	15	0	8,2	0,1	75	0	0	59	0,732	1	0	2
ИТОГО		8,53	25,63	53,7	453	138,59	41,94	145,73	2,772	1,189	0	61

День седьмой (Вторник)  
 Возрастная категория: 7-11 лет  
 ЗАВТРАК

Наименование	Масса	пищевые вещества (г)	Энергетическая	Минеральные вещества (мг)	Витамины (мг)
--------------	-------	----------------------	----------------	---------------------------	---------------

блюда	порции	Б	Ж	У	ценность (ккал)	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А
Запеканка рисовая со сметанным соусом	200	2,75	1,5	15,27	87,75					0,123	-	-
Крупа рисовая	48											
Вода	100											
Изюм	20											
Творог	40											
Яйцо	10											
Сахар	15											
Соус сметанный	15	3,36	23,69	6,72	253,53							
Мука	5											
Масло сливоч.	5											
Сметана	3											
Какао	200	3,92	4,9	6,3	86,8					0,03	0,9	0,03
Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
Какао-порошок	6											
Сахар	20											
Молоко	200											
Хлеб	30	2,13	0,33	13,9	68,7	7,05	16,8	2,6	0,24	0,069	-	-
Масло сливочное	5	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
ИТОГО		12,32	18,65	61,06	463,45	130,05	30,8	94,6	0,8	0,262	2,2	59,04

День восьмой (Среда)

Возрастная категория: 7-11 лет

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
		Б	Ж	У		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А
Каша овсянная молочная	200	6,35	8,51	21,86	187	188,95			0,82	0,13	1,95	-
Крупа «Геркулес»	20											
Молоко	150											
Сахар	5											
Масло сливочное	3											
Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0





Масло растительное	5											
Макаронны отварные	150											
Макаронные изделия	51	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
Масло сливочное	5											
Чай с лимоном	200	0,2	0	14	28	6	0	0	0,4	0	0	0
Чай высшего или 1-го сорта	1											
Сахар	15											
Вода	200											
Лимон	7											
Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,9	68,7	7,05	16,8	2,6	0,24	0,069	-	-
Масло сливочное	5	0	8,2	0,1	75	1	0	2	0	0	0	59
ИТОГО		20,29	22,29	67,01	523,15	53,91	63,62	174,87	2,95	0,209	0	80