



Утверждаю:



(Дьяченко А.В.)

## **Примерное десятидневное меню для детей**

**С 1 по 4 класс.**

**( Завтрак )**

**Возрастная группа до 10 лет**

**2024 -2025 год**



2006	№ 520	Пудинг творожный с манкой	200	8,4	5,385	24,14	193,57	188,5	34,45	333,9	1,295	0,15	0,063	1	0,4
2004	№ 114	Соус молочный	50	2,85	2,756	2,74	50,4	92,62	7,19	59,94	0,188	0,03	0,023	0,5	0,24
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				<b>15,38</b>	<b>15,841</b>	<b>66,84</b>	<b>480,26</b>	<b>307,77</b>	<b>62,84</b>	<b>478,09</b>	<b>3,288</b>	<b>0,22</b>	<b>0,203</b>	<b>1,6</b>	<b>1,86</b>
		<b>Второй завтрак</b>													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104								
		<b>Четвертый день</b>													
		<b>Завтрак</b>													
2004	№ 741	Икра свекольная	40	0,72	1,52	0,64	24,2	12,9			0,56		0,301	1,64	
2008	№ 218	Рис отварной	150	4,72	9,36	28,6	209,8	14,4	12,6	58,2	1,08	0	0,048	0	6
2007	№ 168	Ленивые голубцы в соусе	90/50	6,73	4,481	3,19	101,07	64,968	32,316	189,88	2,786	6	0,206	29,202	2,342
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,87	90,4	15,2	13,2	59,2	0,74		0,1		0,88
				<b>15,41</b>	<b>15,721</b>	<b>67,34</b>	<b>482,66</b>	<b>112,72</b>	<b>62,516</b>	<b>315,53</b>	<b>6,031</b>	<b>6</b>	<b>0,656</b>	<b>30,942</b>	<b>9,222</b>
		<b>Второй завтрак</b>													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104								
		<b>Пятый день</b>													
		<b>Завтрак</b>													
2005	№ 43	Овощи свежие (нарезка)	30	0,21		0,54	3								
2006	№ 19	Макароньы отвар.	150	5,239	5,825	22,32	173,3	201,1	8,95	100,85	0,67	0,112	0,09		0,245
2006	№ 99	Гуляш из мяса птицы	90/50	6,27	9,56	5,92	130,64	23,84	12,8	65,12	1,04	8	0,024	8,56	1,9
2010	№ 250	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	17,88	76,24	22,4	12	15,4	3,03	0	0,004	0,4	0
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,87	90,4	15,2	13,2	59,2	0,74		0,1		0,88

				15,419	15,745	66,53	473,58	262,54	46,95	240,57	5,48	8,112	0,218	8,96	3,025
		<b>Второй завтрак</b>													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104								
		<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ</b>		<b>77,004</b>	<b>79,002</b>	<b>334,6</b>	<b>2391,3</b>	<b>1234,7</b>	<b>276,16</b>	<b>1685,3</b>	<b>20,25</b>	<b>14,56</b>	<b>1,603</b>	<b>59,242</b>	<b>17,462</b>
		<b>ВСЕГО ЗА 5 ДНЕЙ молоко</b>		<b>28</b>	<b>25</b>	<b>47</b>	<b>520</b>								
		<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>													
		<b>Первый день</b>													
		<b>Завтрак</b>													
2009	№ 97	Каша манная молочная	230	7,291	4,03	26,87	185,2	162,5	25,7	139,3	0,735	0,03	0,074	1,3	0,718
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,83	113	19	16,5	74	0,92		0,115		1,1
2005	№220	Сыр	15	4,02	4,095		54,15	104		54,4		0,021	0,003	0,28	0,03
2005	№ 46	Масло сливочное	10	0,13	7,25	0,09	66,1	2,4	0,3	2	0,02	0,04	0,001		0,12
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				<b>15,441</b>	<b>15,825</b>	<b>66,83</b>	<b>475,64</b>	<b>293,15</b>	<b>46,9</b>	<b>277,95</b>	<b>2,54</b>	<b>0,091</b>	<b>0,194</b>	<b>1,68</b>	<b>1,968</b>
		<b>Второй завтрак</b>													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104								
		<b>Второй день</b>													
		<b>Завтрак</b>													
2005	№ 13	Морская капуст. С овощами	40	0,688	3,928	2,12	29,136	10,752	37,36	13,99	3,4	0,032	0,012	0,96	
2008	№ 222	Гречка отварная	150	6,324	4,204	23,06	169,6	35,09	49,12	149,8	4,008	0,02	0,265	0	3,413
2004	№ 156	Шарик куриный с соусом	90/50	4,68	7,32	4,14	114,2	17,4	19	96,6	0,62	0,05			
2010	№ 250	Компот из сухофруктов	200	0,66	0	17,88	76,24	22,4	12	15,4	3,03	0	0,004	0,4	0
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,87	90,4	15,2	13,2	59,2	0,74		0,1		0,88

				15,392	15,812	67,07	479,58	100,84	130,68	334,99	11,8	0,102	0,381	1,36	4,293
		<b>Второй завтрак</b>													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104								
		<b>Третий день</b>													
		<b>Завтрак</b>													
2006	№ 43	Овощи свежие (нарезка)	30	0,21		0,54	3								
2008	№ 218	Рис отварной	150	4,72	9,36	28,6	209,8	14,4	12,6	58,2	1,08	0	0,048	0	6
2005	№ 181	Тефтеля рыбная в соусе	90/50	7,22	6,06	3,08	117,01	85,12	13,55	187,36	2,47	0,1	0,075	0,06	0,62
2008	№ 322	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,87	90,4	15,2	13,2	59,2	0,74		0,1		0,88
2005	№ 194	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,04	57,19	5,25	4,4	8,25	0,865	0	0,001	0,1	0
				15,39	15,78	67,13	477,4	119,97	43,75	313,01	5,155	0,1	0,224	0,16	7,5
		<b>Второй завтрак</b>													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104								
		<b>Четвертый день</b>													
		<b>Завтрак</b>													
2006	№ 43	Овощи свежие (нарезка)	40	0,28		0,72	4								
2007	№ 247	Макароны отварные с сыром	165/15	9,369	9,92	22,9	217,5	215,1	9,95	103,3	0,67	0,141	0,055	0,28	0,295
2008	№ 486	Бутерброд с маслом и повидл	50/10/20	5,54	5,9	28,5	201,6	34,24	29,33	118,4	1,43	0,04	0,22	1,76	1,93
2004	№ 395	Чай с сахаром и лимоном	200	0,245		15,2	58,74	2,3	0,6	1,1	0,075		0,002	2	0,3
				15,434	15,82	67,32	481,84	251,64	39,88	222,8	2,175	0,181	0,277	4,04	2,525
		<b>Второй завтрак</b>													
		Молоко 2,5 % пастер.	200	5,6	5	9,4	104								
		<b>Пятый день</b>													
		<b>Завтрак</b>													
2005	№ 115	Азу по-татарски с курицей	260	11,44	15,32	27,17	306,5	35,3	42,4	301,5	4,48	0,116	0,25	10,67	0,6

