

Утверждено  
 ИО директора МКОУ НШДС с. Новое  
 Е.В. Иванникова  
 Приказ № 123 от 01.09.2021 г

## Примерное 14-дневное меню для детей от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд (г)	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал
<b>1 день</b>						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,7	38,5	288,0
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,0	6,7	27,6
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	2,0	97,7
Пром.	Хлеб с маслом	30/10	3,0	0,7	14,5	84,6
Пром.	Мандарин	100	0,9	0,1	7,8	34,0
	<b>Итого:</b>		<b>19,1</b>	<b>19,4</b>	<b>69,5</b>	<b>531,9</b>
<b>2 день</b>						
54-2м-220	Плов с курицей	200	15,1	17,1	43,2	334,6
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-4гн -2020	Чай с молоком и сахаром	200	0,6	1,4	9,6	49,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	53,5
Пром.	Апельсин	100	0,8	0,1	5,5	25,8
	<b>Итого:</b>		<b>19,3</b>	<b>19,0</b>	<b>71,3</b>	<b>471,6</b>
<b>3 день</b>						
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	14,9	17,9	24,2	316,3
54-2о-2020	Горошек зеленый	60	0,9	0,1	3,6	22,1
54-2 гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,1	0,3	11,5	57,9
Пром.	Банан	100	1,1	0,0	21,4	87,2
	<b>Итого:</b>		<b>19,2</b>	<b>18,3</b>	<b>67,2</b>	<b>510,3</b>
<b>4 день</b>						
54-1 г 2020	Макароньы отварные	150	3,0	4,4	35,0	167,7
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	90	11,8	9,2	9,4	215,6
54-7з-2020	Салат из белокочаннойкапусты	60	1,6	4,1	6,2	85,7
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	0,3	0,2	7,1	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	53,5
Пром.	Груша	150	0,6	0,0	13,6	30,7
	<b>Итого:</b>		<b>19,6</b>	<b>18,2</b>	<b>82,8</b>	<b>580,0</b>
<b>5 день</b>						
54-6к-2020	Каша молочная манная	200	5,4	8,3	31,1	224,4
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	10,3	56,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	Апельсин	100	0,8	0,1	5,5	25,8
	<b>Итого:</b>		<b>17,4</b>	<b>18,7</b>	<b>71,0</b>	<b>485,8</b>

<b>6 день</b>						
54-6 г-2020	Рис отварной	150	3,6	3,2	38,1	213,2
54-6р-2020	Рыба припущенная в молоке	90	7,7	4,5	7,5	104,3
54-3соус	Соус красный	30	2,8	2,7	5,8	57,8
54 16 з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1,0	7,1	6,0	91,8
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	0,3	0,2	7,1	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	53,5
Пром.	Яблоко	100	0,3	0,3	6,7	30,3
	<b>Итого:</b>		<b>18,0</b>	<b>18,3</b>	<b>82,7</b>	<b>577,7</b>
<b>7 день</b>						
54-11 г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,7	23,7	158,0
54-4м-2020	Котлета из говядины	90	8,1	9,5	6,3	188,0
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,1
Пром.	Йогурт питьевой 1,5 %	180	3,4	1,1	4,8	43,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	53,5
Пром.	Банан	100	1,1	0,0	21,4	87,2
	<b>Итого:</b>		<b>18,8</b>	<b>19,3</b>	<b>72,3</b>	<b>575,7</b>
<b>8 день</b>						
54-4 г2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	6,5	42,8	262,2
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	10,8	11,2	3,3	169,6
54-5з-2020	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,4	0	2,0	9,5
54-12хи-020	Кисель фруктовый	200	0,2	0	12,5	50,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	Яблоко	100	0,3	0,3	6,7	30,3
	<b>Итого:</b>		<b>19,2</b>	<b>18,3</b>	<b>78,8</b>	<b>580,2</b>
<b>9 день</b>						
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	15,7	18,3	16,3	382,3
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	50,0	0,6	0,0	2,6	12,8
389	Сок фруктовый	200	0,4	-	23,4	64,0
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	53,5
Пром.	Груша	150	0,6	0,0	13,6	30,7
	<b>Итого:</b>		<b>19,6</b>	<b>18,6</b>	<b>67,4</b>	<b>543,3</b>
<b>10 день</b>						
54-16к-2020	Каша «Дружба»	200	7,1	10,9	25,0	210,6
54-7хи-2020	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	2,0	97,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	Мандарин	100	0,9	0,1	7,8	34,0
	<b>Итого:</b>		<b>17,5</b>	<b>19,2</b>	<b>69,0</b>	<b>493,4</b>
<b>11 день</b>						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200	8,1	10,7	40,9	300,6
54-2 гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
Пром.	Банан	100	1,1	0,0	21,4	87,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого:</b>		<b>15,2</b>	<b>15,3</b>	<b>83,6</b>	<b>538,6</b>

12 день						
Пром.	Икра из кабачков	60	1,1	5,3	4,6	71,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	2,7	5,2	17,1	126,4
54-5м-2020	Котлеты из курицы	90	10,3	3,3	10	127,1
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Груша	150	0,6	0,0	13,6	30,7
	<b>Итого:</b>		<b>21,1</b>	<b>20</b>	<b>72,7</b>	<b>546,7</b>
13 день						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1г-2020	Макароны отварные	150	4,8	5	29,5	181,8
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	13,6	13,6	3,1	189
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Апельсин	100	0,8	0,1	5,5	25,8
	<b>Итого за Завтрак</b>		<b>22,2</b>	<b>19</b>	<b>60,8</b>	<b>502,2</b>
14 день						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная сизюмом	200	8,8	12,8	43,1	310,9
54-7хи-2020	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4
Пром.	Хлеб ржаной/пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого:</b>		<b>15,6</b>	<b>17,8</b>	<b>77,4</b>	<b>572,5</b>