

УТВЕРЖДАЮ
 Директор ЧОУ «Начальная
 школа «Гармония»
 М.А.Аюбова
 2022г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ (ВОЗРАСТ ОТ 7-10 ЛЕТ)

1 ДЕНЬ. ПОНЕДЕЛЬНИК												
№	Прием пищи, наименование блюда	ВЫХОД КГ	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	минералы			витамины		
							Mg	Fe	Ca	B1	B2	C
ЗАВТРАК												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Масло сливочное	0,010	0,09	7,26	0,13	66	0	0	0,5	0	0,04	0
3	Джем	0,020	0,10	0,00	14,00	55						
4	Каша рисовая с маслом	0,200	2,62	11,70	30,86	261	0	0,4	8,7	0,04	0,01	0
5	Какао с молоком и сахаром	0,075	0,94	1,35	10,76	57	9	0,32	64	0,02	0,03	0,19
6	Чай черный с сахаром	0,075	0,07	0,00	5,63	21	2,2	0,18	7,1	0,6	0,8	1,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			6,98	20,71	80,62	556						
ОБЕД												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Хлеб ржаной	0,040	1,96	0,40	18,40	88	0	1,4	6,3	0,1	0,1	0
3	Салат капустный	0,100	1,40	7,40	8,60	106	0	2,1	8,8	0,08	0,07	0,65
4	Суп гороховый	0,200	14,16	20,16	29,76	281	0	2,1	47,8	0,2	0,06	4,26
5	Макаронны	0,100	13,00	18,00	13,00	266	0	10	11	0,07	0,02	0
6	Гуляш говяжий	0,090	1,35	3,51	13,77	94	0	2,1	8,8	0,08	0,07	0,65
7	Компот из свежих фруктов	0,150	0,00	0,00	26,61	105	12	17,2	16	0,02	0,4	0
ИТОГО ЗА ОБЕД			35,03	49,87	129,38	1035						
ПОЛДНИК												
1	печенье	0,020	0,56	0,66	15,46	70						
2	чай с сахаром и с лимоном	0,150	0,75	0,00	20,55	84	20	0,4	40	0	0	8
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			1,31	0,66	36,01	154						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ			43,32	85,56	309,15	2218						

2 ДЕНЬ. ВТОРНИК

№	Прием пищи, наименование блюда	ВЫХОД КГ	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	минералы			витамины		
							Mg	Fe	Ca	B1	B2	C
ЗАВТРАК												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Масло сливочное	0,010	0,09	7,26	0,13	66	0	0	0,5	0	0,04	0
3	Сыр	0,020	5,26	5,32	0,00	70						
4	Каша рисовая	0,200	5,22	11,70	30,86	261	0	0	4,3	0,03	0,01	0
5	Какао с молоком и сахаром	0,075	0,19	0,27	2,15	15	9	0,32	64	0,02	0,03	0,19
6	Чай черный с сахаром и лимоном	0,075	0,10	0,02	5,71	22	2,2	0,18	7,1	0,6	0,8	1,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			14,01	24,97	58,09	530						
ОБЕД												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Хлеб ржаной	0,040	1,96	0,40	18,40	88	0	1,4	6,3	0,1	0,1	0
3	Салат из свежих огурцов,помидоров	0,100	0,70	7,70	4,50	89	20	0,08	32	0,04	0,01	14,25
4	Борщ из свежей капусты	0,200	1,60	4,10	10,50	85	4,2	1,76	4	0,1	0,12	12,5
5	Рис отварной рассыпчатый	0,100	1,50	3,90	15,30	104	0	0,6	1,52	0,03	0,01	0
6	Курица отварная	0,080	18,56	10,64	0,00	178	0	2,1	149	0,1	0,2	0,6
7	Соус Сметанный	0,020	0,52	2,08	1,00	24	0	2,1	27	0,2	0,3	0,4
8	Компот из сухофруктов	0,150	0,00	0,00	26,61	105	12	17,2	16	0,02	0,4	0
ИТОГО ЗА ОБЕД			28,00	29,22	95,55	769						
ПОЛДНИК												
1	Печенье	0,040	3,01	3,92	29,76	168						
2	Кефир	0,150	4,34	4,79	6,00	88	0,3	7,61	0,13	0	0	30
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			7,35	8,70	35,76	256						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ			60,22	75,54	279,84	2078						

3 ДЕНЬ. СРЕДА

№	Прием пищи, наименование блюда	ВЫХОД КГ	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	минералы			витамины		
							Mg	Fe	Ca	B1	B2	C
	ЗАВТРАК											
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Масло сливочное	0,010	0,09	7,26	0,13	66	0	0	0,5	0	0,04	0
3	Джем	0,020	0,10	0,00	14,00	55						
4	Каша пшеничная со сливочным маслом	0,200	6,40	11,00	39,20	288	0	1,5	144,64	0,18	0,16	3,36
5	Какао с молоком и сахаром	0,075	0,19	0,27	2,15	15	9	0,32	64	0,02	0,03	0,19
6	Чай черный с сахаром и лимоном	0,075	0,10	0,02	5,71	22	2,2	0,18	7,1	0,6	0,8	1,4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		10,03	18,95	80,43	542						
	ОБЕД											
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Хлеб ржаной	0,040	1,96	0,40	18,40	88	0	1,4	6,3	0,1	0,1	0
3	Салат витаминный	0,100	1,60	5,10	9,40	91	0	0	0	0	0	15
4	Суп вермишелевый	0,200	3,52	3,52	9,12	82	0	0,34	25,8	0	0,04	8
5	Отварная гречка	0,100	4,00	4,30	11,80	102	0	0,8	10	0,09	0,06	15,12
6	Рыба «Минтай» на пару	0,100	6,10	21,00	11,30	259	0	0,62	21,2	0,04	0,07	0,38
7	Компот из свежих фруктов	0,150	0,15	0,00	26,85	107	12	17,2	16	0,02	0,4	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД		20,49	34,72	106,11	823						
	ПОЛДНИК											
1	Пряники	0,040	1,92	1,12	31,08	134						
2	Йогурт	0,150	7,50	4,80	12,75	131	0,3	7,61	0,13	0	0	30
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		9,42	5,92	43,83	265						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ		61,52	82,85	263,76	2060						

4 ДЕНЬ. ЧЕТВЕРГ

№	Прием пищи, наименование блюда	ВЫХОД КГ	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	минералы			витамины		
							Mg	Fe	Ca	B1	B2	C
	ЗАВТРАК											
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Масло сливочное	0,010	0,09	7,26	0,13	66	0	0	0,5	0	0,04	0
3	Сыр	0,020	5,26	5,32	0,00	70						
4	Каша овсяная с изюмом	0,200	8,80	13,10	34,86	307	0	1,2	122,2	0,08	0,16	0,8
5	Какао с молоком и сахаром	0,075	0,19	0,27	2,15	15	9	0,32	64	0,02	0,03	0,19
6	Чай черный с сахаром и лимоном	0,075	0,10	0,02	5,71	22	2,2	0,18	7,1	0,6	0,8	1,4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		17,59	26,37	62,09	576						
	ОБЕД											
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Хлеб ржаной	0,040	1,96	0,40	18,40	88	0	1,4	6,3	0,1	0,1	0
3	Салат картофельный с огурцом	0,100	1,80	10,30	12,50	155	3,9	0,2	17,3	0	0,01	1,8
4	Суп перловый	0,200	9,38	5,86	9,80	153	0	0,51	38,7	0	0,08	12
5	Куриная грудка в соусе	0,090	17,68	17,56	4,50	241	0	2,1	140	0,11	0,19	68
6	макаронны отварные	0,100	2,10	4,50	14,60	109	0	0,8	54	0,09	0,11	10
7	Компот из свежих фруктов	0,150	0,15	0,00	26,85	107	12	17,2	16	0,02	0,4	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД		36,23	39,02	105,89	948						
	ПОЛДНИК											
1	печенье	0,030	0,84	0,99	23,19	105						
2	Ряженка	0,150	4,35	3,75	6,30	76	0,3	7,61	0,13	0	0	30
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		5,19	4,74	29,49	181						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ		71,39	81,75	283,26	2205						

5 ДЕНЬ. ПЯТНИЦА

№	Прием пищи, наименование блюда	ВЫХОД КГ	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	минералы			витамины		
							Mg	Fe	Ca	B1	B2	C
ЗАВТРАК												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Масло сливочное	0,010	0,09	7,26	0,13	66	0	0	0,5	0	0,04	0
3	Джем	0,020	0,10	0,00	14,00	55						
4	Каша кукурузная	0,200	7,40	9,40	32,20	240	0	0,4	3,4	0,02	0,01	0
5	Какао с молоком и сахаром	0,075	0,19	0,27	2,15	15	9	0,32	64	0,02	0,03	0,19
6	Чай черный с сахаром и лимоном	0,075	0,10	0,02	5,71	22	2,2	0,18	7,1	0,6	0,8	1,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			11,03	17,35	73,43	494						
ОБЕД												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Хлеб ржаной	0,040	1,96	0,40	18,40	88	0	1,4	6,3	0,1	0,1	0
3	Огурец свежий	0,100	0,70	0,10	1,90	12	14	0,9	20	0,4	0,6	17
4	Суп Лагман	0,200	13,64	6,56	29,25	242	0	0,38	10,1	0,02	0,02	0,48
5	Плов говяжий	0,250	22,43	24,93	48,49	513	0	0,8	12,35	0,25	0,25	0,95
6	Компот из апельсина	0,150	0,08	0,00	18,90	72	3,2	0,09	9,62	0	0	9,15
ИТОГО ЗА ОБЕД			41,96	32,38	136,18	1021						
ПОЛДНИК												
	Печенье	0,050	3,77	4,90	37,20	210						
	Кефир	0,150	4,34	4,79	6,00	88	0,3	7,61	0,13	0	0	30
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			8,10	9,68	43,20	298						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ			66,16	59,04	315,29	2068						

6 ДЕНЬ. ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Прием пищи, наименование блюда	ВЫХОД КГ	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	минералы			витамины		
							Mg	Fe	Ca	B1	B2	C
ЗАВТРАК												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Масло сливочное	0,010	0,09	7,26	0,13	66	0	0	0,5	0	0,04	0
3	Сыр	0,020	5,26	5,32	0,00	70						
4	Каша овсяная с изюмом	0,200	8,80	13,10	34,86	307	0	1,2	122,2	0,08	0,16	0,8
5	Какао с молоком и сахаром	0,075	0,19	0,27	2,15	15	9	0,32	64	0,02	0,03	0,19
6	Чай черный с сахаром и лимоном	0,075	0,10	0,02	5,71	22	2,2	0,18	7,1	0,6	0,8	1,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			17,59	26,37	62,09	576						
ОБЕД												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Хлеб ржаной	0,040	1,96	0,40	18,40	88	0	1,4	6,3	0,1	0,1	0
3	Салат морковный с огурцом	0,100	1,60	10,10	5,50	120	22,80	0,4	16,60	0,02	0,03	1,38
4	Суп - харчо	0,200	3,52	3,52	9,12	82	0	0,34	25,8	0	0,04	8
5	макароны отварные	0,150	4,50	6,75	22,35	171	0	5,8	17,31	0,3	0,13	0
6	Гуляш говяжий	0,120	16,92	18,84	3,95	252	0	6,5	26,1	0,02	0,02	1,9
7	Компот из свежих фруктов	0,150	0,15	0,00	26,85	107	12	17,2	16	0,02	0,4	0
ИТОГО ЗА ОБЕД			31,81	40,01	105,41	915						
ПОЛДНИК												
1	Вафли	0,050	1,40	1,65	38,65	175						
2	Сок персиковый	0,150	0,75	0,00	20,55	84	20	0,4	40	0	0	8
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			2,15	1,65	59,20	259						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ			64,09	76,96	278,75	2080						

7 ДЕНЬ. ВТОРНИК

№	Прием пищи, наименование блюда	ВЫХОД КГ	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	минералы			витамины		
							Mg	Fe	Ca	B1	B2	C
ЗАВТРАК												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Масло сливочное	0,010	0,09	7,26	0,13	66	0	0	0,5	0	0,04	0
3	Джем	0,020	0,10	0,00	14,00	55	0	0,95	17,42	0,03	0,04	5,6
4	Каша рисовая	0,200	5,22	11,70	30,86	261	0	0,4	3,4	0,02	0,01	0
5	Какао с молоком и сахаром	0,075	0,19	0,27	2,15	15	9	0,32	64	0,02	0,03	0,19
6	Чай черный с сахаром и лимоном	0,075	0,10	0,02	5,71	22	2,2	0,18	7,1	0,6	0,8	1,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			8,85	19,65	72,09	515						
ОБЕД												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Хлеб ржаной	0,040	1,96	0,40	18,40	88	0	1,4	6,3	0,1	0,1	0
3	Салат свекольный	0,100	1,40	7,40	8,60	106	0	0,95	17,42	0,03	0,04	5,5
4	Борщ из свежей капусты	0,200	1,60	4,10	10,50	85	4,2	1,76	4	0,1	0,12	12,5
5	отварная курица	0,120	27,84	15,96	0,00	268	0	2,1	149	0,1	0,2	0,6
6	Каша пшеничная	0,100	2,62	6,80	17,70	142	0	1,2	42,9	0,75	0,75	21
7	Компот из сухофруктов	0,150	0,00	0,00	26,61	105	12	17,2	16	0,02	0,4	0
ИТОГО ЗА ОБЕД			38,58	35,06	101,05	889						
ПОЛДНИК												
1	Вафли	0,050	1,40	1,65	38,65	175						
2	Сок персиковый	0,150	0,75	0,00	20,55	84	20	0,4	40	0	0	8
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			2,15	1,65	59,20	259						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ			49,58	56,36	232,35	1778						

8 ДЕНЬ. СРЕДА

№	Прием пищи, наименование блюда	ВЫХОД КГ	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	минералы			витамины		
							Mg	Fe	Ca	B1	B2	C
ЗАВТРАК												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Масло сливочное	0,010	0,09	7,26	0,13	66	0	0	0,5	0	0,04	0
3	Джем фруктовый	0,020	0,10	0,00	14,00	55						
4	Суп вермишелевый молочный	0,200	8,30	11,80	37,80	292	0	15	145	0,18	0,16	3,36
5	Чай черный с сахаром и лимоном	0,075	0,19	0,27	2,15	15	9	0,32	64	0,02	0,03	0,19
6	Компот фруктовый	0,075	0,10	0,02	5,71	22	2,2	0,18	7,1	0,6	0,8	1,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			11,94	19,75	79,03	546						
ОБЕД												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Хлеб ржаной	0,040	1,96	0,40	18,40	88	0	1,4	6,3	0,1	0,1	0
3	Салат из свежей капусты с морковью	0,100	1,60	10,10	5,50	120	22,80	0,4	16,60	0,02	0,03	1,38
4	Суп куриный рисовый	0,200	3,52	3,52	9,12	82	0	0,34	25,8	0	0,04	8
5	Курица в томатном соусе	0,080	4,88	16,80	9,04	207	0	7,7	31	0,31	0,26	2,3
6	Гречка отварная	0,100	3,50	4,10	23,50	147	0	10	12	0,07	0,02	0
7	Компот из свежих фруктов	0,150	0,15	0,00	26,85	107	12	17,2	16	0,02	0,4	0
ИТОГО ЗА ОБЕД			18,77	35,32	111,65	846						
ПОЛДНИК												
1	Печенье «Топленное молоко»	0,050	2,40	1,40	38,85	168						
2	Чай сладкий с лимоном	0,150	7,50	4,80	12,75	131	0,3	7,61	0,13	0	0	30
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			9,90	6,20	51,60	298						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ			40,6	61,27	242,28	1690						

9 ДЕНЬ. ЧЕТВЕРГ

№	Прием пищи, наименование блюда	ВЫХОД КГ	Белки,	Жиры,	Углеводы,	Калории,	минералы			витамины		
			г	г	г	ккал	Mg	Fe	Ca	B1	B2	C
ЗАВТРАК												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Масло сливочное	0,010	0,09	7,26	0,13	66	0	0	0,5	0	0,04	0
3	Сыр	0,020	5,26	5,32	0,00	70						
4	Каша кукурузная	0,200	7,40	9,40	32,20	240	0	0,4	3,4	0,02	0,01	0
5	Какао с молоком и сахаром	0,075	0,19	0,27	2,15	15	9	0,32	64	0,02	0,03	0,19
6	Чай черный с сахаром и лимоном	0,075	0,10	0,02	5,71	22	2,2	0,18	7,1	0,6	0,8	1,4
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			16,19	22,67	59,43	509						
ОБЕД												
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Хлеб ржаной	0,040	1,96	0,40	18,40	88	0	1,4	6,3	0,1	0,1	0
3	Салат свекольный	0,100	1,40	7,40	8,60	106	0	0,95	17,42	0,03	0,04	5,5
4	Суп горский	0,200	14,16	20,16	29,76	281	0	2,6	73,5	0,15	0,18	18,7
5	Курица отварная в соусе	0,100	13,00	18,00	13,00	266	0	2,1	149	0,1	0,2	0,6
6	Рис отварной	0,100	1,50	3,90	15,30	104	0	0,6	1,5	0,03	0,01	0
7	Компот из сухофруктов	0,150	0,00	0,00	26,61	105	12	17,2	16	0,02	0,4	0
ИТОГО ЗА ОБЕД			35,18	50,26	130,91	1045						
ПОЛДНИК												
1	Печенье	0,040	3,01	3,92	29,76	168						
2	Кефир	0,150	4,34	4,79	6,00	88	0,3	7,61	0,13	0	0	30
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК			7,35	8,70	35,76	256						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ			58,72	81,63	226,1	1810						

10 ДЕНЬ. ПЯТНИЦА

№	Прием пищи, наименование блюда	ВЫХОД К	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калории, ккал	минералы			витамины		
							Mg	Fe	Ca	B1	B2	C
	ЗАВТРАК											
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Масло сливочное	0,010	0,09	7,26	0,13	66	0	0	0,5	0	0,04	0
3	Сыр	0,020	5,26	5,32	0,00	70						
4	Каша пшеничная	0,200	6,22	11,90	27,26	245	0	15	145	0,18	0,16	3,36
5	Какао с молоком и сахаром	0,075	0,19	0,27	2,15	15	9	0,32	64	0,02	0,03	0,19
6	Чай черный с сахаром и лимоном	0,075	0,10	0,02	5,71	22	2,2	0,18	7,1	0,6	0,8	1,4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		15,01	25,17	54,49	514						
	ОБЕД											
1	Хлеб пшеничный	0,040	3,16	0,40	19,24	96	0	0,80	20	0,04	0,08	0
2	Хлеб ржаной	0,040	1,96	0,40	18,40	88	0	1,4	6,3	0,1	0,1	0
3	Салат свежий	0,100	1,40	7,40	8,60	106	0	0,95	17,42	0,03	0,04	5,5
4	Борщ из свежей капусты	0,200	1,60	4,10	10,50	85	4,2	1,76	4	0,1	0,12	12,5
5	Курица в овощном соусе	0,120	27,84	15,96	0,00	268	0	2,1	149	0,1	0,2	0,6
6	Каша перловая	0,150	4,50	6,75	22,35	171	0	5,8	17,31	0,3	0,13	0
7	Компот из сухофруктов	0,150	0,00	0,00	26,61	105	12	17,2	16	0,02	0,4	0
	ИТОГО ЗА ОБЕД		40,48	35,06	101,05	889						
	ПОЛДНИК											
1	Печенье	0,040	3,01	3,92	29,76	168						
2	кисель ягодный	0,150	0,75	0,00	20,55	84	20	0,4	40	0	0	8
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		3,76	3,92	50,31	252						
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ ПО МЕНЮ		59,25	64,15	205,85	1655						
	Накопительно за 10 дней					19814						
	В среднем за 1 день					1985						

