

СОГЛАСОВАНО:

и.о.директора МАОУ НГО «СОШ №12»


Т.А. Мальцева



УТВЕРЖДЕНО:

директор ООО «Галактика»


И.Л. Гаджиева



**Примерное двухнедельное меню
для детей с 7-11 лет**

сезон сентябрь 2024г — март 2025г

Примерное десятидневное меню для детей возраста 7-11 лет

Первая неделя

Номер рец	Наименование блюда	Выход	Калл.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Витамин С
Понедельник							
302	Каша рисовая	200	218	13	8	31,6	0
732	Салат из свежих помидор и огурцов	80	80	4	7,4	28,1	0
Пром	Напиток Витаминный	200	86	1	0,8	17	20
	Хлеб пшеничный вит	30/30	140	3	0,3	12,9	0
	Яблоко свежее	200	94	1	0,8	19,6	20
	Бутерброд с сыром	30/20	73	4	5,9	12,9	0,14
	ИТОГО:	790	691	26	23	133	41
Вторник							
334	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0
462	Тефтели с соусом	90	283	13,8	16,4	13,1	0,072
520	Пюре картофельное	150	140	3,04	4,96	20,7	5,55
884/885	Чай с молоком	200	87	1,6	1,6	17,3	0,6
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0
	ИТОГО:	540	711	26,2	25,4	67,1	8
Среда							
43	Салат «Здоровье»	80	68	1,7	3	3,6	15,9
413	Кура отварная	90	145	7,77	16,7	1,1	0
297	Греча отварная	150	303	3,04	4,96	20,7	7
884/885	Чай с сахаром	200	68	4,9	5	32,5	1
	Апельсин свежий	200	86	1,8	0,4	16,2	20
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0
	ИТОГО:		808	21	25	151	28
Четверг							
50	Огурец порционно	80	77	4,96	19,01	6,31	6,6
371	Рыба припущенная	90	178	13,95	0,9	10	0
332/516	Макаронны отварные	150	147	3,5	4,1	23,5	0
Пром	Киселек	200	86	0,5	0,8	17	40
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	140	2,2	0,3	13	0
	ИТОГО:	580	628	23	28	64	72,1
Пятница							
439	Печень тушеная	100	234	12,54	8	8,93	0,15

520	Пюре картофельное	150	140	3,04	6	20,7	6
884/885	Чай с лимоном	200	87	1,6	2	17,3	1
	Салат из свежих помидоров	80	88	0,84	0	5,34	16
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	140	2,2	1	12,9	0
	Яблоко свежее	200	94	0,8	2	19,6	20
	ИТОГО:	790	783	24	19	113	43
Вторая неделя							
Понедельник							
334	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	0,07
BRONN№20	Каша «Дружба»	200/10	291	5,4	3,9	33,42	0,04
736/737	Салат «Здоровье»	80	41	11,8	9,2	33,72	0,62
Пром	Напиток витаминный	200	86	0,5	0,8	17	0
Пром	Апельсин	200	86	1,8	0,4	16,2	0,08
	Хлеб пшеничный вит/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0,033
	ИТОГО:	790	705	26,3	19,2	132,74	84
Вторник							
BRONN№20	Салат из разных овощ	80	104	2	15,18	7,87	0,03
366	Запеканка творожная	150/20	336	22	11,7	25,6	0,63
884/885	Чай с молоком	200	120	1,6	1,6	17,3	0,02
	Хлеб пшеничный вита/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	0,033
	ИТОГО:	510	698	27	28,78	63,67	71
Среда							
498	Биточек из куры	90	257	14,5	13,4	7,1	6,4
520	Пюре картофельное	150	140	3,04	4,96	20,7	15
743	Салат из свежих огурцов	80	77	8,25	4,21	26,93	68
693	Кофейный напиток с молоком	200	190	4,9	5	32,5	0,2
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	138	2,2	0,3	12,9	3,3
	ИТОГО:	580	802	32	27	100	94
Четверг							
451	Биточек мясной	90	268	10	9	7	6
332/516	Макаронны отварные	150	174	5	9	34	2
Пром	Кисель	200	86	1	0	17	23
	Хлеб пшеничный витаминный/рж	30/30	140	3	1	22	3

	ИТОГО:	500	568	19	19	71	34
Пятница							
	Огурец порционно	80	77	1	0,06	5	18
ВРОН№43	Суфле «Рыбка»	150	297	20	19	20	20
884/885	Чай с сахаром и лимоном	200	68	0,1	0	9	10
	Хлеб пшеничный вит	30	69	3	0,3	22	33
	Бутерброд с сыром	20/30	168	5	5,9	30	1
	ИТОГО:	520	679	29	19	86	62