

Утверждаю:
Директор школы
_____ Борисевич О.А.

«20» августа 2024г.

**Примерное десятидневное меню
для учащихся 7-11 лет
Осень - Зима
МКОУ «Кислянская средняя общеобразовательная школа»
Юргамышского района**

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	150	12,7	19,3	3,1	283,3	54-1о-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3ГН-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0	11,9	58,7	Пром.
	Масло сливочное порциями	10	0,10	8,20	0,1	74,8	54-19з-2020
	Яблоко	110	1	1	11,0	50,0	
Итого завтрак		500	16	28,6	32,7	494,7	
Обед	Икра морковная	80	1,7	5,7	8,1	96	54-12з - 2020
	Борщ со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3	54-2 с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	208,9	54-41-2020
	Тефтели Мясные	100	9	9,5	7,3	151	275
	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус-2020
	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7	54-21хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
Итого за обед		840	29,6	30,7	105,2	790,4	
Итого за день		1290	47,98	61,96	130,96	1298,9	

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	200	8,8	12,8	40,1	306,9	54-10к-2020
	Йогурт	200	6,8	5,0	11,0	120,9	Пром.
	Хлеб Пшеничный	30	2,0	0	11,9	58,7	Пром.
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	44,4	
Итого завтрак		530	18,00	18,20	72,8	530,9	
Обед	Винегрет с растительным маслом	80	1,00	7,10	5,40	89,5	54-16з-2020
	Суп с макаронными изделиями с курицей	200	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с - 220
	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	334,4	54-11м-2020
	Какао с молоком	200	5	4	12,4	107,2	54-21ГН-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
	Итого за обед		740	30,5	30,1	97	761,6
Итого за день		1270	59,98	49,1	164,46	1273,1	

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	10,7	43,9	250,6	54-2к-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	44,4	
	Какао с молоком	200	5	4	12,4	107,2	54-21ГН-2020
Итого завтрак		530	14,30	15,5	78,0	460,9	
Обед	Икра свекольная	80	1,80	5,70	9,10	90,2	54-15з-2020
	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	130,4	54-3с-2020
	Картофельное пюре	150	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11Г-2020
	Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	140,9	54-3р-2020
	Соус сметанный	50	1,5	8,4	3,2	94,9	54-1соус-2020
	Компот из свежих яблок	200	0	0,1	5,1	22	54-26хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
Итого за обед		840	30,2	32,1	88,2	783,7	
Итого за день		1370	45,28	47,26	166,46	1244	

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	230,7	54-10к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн - 2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
	Банан	105	1,90	0,00	26,1	104,2	
	Яйцо	40	5	4	0,3	56,6	54-6о-2020
Итого завтрак		575	14,3	10,9	71,5	470,5	
Обед	Салат из моркови с апельсином	80	1,30	0,20	17,20	65,7	54-17з-2020
	Суп рыбный из свежего минтая	200	12,7	0,6	9,2	105,4	43
	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202,0	54-1г-2020
	Котлета из говядины	100	18	18,1	16,3	270	54-4м-2020
	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
Итого за обед		840	43,1	26,7	108,7	818,4	
Итого за день		1415	50,58	46,56	198,76	1344,7	

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 6							
Завтрак	Каша «Дружба»	200	5,0	6,9	23,9	178,0	54-16к-2020
	Ватрушка творожная	50	7,3	12,6	16,2	207,8	54-1в-2020
	Кисель из ягод	200	0,1	0	14,8	60,7	54-21хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	11,9	58,7	Пром.
	Мандарин	70	1	0	5,3	24,5	
Итого завтрак		550	15,40	19,9	72,1	529,7	
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами с зеленым горошком	80	1,40	4,95	7,40	79,6	42
	Суп с пшеном с курицей	200	5,0	6,3	11,2	220,7	54-11с-2020
	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202,0	54-1г-2020
	Гуляш из говядины	100	16	16,9	3,8	236	54-2м-2020
	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4	54-22гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
Итого за обед		790	35,2	37,75	99,7	982,6	
Итого за день		1340	50,68	57,56	171,36	1511,5	

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 7							
Завтрак	Запеканка из творога с морковью	150	14,0	11,9	27,3	272,4	54-2т-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0	11,9	58,7	Пром.
	Банан	105	1,90	0,00	26,1	104,2	
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-1з-2020
Итого завтрак		500	21,60	16,40	71,9	516,9	
Обед	Салат из капусты с яблоком	80	0,80	0,18	8,62	30,4	38
	Рассольник Ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	120,4	54-3с-2020
	Плов из отварной говядины	200	15,3	15,4	38,5	334,4	54-11м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,2	19,4	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
Итого за обед		740	25,8	22,78	102,32	677,1	
Итого за день		1240	47,58	37,86	175,16	1193,1	

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 8							
Завтрак	Каша молочная манная со сливочным маслом	200	7,8	10,00	43,5	296,0	173
	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-1з-2020
	Какао с молоком сгущённым	200	3,50	3,30	22,30	133,40	54-22гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	11,9	58,7	Пром.
	Мандарин	70	1	0	5,30	24,50	
Итого завтрак		515	17,8	18,1	83,00	566,30	
Обед	Салат из говяжьей печени с маринованы и огурцами	80	4,16	11,2	3,6	132,8	54-6с-2024
	Суп с рыбными консервами	200	7,9	4,1	12,4	118,0	54-12с-2020
	Картофельное пюре	150	4,1	8,1	26,4	194,4	54-11г-2020
	Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	140,9	54-3р-2020
	Соус сметанный	50	1,5	8,4	3,2	94,9	54-1соус-2020
	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	17,8	60,7	54-21хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
Итого за обед		840	35,86	35,5	94,2	852,6	
Итого за день		1305	43,91	45,16	174,18	1271,16	

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 9							
Завтрак	Запеканка из творога	150	25,0	16,0	25,0	307,3	54-1г- 2020
	Джем фруктовый	50	0,3	0,0	36,0	104,0	
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0	11,9	58,7	Пром.
	Мандарин	70	0,60	0,10	5,3	24,5	
	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7	54-21хн-2020
Итого завтрак		500	28,00	16,2	93,0	555,2	
Обед	Икра кабачковая (для питания детей и подростков)	80	1,20	3,80	6,00	62,0	Пром.
	Борщ со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3	54-2 с-2020
	Окорочек запеченный	100	15,8	25,3	4,6	210,0	500,2
	Горошница	150	15	1,3	33,8	205	54-21г-2020
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
Итого за обед		790	44,5	40,8	87,9	793,4	
Итого за день		1290	72,98	56,66	181,26	1638,4	

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 10							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	5,6	17,7	193,0	54-19к-2020
	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	5-21гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,8	70,3	54-22гн-2020
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	Коржик молочный	40	2,6	4,5	24,8	100,0	54-2в-2020
Итого завтрак		570	15,50	15,00	79,5	514,9	
Обед	Винегрет с растительным маслом	80	1,00	7,10	5,40	74,5	54-16з-2020
	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с-2020
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	7,1	35,5	231,6	54-12г-2020
	Гуляш из курицы	80	13,59	13,21	3,11	185,6	54-2м-2020
	Чай с сахаром и шиповником	200	0,4	0,3	17,2	72,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,4	11,9	58,7	Пром.
	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,3	52,2	Пром.
Итого за обед		770	31,69	32,91	97,31	796,4	
Итого за день		1410	58,78	47,4	175,56	1342,6	

Среднее значение за период: 10 дней	Вес блюда	Пищевые вещества			
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	1323	54,033	51,998	168,79	1348,1