

Утверждаю:
Директор школы
_____ Борисевич О.А.

«15» марта 2025г.

**Примерное десятидневное меню
для учащихся 7-11 лет
Весна - Лето
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 1							
Завтрак	Омлет с сыром	150	19,0	26,6	2,9	206,8	54-4о-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,5	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0	11,9	58,7	Пром.
	Банан	130	2,00	0,00	29,1	124,3	
Итого завтрак		510	24,60	28,50	52,5	443	
Обед	Салат из капусты с яблоками	80	1,08	0,18	8,62	40,4	38
	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с-2020
	Каша пшённая рассыпчатая	150	6,3	7,1	35,5	231,6	54-12г-2020
	Гуляш из говядины	100	16	16,9	3,8	236	54-2м-2020
	Кофейный напиток с молоком конц.	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	38,38	40,96	97	920,00	
Итого за день		1300	63,0	69,46	149,3	1363,30	

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	15,50	28,50	32,7	495	
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	18	18,1	16,3	270	54-4 м-2020
	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус-2020
	Кисель	200	0,1	0,1	17,8	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		780	27,78	34,03	95	797,20	
Итого за день		1280	43,3	62,53	128,0	1291,90	

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	18,60	72,8	531	
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 конц.	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	25,48	29,66	82	777,50	
Итого за день		1270	43,5	48,26	155,2	1308,40	

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	15,80	78,0	461	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов с луком и растительным маслом	80	0,80	4,13	2,40	50,1	54-5з-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
	Рыба запеченная	100	14,1	2,8	8,6	140,9	54-3р-2020
	Соус сметанный	50	1,5	8,4	3,2	94,9	51-1соус-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		770	23,88	24,56	57	665,40	
Итого за день		1300	38,2	40,36	135,4	1126,30	

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	14,08	10,86	71,5	471	
Обед	Салат из говяжьей печени с маринованы и огурцами	80	4,16	11,2	3,6	132,8	54-6с-2024
	Суп картофельный с горохом	200	6,7	4,6	16,3	133,1	54-8с-2020
	Каша пшённая 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	840	37,56	33,54	108	823,50	
Итого за день		1415	51,6	44,40	179,3	1294,00	

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	15,00	20,10	72,1	530	
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		770	33,48	35,61	90	814,50	
Итого за день		1320	48,5	55,71	162,3	1344,20	

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	16,80	71,9	517	
Обед	Икра свекольная	80	1,80	5,70	9,10	90,2	54-15з-2020
	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	31,06	23,32	94	700,46	
Итого за день		1240	52,7	40,12	166,4	1217,36	

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	17,36	18,20	83,02	566,30	
Обед	Винегрет с растительным маслом	80	1,00	7,10	5,40	89,5	54-16з-2020
	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
	Рыба запеченная	100	14,1	2,8	8,6	140,9	54-3р-2020
	Соус сметанный	50	1,5	8,4	3,2	94,9	51-1соус-2020
	Кисель	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	27,86	27,75	96	732,96	
Итого за день		1355	45,2	45,95	179,5	1299,26	

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	54-1т- 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	16,60	93,0	555	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов с луком и растительным маслом	80	0,80	4,13	2,40	50,1	54-5з-2020
	Борщ со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,3	54-2 с-2020
	Куриная голень запеченная	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	43,77	44,01	87	805,70	
Итого за день		1290	71,8	60,61	180,2	1360,90	

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	14,98	79,5	515	
Обед	Салат из сборных овощей	80	1,1	2,5	5,1	49,1	100010
	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	42,58	26,64	100	783,14	
Итого за день		1410	58,1	41,62	179,6	1298,06	

Среднее значение за период: 10 дней	Вес блюда	Пищевые вещества			
		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	1320	45,21	49,894	159,99	1264,238