

Утверждаю

Врио директора МОУ «СОШ № 2 р.п. Дергачи» _____ А.Б. Адылгиреева

Приказ № 172 от 01.09.2023 г.

Примерное 10-дневное меню для школьного питания

для обучающихся 7- 11 лет

день: понедельник						
неделя: первая						
возрастная категория: 7-11 лет						
1 день						
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
			7-11л	Б	Ж	
	Завтрак					
114	Каша рисовая молочная жидкая	150	7,64	7,48	50,73	300,77
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12
380	Бутерброд с маслом/сыр порция	40/5	4,81	6,03	12,85	127,27
	итого завтрак		16,22	17,44	89,53	472,96
	Обед					
24	лук термически обработанный	100	2,2	4,5	10,5	91
45	Суп картофельный с бобовыми на кур.бульоне	200	2,32	8,25	13,57	137,5
214	Рагу из птицы.	180	15,81	20,15	18,72	367,4
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
108	Хлеб пшеничный в\с	50	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6
	итого обед		23.15	25.54	118.33	802.24
	итого		39.37	42.98	207.86	1384.2
	Полдник					
377	Бутерброд с маслом, сыр	40/5	4,81	6,03	12,85	127,27
287	кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,3	28,23	91,43
	итого		7,18	8,33	41,08	218,7

день: вторник						
неделя: первая						
возрастная категория: 7-11 лет						
2 день						
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
			7-11л	Б	Ж	
	Завтрак					
109	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая на молоке	150	5,56	8,03	23,01	155,53
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12
365	масло порция	5	0,01	7,2	0,1	66
314	булочка молочная	40	1,74	2,39	28,5	158
	итого завтрак		11,88	22,35	97,16	401,45
	Обед					
	капуста квашеная промышленного производства	100	1,18	1,1	2,2	19
47	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	200	2,14	2	15,06	89,34
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8
174\265	Тефтели рыбные с соусом томатным	100	7,37	5,85	9,42	119,31
	Напиток Витошка	200	0	0	19,4	326
108	Хлеб пшеничный вс	50	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6
	итого обед		24	24,63	84,54	1006,9
	итого		35,88	47	181,7	1634,35
	полдник					
139	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,5
380	бутерброд с маслом	40	4,81	6,03	12,85	127,27
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	итого		9,9	10,64	28,46	252,39

день: среда						
неделя: первая						
возрастная категория: 7-11 лет						
3 день						
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
			7-11л	Б	Ж	
	Завтрак					
141	Запеканка из творога	150	26,7	19,38	39,59	442
287	Кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,3	28,23	91,43
380	Бутерброд с маслом	40	4,81	6,03	12,85	127,27
	итого завтрак		33,88	27,71	80,67	660,7
	Обед					
247	Овощи соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	2,3	13
50	Суп картофельный с рыбой	200	10,56	3,28	5,36	92,99
227	Макаронные изделия отварные	150	6,25	5,55	40,37	187,61
180	Гуляш из говядины	90	18,95	17,89	65,4	352,97
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
108	Хлеб пшеничный в\с	50	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6
	итого		63,43	53,29	166,83	1419,99
	полдник					
315	булочка российская	40	4,25	2,9	39,2	199,8
365	масло порция	5	0,01	7,2	0,1	66
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
	Итого		4,9	10,3	55,02	341,56

день: четверг						
неделя: первая						
возрастная категория: 7-11 лет						
4 день						
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
			7-11л	Б	Ж	
	Завтрак					
107	Каша манная молочная жидкая	150	4,63	6,03	23,31	166,5
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12
380	Бутерброд с маслом	40	4,81	6,03	12,85	127,27
	итого завтрак		13,21	16,61	77,81	516,04
	Обед					
251	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	2,92	4,82	12,43	101,62
42	Рассольник ленинградский на м/к. бульоне	200	4,02	9,04	25,9	129,68
193	плов из отварной говядины	180	21,89	18,62	30,34	376,53
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
108	Хлеб пшеничный в\с	50	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6
	итого обед		26,69	27,25	116,93	756
	итого		39,9	43,86	194,7	1272,04
	полдник					
	сухари	60	5,3	6,5	41	246
289	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	15,72	75,76
	итого		6,3	6,56	68,5	356

день: пятница						
неделя: первая						
возрастная категория: 7-11 лет						
5 день						
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
			7-11л	Б	Ж	
Завтрак						
102	Каша "Дружба" на молоке	150	5,65	5,94	36,5	222,02
380	Бутерброд с маслом	40	4,81	6,3	12,85	127,27
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12
итого завтрак			12,83	8,24	77,58	548,22
Обед						
	Капуста квашеная промышленного производства	100	1,18	1,1	2,2	19
63	Щи из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне	200	1,96	5,4	6,39	74,66
130	Пюре из гороха с маслом	150	22,03	3,09	45,81	301,34
212\265	птица отварная с соусом томатным	90	7,04	10,33	4,19	209,02
	Напиток Витошка	200	0	0	19,4	326
108	Хлеб пшеничный в\с	50	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6
итого обед			37,5	21,27	125,59	898,08
итого			50,33	29,51	203,17	1446,3
полдник						
	пряники	60	3,4	3	45,8	217,2
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
Итого			3,77	6,93	25,95	153,92

день: понедельник						
неделя: вторая						
возрастная категория: 7-11 лет						
б день						
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
			7-11л	Б	Ж	
	Завтрак					
108	Каша пшеничная, молочная жидкая	150	6,71	7,28	31,84	220,12
380	Бутерброд с маслом, сыр	40/5	4,81	6,03	12,85	127,27
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12
	итого завтрак		13,89	16,23	88,62	507,17
	Обед					
24	Лук термически обработанный	100	2,2	4,5	10,5	91
46	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	6,15	4,76	13,47	134,41
220	Каша из «Геркулеса» вязкая	150	3,03	5,45	15,74	115,62
210	Курица в соусе с томатом	90	25,8	31,2	4,08	400,1
289	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	15,72	75,76
108	Хлеб пшеничный в\с	50	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6
	итого обед		41,33	38,66	110,58	1034,1
	итого		55,22	54,89	199,2	1541,27
	полдник					
	печенье	60	4,5	5,9	44,6	250,2
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	итого		4,57	5,91	59,91	311,82

день: вторник						
неделя: вторая						
возрастная категория: 7-11 лет						
7 день						
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
			7-11л	Б	Ж	
	Завтрак					
53	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,39	3,5	33	178,81
380	Бутерброд с маслом	40	4,81	6,03	12,85	127,27
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12
	итого завтрак		12,97	13,46	71,8	460
	Обед					
251	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	2,92	4,82	12,43	101,62
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками (говядина)	200	7,8	5,45	15,2	150,08
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,8
172	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	13,85	7,85	6,53	150
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
108	Хлеб пшеничный в\с	50	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6
	итого обед		34,17	34,06	121,54	988,79
	итого		41,08	41,7	190,33	1357,17
	полдник					
366	сыр порция	5	1,2	1,5	0	18,1
108	Хлеб пшеничный в\с	50	2,3	0,9	15,8	135,6
289	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	15,72	75,76
	итого		3,9	1,1	31,52	211,36

день: среда						
неделя: вторая						
возрастная категория: 7-11 лет						
8 день						
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
			7-11л	Б	Ж	
	Завтрак					
132	омлет натуральный	150	8,49	26,02	3,01	279,37
382	Бутерброды с повидлом	40	1,27	4	20,6	123,6
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	итого завтрак		13,53	33,95	49,56	556,89
	Обед					
24	Лук термически обработанный	100	2,2	4,5	10,5	91
43	Свекольник на м\к бульоне (говядина)	200	3,86	7,6	14,86	144,66
239	Картофель отварной	150	3,1	0,6	25,7	137,68
189	Котлета из говядины	100	13,45	14,16	10,42	204,84
	Напиток Витошка	200	0	0	19,4	326
108	Хлеб пшеничный в\с	50	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6
	итого обед		28,11	28,24	118,53	897,17
	итого		47,7	67,9	171	1545,68
	полдник					
382	Бутерброды с повидлом	40	1,27	4	20,6	123,6
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	итого		2,27	4,06	48,1	233,6

день: четверг						
неделя: вторая						
возрастная категория: 7-11 лет						
9 день						
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
			7-11л	Б	Ж	
	Завтрак					
380	Бутерброд с маслом	40	4,81	6,03	12,85	127,27
108	Каша молочная пшеничная жидкая	150	6,71	7,28	31,84	220,12
299	Чай с сахаром	200	0	0	15	45,12
	итого завтрак		15,29	17,24	70,64	501,31
	Обед					
	капуста квашеная промышленного производства	100	1,18	1,1	2,2	19
51	Суп крестьянский с крупой на м/к бульоне	200	2,01	6,89	12,03	135,5
222	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,57	6,42	39,13	241,16
172	Рыба тушеная в томате с овощами	90	13,85	7,85	6,53	150
294	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
108	Хлеб пшеничный в\с	50	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6
	итого обед		35,34	22,26	119,72	865,44
	итого		50,63	39,5	190,36	1366,75
	полдник					
	пряники	60	3,4	3	45,8	217,2
380	Бутерброд с маслом	40	4,81	6,03	12,85	127,27
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
	итого		5,37	10,63	41,04	304,56

день: пятница						
неделя: вторая						
возрастная категория: 7-11 лет						
10						
день						
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность (Ккал)
		7-11л	Б	Ж	У	К
	Завтрак					
140	Вареники ленивые	150	27,74	7,36	28,47	301,05
382	Бутерброды с повидлом	40	1,27	4	20,6	123,6
287	Кофейный напиток с молоком	200	2,37	2,3	28,23	91,43
	итого завтрак		31,38	14,28	93	584,43
	Обед					
247	Овощи соленые (огурцы)	100	0,8	0,1	2,3	13
37	Борщ с капустой и картофелем на кур. бульоне	200	1,52	5,28	8,64	88,8
211	Плов из отварной курицы	180	31,81	38,85	35,57	640,36
289	Напиток из шиповника	200	0,4	0,2	15,72	75,76
108	Хлеб пшеничный в\с	50	2,3	0,9	15,8	135,6
109	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,64	0,48	13,36	69,6
	итого обед		29,55	25,58	86,16	759,29
	итого		63,57	39,2	163,85	1324,64
	полдник					
	пряники	60	3,4	3	45,8	217,2
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	итого		3,77	6,93	25,95	153,92