

«Утверждаю»
Директор МБОУООШр.п.Сосновоборск



Г.А.Абузярова

Примерное десятидневное меню

от 7 до 11 лет

для организации питания детей в

МБОУ ООШ р.п.Сосновоборск

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Неделя 1				
День 1	Каша вязкая молочная из риса	200	5,5	9,9	48,1	303,6	174
Завтрак:	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,20	155,20	379
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Йогурт	100	3	5,2	3,5	68	ПР
	Печенье сдобное	50	4,75	8,5	42,13	263,75	ПР
Итого за завтрак		590	20,01	26,67	142,3	884,07	
Обед:	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,96	5,7	4,76	82,21	50
	Суп с макаронными изделиями	200	2,39	2,27	12,56	80,11	111
	Птица, тушенная в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162	290
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
Итого за обед:		850	25,1	25,15	114	782,15	
Итого за день:		1440	45,11	51,82	256,2	1666,2	
День 2	Каша пшеничная с изюмом	200	7,80	11,35	43,9	296	177
Завтрак:	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
Итого за завтрак		500	18,08	20,13	92,75	611,5	
Обед:	Винегрет овощной	60	1	4	5,34	58,73	67
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106	104
	Гёфтели мясные паровые	90	6,93	7,47	11,07	139,20	278
	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	309

	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Печенье сдобное	50	5,3	8,5	42,13	263,75	ПР
Итого за обед:		840	23,3	30,69	131,7	901,54	
Итого за день:		1340	41,38	50,82	224,4	1513	
День3	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,02	4,05	33,37	194,01	181
Завтрак	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	2
	Йогурт	100	3	6,7	3,5	68	ПР
Итого за завтрак:		605	19,49	18,62	107,8	658,91	
Обед:	Салат из свеклы отварной с солеными огурцами	60	0,86	3,62	3,77	51	55
	Суп картофельный с рыбой	200	8,42	2,48	14,6	114,52	54-21с
	Птица отварная	90	19,5	12	0,8	186	288
	Соус сметанный	50	0,75	4,1	1,6	46,45	54-1с
	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	349
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
Итого за обед:		790	36,01	25,27	106,9	796,04	
Итого за день:		1395	55,5	43,89	214,7	1455	
День4	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	7,5	11,92	43,3	311	173
Завтрак:	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Печенье сдобное	50	4,75	8,5	42,13	263,75	ПР
	Масло порциями	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
Итого за завтрак:		510	16,83	28,12	119,2	797,37	

Обед:	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,5	42
	Суп с бобовыми	250	7,5	4,8	17,25	128,25	119
	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4	54-22м
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Зефир	20	0,13	4,7	22	64,51	ПР
Итого за обед:		810	32,68	23,2	113,4	712,98	
Итого за день:		1320	49,51	51,32	232,5	1510,4	
День5	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,8	10,6	41,4	286	175
Завтрак:	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Печенье сдобное	50	4,75	8,5	42,13	263,75	ПР
Итого за завтрак:		500	18,1	22,27	136,9	821,85	
Обед:	Салат витаминный (вариант 2)	60	0,9	4	5,3	57,42	49
	Рассольник ленинградский	200	1,76	4,16	12,47	94,32	96
	Тефтели мясные паровые	90	6,93	7,47	11,07	139,20	278
	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3с
	Каша рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	302
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	377
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
Итого за обед:		940	25,85	23,91	118,4	788,96	
Итого за день:		1440	43,93	46,18	255,3	1610,8	
День6	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,02	4,05	33,37	194,01	181
Завтрак:	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР

	Печенье сдобное	50	4,75	8,5	42,13	263,75	338
	Масло порциями	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
Итого за завтрак:		510	18,92	23,75	117,4	759,38	
Обед:	Салат из свеклы отварной с солеными огурцами	60	0,86	3,62	3,77	51	55
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,2	2,78	15,39	106	104
	Птица отварная	90	19,5	12	0,8	186	288
	Макаронные изделия отварные	150	5,10	7,50	28,50	201,90	309
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Зефир	20	0,13	0,8	22	64,51	ПР
Итого за обед:		810	30,19	27,22	117,7	812,73	
Итого за день:		1320	49,11	50,97	235,1	1572,1	
День 7	Каша вязкая молочная из риса	200	5,5	9,9	48,1	303,6	174
Завтрак:	Кофейный напиток на молоке	200	3,6	2,67	29,20	155,20	379
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
Итого за завтрак:		500	18,85	21,37	116,3	732,7	
Обед:	Салат из белокочанной капусты	60	0,80	3,65	5,12	56,48	45
	Суп с макаронными изделиями	200	2,39	2,27	12,56	80,11	111
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	106	229
	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	Печенье сдобное	50	4,75	8,83	42,13	263,75	ПР
Итого за обед:		900	24,57	23,17	159,6	948,81	
Итого за день:		1400	43,42	44,54	275,8	1681,5	
День 8	Каша вязкая	200	7,5	11,92	43,3	311	173

	молочная из овсяной крупы						
Завтрак:	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	2
	Печенье сдобное	40	3,8	6,8	33,7	211	ПР
Итого за завтрак:		535	17,41	22,99	134,9	816,52	
Обед:	Салат из моркови с сахаром или медом	60	0,77	0,06	6,30	28,74	62
	Суп с бобовыми	250	7,50	4,8	17,25	128,25	119
	Птица отварная	90	19,5	12	0,8	186	288
	Соус сметанный	50	0,75	4,1	1,6	46,45	54-1с
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	377
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
Итого заобед:		840	34,96	26,82	92,25	733,11	
Итого за день:		1375	52,37	49,81	227,2	1549,6	
День 9	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5,8	10,6	41,4	286	175
Завтрак:	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	119	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Груша	100	0,3	0,23	15,75	70,88	338
	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	3
Итого за завтрак:		590	19,16	23,03	108,9	726,4	
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,7	2,2	42,2	24
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,40	82
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	100	9,5	12,64	9,73	189,76	296
	Пюре из бобовых с маслом	150	13	7	33	243	199
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,79	91,96	ПР
Итого за обед:		800	27,33	28,76	104	776,68	
Итого за день:		1390	46,49	51,79	212,9	1503,1	
День 10	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,02	4,05	33,37	194,01	181

