«Утверждаю»
Директор МБОУ ООШ р.п.Сосновоборск

_____ М.С.Кирилова.

Примерное десятидневное меню
от 7 до 11 лет
для организации питания детей в МБОУ ООШ р.п.Сосновоборск

Возрастная категория7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Неделя1				
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 пшенная 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
	Тефтели 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**	
День7	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 задень:		**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**	
День10	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6,02	4,05	33,37	194,01	181

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
	Печенье сдобное	50	4,75	8,5	35,7	180,4	ПР
	Апельсины свежие	100	1,28	0,28	11,57	54	338
Итого за завтрак:		**600**	**19,6**	**16**	**134**	**700,51**	
Обед:	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	3,65	5,12	56,48	45
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,48	88
	Птица, тушенная в соусе	100	13,28	10,84	2,90	162	290
	Каша рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	302
	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
Итого за обед:		**750**	**28,18**	**24,31**	**123**	**823,16**	
Итого за день:		**1350**	**47,78**	**40,31**	**257**	**1523,67**	