

«Утверждаю»
Директор МБОУ ООШ р.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
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	194,01	181
Завтрак:	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	376
	Печенье	40	3,80	6,80	33,70	211,00	ПР
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак:		480	13,51	11,25	95,86	538,53	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,80	3,65	5,12	56,48	45
	Суп с макаронными изделиями	200	2,39	2,27	12,56	80,11	111
	Плов из птицы	250	16,95	10,47	35,73	305,33	291
	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	0,40	0,40	9,8	44,4	338
Итого за обед:		850	23,31	17,23	92,84	619,88	
Итого за день:			36,82	28,48	188,7	1158,41	
День 2	Каша вязкая молочная из риса	200	4,27	6,95	44,29	256,75	174
Завтрак:	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
Итого за завтрак:		450	11,13	17,22	92,98	571,19	
Обед:	Салат из моркови с сахаром или медом	60	1,04	0,85	10,03	51,85	62
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	21,88	2,78	15,39	106	104

	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	309
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	377
	Мясо отварное	90	21,14	23,24	0,44	295,2	288
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
Итого за обед:		790	51,93	34,81	83,99	788,51	
Итого за день:			63,06	52,03	176,97	1359,7	
День 3	Каша вязкая на молоке(из хлопьев овсяных)	200	6,10	4,00	36,98	208,24	173
Завтрак:	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	2
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	ПР
Итого за завтрак:		505	16,25	9,04	116,28	611,25	
Обед:	Салат из свеклы отварной с огурцами солеными	60	0,84	3,61	4,95	55,68	55
	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	119
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	302
	Гуляш из отварного мяса	90	10,65	10,35	3,28	149,26	246
	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
	Апельсины свежие	100	1,28	0,28	11,58	54	388
Итого за обед:		890	32,57	22,33	144,02	907,39	
Итого за день:			48,82	31,37	260,3	1518,64	
День 4	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	194,01	181
Завтрак:	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	376
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	ПР
	Сыр	20	4,64	5,90	-	71,66	15

Итого за завтрак:		500	17,51	10,75	81,48	492,71	
Обед:	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,41	3,66	1,09	38,79	24
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	82
	Каша гороховая	150	13,6	1,4	34,9	205,9	197
	Котлеты руб. из птицы	90	13,68	12,24	12,15	213,48	294
	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	-	16,00	64,51	ПР
Итого за обед:		810	32,05	22,72	123,15	824,4	
Итого за день:			49,56	33,47	204,63	1317,11	
День 5	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	3,30	8,60	23,20	183,40	175
Завтрак:	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	116,9	ПР
	Печенье сдобное	40	3,80	6,80	33,70	211,00	ПР
Итого за завтрак:		490	14,83	16,57	107,05	636,41	
Неделя 2							
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,80	3,65	5,12	56,48	45
	Щи из свежей капусты рыбные	200	1,43	3,92	4,91	60,56	87
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304
	Гуляш из отварного мяса	90	10,65	10,35	3,28	149,26	246
	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	0,40	0,40	9,8	44,4	388
Итого за обед:		840	19,72	24,18	89,51	654,37	
Итого за день:			34,55	40,75	196,56	1290,78	

День 6	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	194,01	181
Завтрак:	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	376
	Йогурт	100	5,00	3,2	3,5	68,00	ПР
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
Итого за завтрак:		540	14,71	7,65	65,66	395,53	
Обед:	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,80	3,65	5,12	56,48	45
	Суп с макаронными изделиями	200	2,39	2,27	12,56	80,11	111
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	302
	Гуляш из отварного мяса(птицы)	90	10,65	10,35	3,28	149,26	246
	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	0,40	0,40	9,8	44,4	338
Итого за обед:		840	26,54	21,51	137,72	850,45	
Итого за день:			41,25	29,16	203,38	1245,98	
День 7	Каша вязкая молочная из риса	200	4,27	6,95	44,29	256,75	174
Завтрак:	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
Итого за завтрак:		495	13,45	13,89	121,96	666,47	
Обед:	Салат картофельный с огурцами или капустой	60	1,4	6,02	6,2	85	37
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	21,88	2,78	15,39	106	104

	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	309
	Мясо отварное	90	21,14	23,24	0,44	295,2	288
	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
Итого за обед:		790	51,92	40,06	97,79	891,42	
Итого за день:			65,37	53,95	219,75	1557,47	
День 8	Каша пшеничная молочная	200	5,60	4,30	33,60	218,00	182
Завтрак:	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
Итого за завтрак:		450	9,39	11,9	62,52	417,24	
Обед:	Салат из моркови с сахаром или медом	60	1,04	0,85	10,03	51,85	62
	Щи из свежей капусты рыбные	200	1,43	3,92	4,91	60,56	87
	Плов из птицы	250	16,95	10,47	35,73	305,33	291
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	377
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	пр
	Апельсины свежие	100	1,28	0,28	11,58	54	338
Итого за обед:		850	23,47	15,96	91,88	605,3	
Итого за день:			32,86	27,86	154,4	1022,24	
День 9	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	6,10	4,00	36,98	208,24	173
Завтрак:	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	ПР
	Сыр	20	4,64	5,90	-	71,66	15
Итого за завтрак:		500	20,84	11,37	101,62	592,05	
Обед:	Салат овощной с яблоками	60	0,79	3,10	7,27	60,07	56

	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	119
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,2	217	289
	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
	Зефир	20	0,13	-	16,00	64,51	ПР
Итого за обед:		745	24,38	18,81	122,74	758,17	
Итого за день:			45,22	30,18	224,36	1350,22	
День 10	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	3,30	8,60	23,20	183,40	175
Завтрак:	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
	Печенье слоное	50	4,75	8,5	42,13	263,75	ПР
Итого за завтрак:		490	11,74	17,5	94,12	580,67	
Обед:	Винегрет овощной	60	0,98	3,72	5,34	58,73	67
	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	200	1,76	4,16	12,47	94,32	96
	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	309
	Тефтели мясные пар	90	7,80	8,41	12,46	156,6	278
	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	0,40	0,40	9,8	44,4	338
Итого за обед:		840	18,81	24,63	98,2	689,51	
Итого за день:			30,55	42,13	192,32	1270,18	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА РАБОЧЕГО
ПОСЕЛКА СОСНОВОБОРСК СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА ПЕНЗЕНСКОЙ
ОБЛАСТИ**, Абузярова Галия Алиевна, Директор

06.11.24 09:10
(MSK)

Сертификат 1944A67DA098E5DE2E4D1F73CB2FD0CC