

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Трудовская СОШ

\_\_\_\_\_ /Нурғалиева В.А.



**Примерное 10 - дневное меню  
для организации питания обучающихся 7-11 лет  
общеобразовательных организаций  
Ташлинского района**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I день I	Каша вязкая молочная пшениная	250	8,4	11,4	32,5	359,9	54-6к-2020
	Какао с молоком	200	3,6	3,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
	Мандарин	100	0,6	0,1	8,3	24,5	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>		620	17,7	15,6	83,8	639,8
Обед	1. Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	112,6	54-6з-2020
	2. Суп картофельный с горохом	250	7,35	4,75	20,35	146,4	54-8с-2020
	3. Котлета из говядины	100	18,22	14,44	16,55	275,1	54-4м-2020
	4. Макароны отварные	200	5,1	7,4	43,7	249,3	54-1г-2020
	5. Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0	0	18,4	71	614****
	6. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	84	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		890	36,01	37,91	122,28	938,4	
<b>Итого за день</b>		1480	53,71	53,51	206,08	1578,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 2	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8	54-20з-2020
	Омлет натуральный	200	13,9	25,9	4,2	316,3	54-1о-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-3гн-2020
	Банан	100	2,3	0	33,6	143,4	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>		610	22,7	26,7	77,2	649,5
Обед	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,2	3,1	62,5	54-5з-2020
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,48	23,13	149,5	54-7с-2020
	3. Котлета рыбная (минтай)	100	8,1	2,8	8,6	115,9	54-3р-2020
	4. Капуста тушеная	200	4,8	6,8	19,4	158,3	54-8г-2020
	5. Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	528***
	6. Вафли	30	1,14	1	18,8	90,6	Пром.
	7. Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		940	26,35	19,96	127,65	820,8	
<b>Итого за день</b>		1600	49,05	46,66	204,85	1470,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 3	Сыр российский в нарезке	15	3,5	4,4	12,2	53,7	54-1з-2020
	Каша "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,5	54-16к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Апельсин	100	1,28	0,28	11,56	54	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	<b>Итого за Завтрак</b>		635	17,68	15,48	92,76	531,9
	1. Салат из белокачанной капусты	100	2,5	10,1	10,4	143	54-7з-2020
	2. Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,6	4,6	17,95	91,23	54-14с-2020
	3. Жаркое по домашнему	250	25,1	23,2	21,5	403,7	54-9м-2020
	4. Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	5. Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	6. Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
	7. Пряники	30	0,44	0,38	7,8	70,71	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		890	34,54	38,88	104,55	920,74	
<b>Итого за день</b>		1525	52,22	54,36	197,31	1452,64	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I день 4							
	Каша вязкая молочная овсянная с изюмом	250	8,7	15,9	42,7	357,1	54-10к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Яблоко	100	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		620	14,6	17,1	91,7	586,5	
	1. Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	112,6	54-6з-2020
	2. Рассольник ленинградский	250	5,9	7,25	17	141,7	54-3с-2020
	3. Биточек из курицы	100	16,2	4,4	13,45	159,5	54-23м-2020
	4. Каша гречневая рассыпчатая	200	9	9,3	47,9	300,5	54-4г-2020
	5. Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	88	389**
	6. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	90	Пром.
	7. Печенье	30	1,35	0,75	16,2	60,5	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		920	38,79	33,22	138,03	952,8	
<b>Итого за день</b>		1560	53,4	50,32	229,73	1539,3	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 5							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	4,1	74,8	54-13к-2020
	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	8,1	35,7	242,1	54-21к-2020
	Какао с молоком	200	3,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
	Банан	100	1,5	0	22,4	95,6	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
<b>Завтрак</b>							
<b>Итого за Завтрак</b>		620	16,2	21,3	101,8	650,8	
	1. Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	123,8	54-11з-2020
	2. Суп картофельный с горохом	250	6,35	5,75	20,35	166,4	54-8с-2020
	3. Плов с курицей	250	24	10,1	41,5	393,4	54-12м-2020
	4. Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0	0	18,4	74	614****
	5. Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	6. Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
<b>Обед</b>							
<b>Итого за Обед</b>		860	35,65	26,65	114,55	888,7	
<b>Итого за день</b>		1480	51,85	47,95	216,35	1539,5	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 6							
	Сыр российский в нарезке	15	3,5	4,4	12,2	53,7	54-1з-2020
	Каша "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,5	54-16к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	54-4гн-2020
	Апельсин	100	1	0,34	13,87	64,8	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
		635	17,4	15,54	95,07	542,7	
<b>Итого за Завтрак</b>		100	2,5	10,1	10,04	143	54-7з-2020
	1. Салат из белокачанной капусты						
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,3	3,48	23,13	149,5	54-7с-2020
	3. Жаркое по домашнему	250	23,1	24,2	21,5	353,7	54-9м-2020
	4. Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	528***
	5. Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	6. Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
	7. Пряники	30	0,44	0,38	6,8	70,71	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		890	36,04	38,96	113,67	951,01	
<b>Итого за день</b>		1545	53,44	54,5	208,74	1493,7	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)						
			Белки	Жиры	Углеводы								
Неделя 1 день 7	Завтрак	200	19,2	21,3	29,3	423,1	54-1г-2020						
								Запеканка из творога					
								Джем фруктовый					
								Чай с сахаром					
								Яблоко					
								Хлеб пшеничный					
								Хлеб ржаной					
								15	1,1	0,1	7,4	30,2	Пром.
								15	1	0,2	5	22,6	Пром.
								580	22,2	22	93,93	677,9	Пром.
Итого за <b>Завтрак</b>	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5,2	3,1	62,5	54-5з-2020						
								2. Щи из свежей капусты вегетарианский					
								3. Биточек из курицы					
								4. Каша гречневая рассыпчатая					
								5. Компот из смеси сухофруктов					
								Хлеб пшеничный					
								Хлеб ржаной					
								15	1	0,2	5	25,6	Пром.
								30	1,35	0,75	16,2	63,5	Пром.
								940	30,13	24,15	124,85	897,5	Пром.
Итого за <b>Обед</b>	Печенье	1520	52,33	46,15	218,78	1575,4							
								Итого за <b>день</b>					



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 8							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	4,1	74,8	54-13к-2020
	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	7,1	35,7	242,1	54-21к-2020
	Какао с молоком	200	4,6	3,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
	Банан	100	1,5	0	22,4	95,6	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		620	17,2	18,3	101,8	650,8	
	1. Салат из моркови и яблок	100	0,9	8,2	7,2	113,8	54-11з-2020
	2. Рассольник ленинградский	250	5,9	6,25	17	141,7	54-3с-2020
	3. Котлета из говядины	100	18,22	13,44	16,55	285,1	54-4м-2020
	4. Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	259,3	54-1г-2020
	5. Кисель с витаминами "Киселек-Валетек"	200	0	0	18,4	71	614****
Обед	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	62	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		890	35,16	35,61	122,53	932,9	
<b>Итого за день</b>		1510	52,36	53,91	224,33	1583,7	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 9							
	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	260	8,9	15,9	49,7	384,9	54-10к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Апельсин	100	1,28	0,28	11,56	54	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
<b>Итого за Завтрак</b>		630	15,58	16,88	98,46	615	
	1. Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,3	11	3,6	122,6	54-6з-2020
	2. Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,6	4,6	10,95	91,23	54-14с-2020
	3. Плов с курицей	250	28	10,1	41,5	393,4	54-12м-2020
	4. Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	20,2	92	389**
	5. Пряники	30	0,44	0,38	6,8	70,71	Пром.
	6. Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
	7. Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		890	37,74	26,88	110,15	901,04	
<b>Итого за день</b>		1520	53,32	43,76	208,61	1516,04	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры (12-18 л.)
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 10							
	Сыр российский в нарезке	15	3,5	4,4	12,2	53,7	54-1з-2020
	Каша "Янтарная" (пшено с яблоком)	260	9,8	16,43	50,44	363,12	269
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,3	91,2	54-23гн-2020
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,27	0,27	14,7	70,3	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
		630	21,47	25,3	106,84	665,42	
<b>Итого за Завтрак</b>		100	2,5	10,1	10,4	143	54-7з-2020
	1. Салат из белокочанной капусты						
	2. Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,4	54-8с-202
	3. Котлета рыбная (минтай)	100	12,1	2,8	8,6	115,9	54-3р-2020
	4. Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	54-1г-2020
	5. Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	6. Печенье	30	1,35	0,75	16,2	63,5	Пром.
	7. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	Пром.
<b>Итого за Обед</b>		920	31,94	27,82	121,43	858,2	
<b>Итого за день</b>		1550	53,41	53,12	228,27	1523,62	