

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ Трудовская СОШ
_____ /Нурғалиева В.А.



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

Возраст детей: от 7 до 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	5,3	10,1	37,6	274,9	54-6к-2020
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гп-2020
	Мандарин	100	0,6	0,1	5,3	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.
Итого за Завтрак		570	15,7	14,4	85,9	548	
Обед	1. Салат из белокачанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,6	2,2	73,4	54-6з-2020
	2. Суп картофельный с горохом	250	7,35	5,75	20,35	166,4	54-8с-2020
	3. Котлета из говядины	90	12,4	15,7	14,9	265,6	54-4м-2020
	4. Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	
	5. Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0	0	18,4	74	614****
	6. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	Пром.
Итого за Обед		790	29,39	33,87	108,23	875,4	
Итого за день		1360	45,09	48,27	194,13	1423,4	

Возраст детей: от 7 до 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 2	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1	54-20з-2020
	Омлет натуральный	150	10,7	18	3,2	225,4	54-1о-2020
Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-3гн-2020
	Банан	150	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.
Итого за Завтрак		600	19,2	18,8	75,6	554,9	
Обед	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	50,13	54-5з-2020
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,15	3,5	23,13	149,5	54-7с-2020
	3. Котлета рыбная (минтай)	100	15,5	6,6	8,6	163,6	54-3р-2020
	4. Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,5	113,5	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	40	3,04	0,32	19,68	94	Пром.
Итого за Обед		850	27,63	20,12	112,31	764,33	
Итого за день		1450	46,83	38,92	187,91	1319,23	

Возраст детей: от 7 до 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 3	Сыр российский в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020
	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гп-2020
Завтрак	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.
Итого за Завтрак		585	16,48	12,28	74,86	475,7	
	1. Салат из белокачанной капусты	80	2	8,1	8,4	114,4	54-7з-2020
Обед	2. Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,6	4,6	10,95	91,23	54-14с-2020
	3. Жаркое по домашнему	200	20,1	19,3	17,1	318	54-9м-2020
	4. Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	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.
	Итого за Обед		820	29,04	32,98	90,15	806,44
Итого за день		1405	45,52	45,26	165,01	1282,14	

Возраст детей: от 7 до 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 4							
Завтрак	Каша вязкая молочная овсянная с изюмом	200	6,8	12,8	40,1	310,9	54-10к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за Завтрак	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
		590	12,6	14,1	89	540,3	
		80	1,8	8,7	2,8	98	54-6з-2020
Обед	1.Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами						
	2.Рассольник ленинградский	250	5,9	7,25	17	156,9	54-3с-2020
	3. Биточек из курицы	100	14,2	4,4	13,45	169,5	54-23м-2020
	4.Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	233,7	54-4г-2020
	5. Сок фруктовый(яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	389**
	6.Печенье	30	1,35	0,75	16,2	63,5	Пром.
Итого за Обед	6. Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	Пром.
		850	35,49	28,32	125,23	900,4	
Итого за день		1440	48,09	42,42	214,23	1440,7	

Возраст детей: от 7 до 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 5	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-13к-2020
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	54-21к-2020
Завтрак	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	54-21гг-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.
Итого за Завтрак		570	15,9	17,8	90,5	586,9	
		80	0,7	8,1	5,8	99	54-11з-2020
Обед	1.Салат из моркови и яблок	250	8,05	5,75	20,35	166,4	54-8с-2020
	2.Суп картофельный с горохом	200	18,5	7,4	33,2	271,3	54-12м-2020
	3. Плов с курицей	200	0	0	18,4	74	614****
	5. Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
Итого за Обед		15	1	0,2	5	25,6	Пром.
		790	31,65	21,85	104,85	741,8	
Итого за день		1360	47,55	39,65	195,35	1328,7	

Возраст детей: от 7 до 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 6	Сыр российский в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020
	Каша "Дружба"	200	4	5,8	24,1	168,9	54-16к-2020
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,7	50,9	54-4гп-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.
Итого за Завтрак		585	15,48	12,28	74,86	475,7	
	1. Салат из белокачанной капусты	80	1	8,1	8,4	114,4	54-7з-2020
	2. Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,5	22,65	149,5	54-7с-2020
	3. Жаркое по домашнему	200	18,1	19,3	17,1	318	54-9м-2020
	4. Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	528***
	5. Пряники	30	0,44	0,38	6,8	70,71	Пром.
Итого за Обед	6. Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
		805	29,69	31,88	102,15	861,11	
Итого за день		1390	45,17	44,16	177,01	1336,81	

Возраст детей: от 7 до 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день 7	Запеканка из творога	150	16,7	10,7	21,6	301,2	54-1т-2020	
	Джем фруктовый	20	0,1	0	14,4	57,9	Пром.	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гг-2020	
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.	
	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2	Пром.	
	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.	
	Итого за Завтрак		520	19,6	11,5	66,6	500	
		1.Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	50,13	54-5з-2020
Обед	2.Щи из свежей капусты вегетарианский	250	1,48	3,9	7,3	71,4	54-13с-2020	
	3. Бигочек из курицы	100	12,2	4,4	13,45	169,5	54-23м-2020	
	4.Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	6,9	35,9	233,7	54-4г-2020	
	5. Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хп-2020	
	6.Печенье	30	1,35	0,75	16,2	63,5	Пром.	
	7.Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.	
	8.Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	Пром.	
	Итого за Обед		870	26,93	20,65	122,25	800,33	
Итого за день		1390	46,53	32,15	188,85	1300,33		

Возраст детей: от 7 до 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 8							
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	54-13к-2020
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7	54-21к-2020
	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	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.
Итого за Завтрак							
		570	15,9	17,8	90,5	586,9	
	1. Салат из моркови и яблок	80	0,8	8,1	5,8	99	54-11з-2020
Обед	2. Рассольник ленинградский	250	5,9	7,25	17	126,9	54-3с-2020
	3. Котлета из говядины	90	16,4	15,7	14,9	215,2	54-4м-2020
	4. Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	196	54-1г-2020
	5. Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0	0	18,4	74	614****
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	Пром.
Итого за Обед							
		810	31,44	36,87	108,48	805,1	
Итого за день							
		1380	47,34	54,67	198,98	1392	

Возраст детей: от 7 до 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 9	Завтрак	200	8,8	12,8	40,1	310,9	54-10к-2020
		200	0,2	0,1	6,6	27,9	54-3гн-2020
		100	1,28	0,28	11,56	54	Пром.
		45	3,4	0,4	22,1	105,5	Пром.
		25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром.
		570	15,38	13,88	88,76	541	
		80	1,8	8,7	2,8	98	54-6з-2020
Обед	1. Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	250	1,6	4,6	10,95	91,23	54-14с-2020
	3. Плов с курицей	200	16,5	7,4	33,2	271,3	54-12м-2020
	5. Сок фруктовый(яблочный)	200	1	0	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.
	820	25,74	21,68	101,05	754,34		
Итого за Обед		1390	41,12	35,56	189,81	1295,34	
Итого за день							

Возраст детей: от 7 до 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 10	Сыр российский в нарезке	15	2,5	4,4	0	53,7	54-13-2020
	Каша "Янтарная" (пшено с яблоком)	200	6,34	12,64	38,8	302,4	269
	Кофейный напиток с молоком	200	2,7	2,9	11,3	86	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.
	Итого за Завтрак		570	15,91	20,91	83	599,5
Обед	1. Салат из белокочанной капусты	80	2	8,1	8,4	114,4	54-7з-2020
	2. Суп картофельный с горохом	250	5,05	5,75	20,35	166,4	54-8с-202
	3. Котлета рыбная (минтай)	100	13,2	6,6	8,6	163,6	54-3р-2020
	4. Картофельное пюре	150	1,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-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	84,8	Пром.
Итого за Обед		850	26,34	26,72	112,83	813,1	
Итого за день		1420	42,25	47,63	195,83	1412,6	