

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 16
01.04.2024



Утверждаю
Директор МБОУ "Большая перемена"
Волков С.Н.
01.04.2024



Примерное 10- дневное меню

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 12 лет при 2-х разовом питании

Примерное меню для организации питания детей от 7 лет до 12 лет

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
неделя: 1 день: понедельник						
Завтрак						
278	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	200/5	21,12	4,2	6,9	220,2
14	Масло сливочное/порциями/	10	12,42	0,1	7,2	0,13
15	Сыр порционнно	10	11,78	2,3	2,95	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	16,23	1,5	1,3	22,4
ПР	Батон нарезной	30	3,5	1,95	0,6	13,8
ПР	Фрукт сезонный	100	11,36	0,4	0,4	9,8
		555,00	76,41	10,45	19,35	82,23
						555,92
						23,66%
Обед						
70-71	Овощи по сезону	60	9,66	0,85	3,6	4,9
145	Суп из овощей со сметаной	200/5	15,28	2,56	4,48	12,40
294	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/30	23,73	13,2	9,4	4,6
476	Картофель запечённый	150	16,14	4,1	11,7	33,6
388	Напиток из шиповника	200	8	0,7	0,3	24,4
ПР	Хлеб ржаной	30	1,7	2,4	0,5	12
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	3,2	1,4	13,1
		795	76,41	27,01	31,38	105,00
						840,68
						35,77%
	Итого за день	1350,00		37,46	50,73	187,23
						1396,60
						59,43%
неделя: 1 день: вторник						
Завтрак						
274/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	90/40	49,96	11,10	9,50	11,10
305	Рис отварной с овощами	150	18,83	4,80	4,50	30,80
376	Чай с сахаром	200	4,12	0,2	0,1	15
ПР	Батон нарезной	30	3,5	1,95	0,6	13,8
		510,00	76,41	18,05	14,70	70,70
						495,30
						21,08%
Обед						
131	Кукуруза консервированная	60	8,35	1,20		6,60
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/5	13,24	2,48	4,48	12,4
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	90/30	28,02	9,96	12,1	11,16
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	13,2	8,20	6,30	38,70
392	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8
ПР	Хлеб ржаной	30	1,7	2,4	0,5	12
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	3,2	1,4	13,1
		795,00	76,41	28,44	24,98	113,76
						779,85
						33,19%
	Итого за день	1305,00		46,49	39,68	184,46
						1275,15
						54,26%
неделя: 1 день: среда						
Завтрак						
294/505	Котлета Куринная с соусом красным основным	90/40	41,41	13,23	12,4	15,08
469	Макароны отварные	150	15,34	5,50	4,80	38,30
382	Какао с молоком	200	16,16	2,9	2,5	24,8
ПР	Батон нарезной	30	3,5	1,95	0,6	13,8
		510,00	76,41	23,58	20,30	91,98
						617,80
						26,29%
Обед						
43	Салат из белокочанной капусты	60	6,06	0,96	3,06	4,14
102	Суп гороховый	200	13,62	5,12	3,60	17,40
259	Жаркое по-домашнему с мясом	170/70	43,13	14,77	13,55	29,61
699	Напиток апельсиновый	200	10	0,2		25,7
ПР	Хлеб ржаной	30	1,7	2,4	0,5	12
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	3,2	1,4	13,1
		760,00	76,41	26,65	22,11	101,95
						803,04
						34,17%
	Итого за день	1270,00		50,23	42,41	193,93
						1420,84
						60,46%
неделя: 1 день: четверг						
Завтрак						
320	Запеканка из творога	150	48,33	18,00	13,60	34,20
ПР	Молоко стуженое	20	7,5	1,30	1,40	10,20
ПР	Батон нарезной	30	3,5	1,95	0,6	13,8
581	Кофейный напиток	200	5,72	0,1	0,1	20
	Фрукт сезонный	150	11,36	0,6	0,6	14,7
		550,00	76,41	21,95	16,30	92,90
						486,10
						20,69%
Обед						
54	Свекла отварная дольками	60	5,8	0,9	0,1	5,2
96	Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной	200/5	16,56	2,4	4,64	23,76
265	Плов из курицы	170/70	35,45	17,49	15,07	40,60
276	Кисель фруктовый	200	15	0,1		27,9
ПР	Хлеб ржаной	30	1,7	2,4	0,5	12
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	3,2	1,4	13,1
		765,00	76,41	26,49	21,71	122,56
						782,40
						33,29%
	Итого за день	1315,00		48,44	38,01	215,46
						1268,50
						53,98%

неделя: 1		день5: пятница		Завтрак			
		200/5	19,81	4,2	7,6	30,2	206,4
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	15	17,67	3,45	4,45	0	54,5
15	Сыр порционный	10	12,42	0,1	7,2	0,13	65,72
14	Масло сливочное/порциями/	40	14,39	5,1	4,6	0,3	63
269	Яйцо вареное	200	8,62	1,7	1,3	17,4	88
580	Чай с сахаром молоком	30	3,5	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Батон нарезной						
		500,00	76,41	16,50	25,75	61,83	546,62
							23,26%

		Обед					
		60	7,44	0,68	2,72	5,88	39,60
484	Марковь туш-я (курагой или изюмом)	200	10,58	3,12	2,24	16	96,8
166	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	90/30	30,41	11,10	9,30	11,10	183,00
274/505	Котлета по домашнему с соусом красным основным	150	15	3,1	5,4	20,3	141
128	Картофель с молоком	200	9,38	0,2	0,2	27,9	115
631	Компот из свежих яблок	30	1,7	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб пшеничный						
		790,00	76,41	23,80	21,96	106,28	723,60
							30,79%
		1290,00		40,30	47,71	168,11	1270,22
							54,05%
Итого за день							

неделя: 2		день6: понедельник		Завтрак			
		90/40	52,71	10,8	13,2	12,1	210,00
386/505	Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным	150	13,2	8,69	6,30	39,40	245,00
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	7	0,2	0	10,2	41
686	Чай с сахаром лимоном	30	3,5	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Батон нарезной						
		510,00	76,41	21,64	20,10	75,50	565,00
							24,04%

		Обед					
		60	9,66	0,85	3,6	4,9	55,68
70-71	Овощи по сезону	200	12,92	2,96	2,24	15,68	95,2
138	Суп картофельный с крупой(пшено) на м/к бульоне	90/30	27,01	11,90	18,50	10,30	255,00
437/505	Тефтели мясные с соусом	150	15,96	3,8	4,3	9,8	109
139	Капуста тушеная	200	7,26	0,6	0,1	31,7	131
349	Компот из сухофруктов	30	1,7	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,9	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб пшеничный						
		790,00	76,41	25,71	30,64	97,48	794,08
							33,79%
		1300,00		47,35	50,74	172,98	1359,08
							57,83%
Итого за день							

неделя: 2		день7: вторник		Завтрак			
		150	23,88	11,30	19,50	2,30	238,00
210	Омлет натуральный	10	11,78	2,3	2,95	0	47
15	Сыр порционный	10	12,42	0,1	7,2	0,13	65,72
14	Масло сливочное/порциями/	30	3,5	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Батон нарезной	200	16,23	1,5	1,3	22,4	107
379	Кофейный напиток с молоком	100	8,6	0,4	0,4	9,8	47,00
	Фрукт сезонный						
		500,00	76,41	17,85	31,95	48,43	573,72
							24,41%

		Обед					
		60	8,52	0,78	4,06	6,09	64,60
212	Свекла туш-я с яблоками	200/10	15,98	2,48	4,48	9,4	76,8
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	70/30	29,77	15,2	12,7	15,3	215,00
290	Птица туш-я с овощами	150	8,54	5,60	4,90	37,80	223,00
302	Каша пшеничная рассыпчатая	200	10	1	0,2	19,8	86
389	Сок фруктовый	30	1,9	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,7	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной						
		780,00	76,41	30,66	28,24	113,49	813,60
							34,62%
		1280,00		48,21	60,19	161,92	1387,32
							59,03%
Итого за день							

неделя: 2 день8: среда							
Завтрак							
265	Плов с мясом	170/70	62,91	14,70	13,00	40,70	346,00
376	Чай с сахаром	200	4,12	0,2	0,1	15	60
ПР	Батон нарезной	30	3,5	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Печенье	30	5,88	2,4	3,3	16,8	106,50
		500	76,41	19,25	17,00	86,30	581,50
							24,74%
Обед							
131	Горошек зелёный консервированный	60	10,72	1,80	0,10	7,70	43,80
104	Суп с мясными фрикадельками	170/30	18,34	7,08	4,14	13,85	121,80
234/505	Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основным	90/30	24,07	10,80	12,90	13,70	207,00
125	Картофель отварной	150	12,42	2,9	4,7	33,6	145
349	Компот из сухофруктов	200	7,26	0,6	0,1	31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		790,00	76,41	28,78	23,84	125,65	796,80
							33,91%
	Итого за день	1290,00		48,03	40,84	211,95	1378,30
							58,65%
неделя: 2 день9: четверг							
Завтрак							
222	Пудинг творожный с повидлом	150/30	43,15	13,5	12,52	44,75	372
15	Сыр порционный	10	11,78	2,3	2,95	0	47
579	Чай с шиповником	200	6,62	0,4	0,1	18,4	77
ПР	Батон нарезной	30	3,5	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Фрукт сезонный	100	11,36	0,4	0,4	9,8	47,00
		520	76,41	18,55	16,57	86,75	612,00
							26,04%
Обед							
484	Морковь туш-я (курагой или изюмом)	60	7,44	0,68	2,72	5,88	39,60
55	Свекольник на м/к бульоне	200	12,3	1,60	4,16	11,84	90,40
294/505	Котлета Куринная с соусом красным основным	90/30	27,73	13,13	12,2	15,02	220,80
469	Макаронные отварные	150	15,34	5,50	4,80	38,30	191,00
592	Сок фруктовый	200	10	1	0,2	19,8	86,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		790,00	76,41	27,51	25,98	115,94	776,00
							33,02%
	Итого за день	1310,00		46,06	42,55	202,69	1388,00
							59,06%
неделя: 2 день10: пятница							
Завтрак							
173	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/5	28,72	6,7	7,9	41,7	224
74	Масло сливочное/порциями/	10	12,42	0,1	7,2	0,13	65,72
382	Какао с молоком	200	16,16	2,9	2,5	24,8	134
ПР	Батон нарезной	30	3,5	1,95	0,6	13,8	69
ПР	Фрукт сезонный	100	15,61	0,4	0,4	9,8	47,00
		545,00	76,41	12,05	18,60	90,23	539,72
							22,97%
Обед							
43	Салат из свежей капусты и свеклы	60	6,06	0,72	4,17	5,77	62,1
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	11,74	1,6	2,4	16,6	74,64
412	Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе	90/40	35,15	7,9	13,1	14,3	144
198	Гороховое пюре	150	9,86	9,60	0,80	29,60	227,00
699	Напиток апельсиновый	200	10	0,2		25,7	104
ПР	Хлеб пшеничный	30	1,9	2,4	0,5	12	66
ПР	Хлеб ржаной	30	1,7	3,2	1,4	13,1	82,2
		800,00	76,41	25,62	22,37	117,07	759,94
							32,34%
	Итого за день	1345,00		37,67	40,97	207,30	1299,66
							55,30%
Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней							
Завтрак		520		17,96	20,06	78,69	557,37
Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%							24%
Обед		786		27,07	25,32	111,92	787,00
Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%							33%
Средняя всего за день		1305,5		45,02	45,38	190,60	1344,37
Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%				58%	57%	57%	57%