

Директор школы: *С.В. Сорокина*

«УТВЕРЖДАЮ»

Н.В. Сорокина/

Приказ от 10.01.2022г. №2

**Десятидневное основное (организованное) меню для обучающихся
возрастных категорий 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая вязкая	180	8,24	11,59	29,34	254,7	248
	Сыр порционный	25	5,8	7,38	0	90	42
	Масло сливочное	15	0,19	9,23	0,26	99,15	41
	Какао на молоке	190	3,42	3,13	23,75	136,8	496
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	182,4	108
	итого	490	23,73	31,97	92,71	763,05	
II Завтрак	-	-	-	-	-	-	-
	итого						
Обед	Огурец консервированный	100	2,8	0	1,3	16,1	19
	Суп молочный с вермишелью	200	5,7	5,26	18,98	146,0	165
	Жаркое по домашнему с тушеной говядиной	250	21,25	22	17,88	355,0	396
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54,0	493
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
	итого	810	35,22	28,22	78,38	710,3	
Полдник	Сок фруктовый	200	1,4	1,4	22,8	100	399,6
	Вафли	35	0,98	1,16	27,01	123,9	588
	итого	235	2,38	2,56	49,81	223,9	
Ужин	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	119	115
	Макароны отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Курица отварная	80	18,86	13,01	0,46	194,29	404
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54,0	493
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	182,4	108
	итого	620	33,72	23,33	95,87	723,57	
	Итого за день	2155	95,05	86,11	316,77	2420,82	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша пшенная жидкая	180	7,02	8,51	32,22	255,24	267
	Масло сливочное	15	0,19	9,23	0,26	99,15	41

	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	300
	Кофейный напиток на молоке	190	3,04	2,57	15,1	75,05	501
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	182,4	108
	итого	505	21,41	25,55	87,22	674,84	
II Завтрак	Плоды свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112
	итого	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Обед	Помидоры свежие	110	0,66	0,22	4,59	21,73	71
	Рассольник с курицей	200	1,48	4,06	11,28	87,6	138
	Рагу из овощей	200	4	10,7	17	180	195
	Котлета мясная	80	12,38	18,15	10,74	150,86	268
	Компот из сухофруктов	170	0,42	0	22,95	93,50	508
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
	итого	840	24,22	34,09	93,28	672,89	
Полдник	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,66	399,7
	Булка дорожная	56	3,92	7,74	31,26	210,9	565
	итого	256	4,52	8,14	63,86	347,56	
Ужин	Капуста квашенная	100	1,8	10,09	3,0	112,9	47
	Картофельное пюре	220	4,62	9,68	23,98	202,4	429
	Рыба отварная	100	17,8	0,7	0,4	79	332
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54,0	493
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	182,4	108
	итого	680	30,39	21,11	80,24	630,7	
	Итого за день	2431	93,52	107,64	350,04	2396,49	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша манная вязкая	180	6,97	10,64	31,99	251,46	250
	Масло сливочное	15	0,19	9,23	0,26	99,15	41
	Сосиска отварная	70	12,17	31,98	2,52	119	243
	Какао с молоком	190	3,42	3,13	23,75	136,8	496
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	182,4	108
	итого	535	28,83	55,62	97,88	788,81	
II Завтрак	Плоды свежие (апельсины)	150	1,35	0,3	12,15	64,5	112
	итого	150	1,35	0,3	12,15	64,5	
Обед	Борщ с мясом	250	9,9	7,28	13,72	160	62
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	190	30,4	31,92	30,27	538,33	313
		30	2,16	2,55	16,65	98,4	481
	Компот из яблок и	200	0,3	0,2	25,1	103	509

	лимона						
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
	итого	750	48,04	42,91	112,46	1038,93	
Полдник	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	194	3
	Печенье	35	2,62	3,43	26,04	145,95	590
	итого	235	3,62	3,63	46,24	339,95	
Ужин	Помидоры свежие	110	0,66	0,22	4,59	21,73	71
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	300
	Голубцы ленивые	200	17	16,6	8	250	372
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54,0	493
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	182,4	108
	итого	610	28,91	22,06	65,73	571,13	
	Итого за день	2280	110,75	124,52	334,46	2803,32	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша рисовая вязкая	180	5,65	10,64	33,3	251,46	253
	Масло сливочное	15	0,19	9,23	0,26	99,15	41
	Кофейный напиток	190	3,04	2,57	15,1	75,05	501
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	182,4	108
	итого	465	14,96	23,08	88,02	608,06	
II Завтрак	Плоды свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	112
	итого	150	0,6	0,45	15,45	70,5	
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	220	7,57	7,4	12,61	126,280	87
	Макаронны отварными	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Биточки куриные	80	12	8,57	7,43	150,86	412
	Компот из сухофруктов	170	0,42	0	22,95	93,5	508
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
	итого	730	32,06	17,74	104,56	683,72	
Полдник	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	22,8	100	399,6
	Шанежка с яблоками	60	1,56	4,62	15,72	110,4	551
	итого	260	2,96	5,02	38,52	210,4	
Ужин	Сельдь соленая	80	12,8	5,86	0	104	5
	Картофельное пюре	220	4,62	9,68	23,98	202,4	429
	Печень по-строгановски	120	19,63	15,06	4,69	232,37	398
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54,0	493
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	182,4	108
	итого	680	43,22	31,24	81,53	775,17	
	Итого за день	2285	93,8	77,53	328,08	2347,85	
Неделя 1							

День 5							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	180	7,85	11,57	33,41	269,1	258
	Масло сливочное	15	0,19	9,23	0,26	99,15	41
	Сыр порционный	25	5,08	7,38	0	90	42
	Какао с молоком	190	3,42	3,13	23,75	136,8	496
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	182,4	108
II Завтрак	Плоды свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	112
	итого	610	24,42	32,55	121,98	892,65	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12
	Огурец свежий	100	0,79	0,1	2,47	13,8	71
	Щи из свежей капусты с картошкой с мясом	250	1,75	4,98	7,77	160	142
	Омлет натуральный	180	15,52	24,08	4,16	293,5	301
	Компот из мандарин	200	0,5	0,1	16,22	70,32	411
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
	итого	870	25,57	33,93	62,16	736,4	
	Итого за день	1480	49,99	66,48	184,14	1629,05	
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес»	180	7,7	12,71	28,37	258,66	247
	Масло сливочное	15	0,19	9,23	0,26	99,15	
	Сыр порционный	25	5,8	7,38	0	90	
	Кофейный напиток на молоке	190	3,04	2,57	15,1	75,05	501
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	182,4	108
	итого	490	22,81	32,53	83,09	705,26	
II Завтрак	-	-	-	-	-	-	-
Обед	Суп лапша с рыбными консервами	220	7,57	7,4	12,61	126,28	86
	Греча отварная с говядиной тушеной	250	1,75	21,5	35,0	355	377
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54,0	493
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
	итого	730	29,69	29,86	87,83	674,48	
Полдник	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,66	399,7
	Печенье	35	2,62	3,43	26,04	145,95	590
	итого	235	3,22	3,83	58,64	282,61	
Ужин	Капуста квашенная	100	1,8	10,09	3,0	112,9	47
	Картофельное пюре	220	4,62	9,68	23,98	202,4	429

	Печень тушеная	120/25	15,96	9,24	6,6	172,98	401
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54,0	493
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	182,4	108
	итого	725	28,55	29,65	86,44	724,68	
	Итого за день	2180	84,27	95,87	316	2387,03	
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша пшенная жидкая	180	7,02	8,51	32,22	255,24	267
	Масло сливочное	15	0,19	9,23	0,26	99,15	41
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	300
	Какао с молоком	190	3,88	3,36	16,7	112,91	397
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	182,4	108
	итого	505	22,25	26,34	88,82	712,7	
II Завтрак	Плоды свежие (мандарины)	120	0,96	0,24	9,0	45,6	112
	итого	120	0,96	0,24	9,0	45,6	
Обед	Огурец свежий	100	0,79	0,1	2,47	13,8	71
	Щи с мясом	250	1,75	4,98	7,77	160	142
	Макароны отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	291
	Котлета мясная	80	12,38	18,15	10,74	150,86	268
	Компот из сухофруктов	170	0,42	0	22,95	93,50	508
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
	итого	860	27,41	25	105,5	731,24	
полдник	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	194	3
	Шанежка с яблоками	60	1,56	4,62	15,72	110,4	551
	итого	260	2,56	4,82	35,92	304,4	
Ужин	Помидоры свежие	110	0,66	0,22	4,59	21,73	71
	Капуста тушеная	200	7,4	7,2	7,8	126	423
	Курица отварная	80	18,86	13,01	0,46	194,29	404
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54,0	493
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	182,4	108
	Итого	650	330,09	21,07	65,71	578,42	
	Итого за день	2395	86,27	77,47	304,95	2372,36	
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша рисовая вязкая	180	5,65	10,64	33,3	251,46	253
	Масло сливочное	15	0,19	9,23	0,26	99,15	41
	Сыр порционный	25	5,8	7,38	0	90	42
	Кофейный напиток	190	3,04	2,57	15,1	75,05	501
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	182,4	108

	итого	490	20,76	30,46	88,02	698,06	
II Завтрак	Плоды свежие (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	112
	итого	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
Обед	Борщ с мясом	250	9,9	7,28	13,72	160	62
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	190	30,4	31,92	30,27	538,33	313
		30	2,16	2,55	16,65	98,4	481
	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	16,22	70,32	411
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
	итого	750	48,24	42,81	103,58	1006,25	
Полдник	Сок фруктовый	200	1,4	0,4	22,8	100	399,6
	вафли	35	0,98	1,16	27,01	123,9	588
	итого	235	2,38	1,56	49,81	223,9	
Ужин	Огурец консервированный	100	2,8	0	1,3	16,1	19
	Картофельное пюре	220	4,62	9,68	23,98	202,4	429
	Котлета рыбная	100	13,9	2,1	9,6	113	345
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54,0	493
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	182,4	108
	итого	680	27,49	12,42	87,74	567,9	
	Итого за день	2305	99,47	87,85	343,85	2566,61	
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	180	7,85	11,57	33,41	269,1	258
	Масло сливочное	15	0,19	9,23	0,26	99,15	41
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	300
	Какао с молоком	190	3,88	3,36	16,7	112,91	397
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	182,4	108
	итого	505	23,08	29,4	90,01	726,56	
II Завтрак	Плоды свежие (груша)	150	0,6	0,45	15,45	70,5	112
	итого	150	0,6	0,45	15,45	70,5	
Обед	Рассольник с курицей	200	1,48	4,06	11,28	87,6	138
	Рагу овощное	200	4	10,7	17	180	195
	Сосиски отварные	70	12,17	31,98	2,52	119	243
	Компот из сухофруктов	170	0,42	0	22,95	93,50	508
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
	итого	720	23,35	47,7	80,47	619,3	
Полдник	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,66	399,7
	Булка дорожная	56	3,92	7,74	31,26	210,94	565
	итого	256	4,52	8,14	63,86	347,6	

Ужин	Сельдь соленая	80	12,8	5,86	0	104	5
	Азу с мясом	280	22,82	24,47	29,12	428,18	364
	Чай с лимоном	170	0,09	0	12,92	51,85	494
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	182,4	108
	итого	610	41,79	30,97	81,4	766,43	
	Итого за день	2241	93,34	116,66	331,19	2530,39	
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша манная вязкая	180	6,97	10,64	31,99	251,46	250
	Масло сливочное	15	0,19	9,23	0,26	99,15	41
	Сыр порционный	25	5,8	7,38	0	90	42
	Кофейный напиток с молоком	190	3,04	2,57	15,1	75,05	501
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	182,4	108
	итого	490	22,08	30,46	86,71	698,06	
II Завтрак	Плоды свежие (банан)	120	1,8	0,6	25,2	115,2	112
	итого	120	1,8	0,6	25,2	115,2	
Обед	Суп картофельный бобовый С мясом	250	2,3	4,25	15,13	108,0	144
	Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	190	15,86	10,75	40,43	438	188
		30	2,16	2,55	16,65	98,4	481
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54,0	493
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
	итого	730	25,69	18,51	112,43	837,6	
Итого за день	1340	49,57	49,57	224,34	1650,86		

