

Директор
Муниципального общеобразовательного
учреждения "Средняя
общеобразовательная школа
имени И.А. Естеева"

СОГЛАСОВАНО
(подпись)
(фамилия)
(дата)



Примерное 10-ти дневное меню для возрастной группы 7-11 лет осень - зима.

День: День 1
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
264	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,40	7,48	36,50	243,00
530	Блинчики с джемом промыш произ.	70	5,13	5,26	14,27	165,03
493	Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	7,02	28,46
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
		510	15,73	13,9	78,35	541,29
	ОБЕД					
131	Свеклольник	200	2,50	4,68	14,58	110,70
16	Наггетсы промыш произ.	100	12,70	9,00	18,70	206,00
418	Пюре из гороха с маслом	150	14,27	4,40	28,40	210,00
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
		710	34,23	18,68	113,46	759,4
	ПОЛДНИК					
516	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00
454.1	Пирожки печеные из сдобного теста с морковным фаршем	100	5,83	6,17	35,00	218,33
		300	11,63	11,17	43	318,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,59	43,75	234,81	1619,02

День: День 2
Сезон:
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
313	Запеканка из творожная с соусом	200	24,01	28,38	21,76	214,50
	Назук промышлен произ	100	7,50	17,00	38,00	420,00
494	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	7,02	28,46
		500	31,71	45,38	66,78	662,96
	ОБЕД					
134	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	5,46	4,66	13,60	118,50
405	Гуляш куриный из филе грудок	90	10,20	10,12	3,08	144,00
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
123	Компот из свежемороженых ягод	200	0,20	0,08	17,42	69,44
		730	30,38	24,87	103,38	758,3
	ПОЛДНИК					
503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122,00
112	Плоды свежие (яблоки)	150	0,75	0,76	18,37	88,12
590	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80
		390	5,15	4,68	77,13	376,92
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67,24	74,93	247,29	1798,18

День: День 3
Сезон:
Возрастная категория: 7-11 лет

Любовь

категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
260	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
300	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	78,75
493.1	Чай с чабрецом	200	0,20	0,00	7,02	28,46
		500	14,89	26,82	53,1	513,01
	ОБЕД					
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	200	4,88	4,46	4,82	101,72
414	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60
345	Котлеты или биточки рыбные 2/45	90	12,51	1,89	8,64	218,03
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
		700	26,04	13,33	94,85	744,05
	ПОЛДНИК					
618	Напиток с витаминами, "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
543.1	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	4,83	5,17	32,00	208,33
		300	4,83	5,17	51	283,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,76	45,32	198,95	1540,39

День: День 4

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
370.1	Плов из куриный	240	18,14	15,42	33,23	389,20
112	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,60	0,60	14,70	70,50
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
494	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	7,02	28,46
		600	21,94	17,18	75,51	592,96
	ОБЕД					
142	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	5,76	8,56	12,46	150,82
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90
15	Поджарка из филе индейки	90	23,94	22,14	4,91	315,32
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
		700	40,11	31,97	98,19	843,74
	ПОЛДНИК					
614	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	22,00	95,00
543.2	Пирожки печеные из сдобного теста с капустн фаршем	100	5,83	6,17	35,00	218,33
		300	5,83	6,17	57	313,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		67,88	55,32	230,70	1750,03

День: День 5

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					

250	Каша манная вязкая	200	7,74	11,82	35,54	279,40
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80
7	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	36,00
590	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
493	Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	7,02	28,46
		500	16,31	28,1	92,96	690,26
	ОБЕД					
144	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	8,16	3,30	17,60	133,10
243	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,49	6,96	28,52	242,70
618	Напиток с витаминами, "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
372	Голубцы ленивые	90	7,65	7,47	3,60	212,50
		700	26,56	18,33	93,5	786
	ПОЛДНИК					
518	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	0,00	110,00
555	Косичка с сахаром	100	6,93	13,07	28,80	280,00
		300	7,93	13,07	28,8	390
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,80	59,50	215,26	1866,26

День: День 6

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,40
493	Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	7,02	28,46
112	Плоды свежие (яблоки)	120	0,60	0,60	14,70	70,50
528	Блинчики сахаром промыш произ	100	7,50	12,38	29,94	261,25
		620	13,84	21,6	84,06	589,61
	ОБЕД					
128	Борщ с капустой и картофелем и сметаной	200	1,32	4,14	9,52	121,56
399	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,57	10,53	10,62	249,80
291	Макаронные изделия отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,90
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
		700	27,3	15,94	100,96	748,96
	ПОЛДНИК					
516	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	100,00
540	Ватрушки с повидлом	100	6,17	2,83	38,17	244,40
		300	11,97	7,83	46,17	344,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,11	45,37	231,19	1682,97

День: День 7

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
302	Омлет с овощами	200	13,34	15,74	7,20	224,00
	Коржик молочный промыш произ	75	4,84	9,00	31,00	300,00
494	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	7,02	28,46
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80
		515	21,38	25,9	65,78	657,26
	ОБЕД					
155	Суп крестьянский с перловкой на мясном бульоне	200	1,28	4,06	13,64	96,20
370	Плов из говядины	240	18,14	17,86	37,23	422,40

519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
		700	24,38	22,82	98,45	738,3
	ПОЛДНИК					
543.1	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	4,83	5,17	32,00	208,33
123	Компот из свежемороженых ягод	200	0,20	0,08	17,42	69,44
		300	5,03	5,25	49,42	277,77
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,79	53,97	213,65	1673,33

День: День 8
Сезон:
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
123	Компот из свежемороженых ягод	200	0,20	0,08	17,42	69,44
16	Наггетсы промыш произ.	100	12,70	9,00	18,70	206,00
		510	25,44	18,73	95,38	649,6
	ОБЕД					
144	Суп картофельный с бобовыми	200	8,16	3,30	17,60	133,10
345	Котлеты или биточки рыбные 2/45	90	12,51	1,89	8,64	218,03
429	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	178,40
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
618	Напиток с витаминами, "Витошка"	200	0,00	0,00	19,00	75,00
		700	28,08	12,39	86,37	727,23
	ПОЛДНИК					
112	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,75	0,75	18,37	88,12
493	Чай с сахаром,	200	0,20	0,00	7,02	28,46
590	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80
		390	3,95	4,67	55,15	283,38
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,47	35,79	236,90	1660,21

День: День 9
Сезон:
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
267	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60
590	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80
8	Бутерброды горячие с курицей	60	6,32	5,24	16,06	137,63
494	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	7,02	28,46
		500	17,32	18,62	88,64	616,49
	ОБЕД					
142	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	5,76	8,56	12,46	150,82
242	Перловка отварная	150	4,59	6,73	11,47	209,25
412	Котлеты, биточки, шницели куриные припущенные с соусом 2/45	90	13,50	9,64	8,36	169,71
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00
		700	28,61	25,53	84,07	762,48
	ПОЛДНИК					
614	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0,00	0,00	22,00	95,00
573	"Гребешок" из дрожжевого теста	100	10,00	6,50	32,33	428,33
		300	10	6,5	54,33	523,33

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,93	50,65	227,04	1902,30
----------------	--	-------	-------	--------	---------

День: День 10

Сезон:

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
296	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,98	7,02	38,04	370,78
112	Фрукты свежие (яблоки)	120	0,60	0,60	14,70	70,50
493	Чай ягодный	200	0,10	0,00	15,00	57,80
		520	9,68	7,62	67,74	499,08
	ОБЕД					
407	Рагу из птицы	240	18,94	19,75	21,82	340,10
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
156	Суп лапша на курином бульоне	200	4,14	4,66	11,14	151,02
		700	28,04	25,31	80,54	710,82
	ПОЛДНИК					
518	Соки фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	0,00	110,00
543.2	Пирожки печеные из сдобного теста с капустн фаршем	100	5,83	6,17	35,00	218,33
		300	6,83	6,17	35	328,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,55	39,10	183,28	1538,23

Химический состав за плановый период	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Итого за весь период	555,12	503,70	2219,07	17030,92
Среднее значение за период	54,84	51,76	219,00	1725,73
СООТНОШЕНИЯ Б:Ж:У	0,94	1,00	4,23	

Норма среднее значение СанПин 2.3/2.4.3590-20 Приложение №10 Таблица 1. Таблица 3	Выход гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак 20-30%	500	15,4-19,3	15,8-19,8	67-83,8	470-587,5
Обед 30-35%	700	23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5
НОРМА ЗАВТРАКА МР 2.40179-20		12-16	12-16	48-60	440-550
НОРМА ОБЕДА МР 2.40179-20		20-25	20-25	80-100	600-750
Завтрак	505,5	15,80	19,10	59,90	594,30
Обед	704	26,70	26,50	99,38	758,00