

Утверждено приказом
МБОУ «Троицкая СОШ»
от 16.11.2022 № 121 о/д

Примерное десятидневное меню

МБОУ «Троицкая СОШ»

С 7-11 лет

С. Троицкое

ЛЕТО-ОСЕНЬ : ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ
Неделя первая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	200/5	8,66	11,9	38,4	293,99	256
	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	94
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Пряник	50	0,45	0,25	7,8	43,5	
	Итого:	510	13,56	24,9	81,6	603,29	
Обед	Суп-лапша домашняя	200	2,04	4,46	11,12	88,8	156
	Салат из капусты с морковкой	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,83	7,84	37,07	252,75	237
	Курица в томатном соусе	100	11,33	11,25	3,42	160	405
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,4	8,4	43,5	109
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	112
	Итого:	860	27,86	30,91	110,67	827,45	
День 2							
Завтрак	Омлет натуральный	150	11,2	17,4	3	212	301
	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	91
	Чай с сахаром и молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,32	108
	Яблоко	113	0,4	0,4	9,8	46,68	112
	Итого:	533	21,3	27,4	59,3	577	
Обед	Суп из овощей с фасолью	200	2,94	3,52	12,22	117,77	143
	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,9	8,88	74,4	52
	Макароны отварные	150	5,65	0,67	29,04	144,9	291
	Кнели рыбные с соусом	90/50	14,87	9,3	7,8	133,18	
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	154	496
	Хлеб пшеничный	25	0,95	0,1	12,3	58,75	108
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,4	8,4	43,5	109
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	112
	Итого:	900	32,11	21,69	124,64	822,5	
День 3							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200/10	7,8	9,46	35,8	276,4	267
	Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124	96
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Хлеб пшеничный	25	0,95	0,1	12,3	58,75	108
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,4	8,4	43,5	109
	Итого:	500	14,85	16,86	92,8	581,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Обед	Суп с крупой	200	1,28	4,06	13,64	96,2	155
	Салат из свеклы с изюмом	100	1,49	6,49	14,8	132	52
	Рагу из овощей	200	4	10,7	17	197,39	195
	Курица отварная	90	14,85	28,08	0,36	153	404
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,5	0	22,2	93	507
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,4	8,4	43,5	109
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112
	Итого:	940	38,67	63,64	88,8	816,89	
День 4							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6,2	7,46	30,86	215,8	262
	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	4,4	123	91
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,56	108
	Мандарин	125	0,73	0,18	6,89	34,8	112
	Итого:	590	18,44	19,34	82,86	587,8	
Обед	Щи	200	1,4	4,97	6,22	66,4	142
	винегрет	70	9,1	14	4,76	91,29	76
	Рис отварной	150	3,69	6,07	33,8	204,3	414
	Шницель	100	14,24	14	11,44	205,92	381
	Кисель	200	1,4	0	29	122	503
	Хлеб пшеничный	25	0,95	0,1	12,3	58,75	108
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,4	8,4	43,5	109
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	112
	Итого:	875	24,9	30,81	121,97	837,16	
День 5							
Завтрак	Каша рисовая	200/5	5,54	8,62	32,4	225,6	268
	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	94
	Кофейный напиток	200	2,9	2	20,9	113	500
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112
	Итого:	560	13,24	23,62	81,5	587,4	
Обед	Суп картофельный с клецками	200	0,96	4,08	7	78,05	146
	Огурец соленый	60	0,84	0,12	2,28	13,2	
	Рыба, запечённая в сметанном соусе с овощами	100/50	19,4	10,4	5,8	215	338
	Пюре картофельное	200	4,2	8,8	21,8	194	429
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб пшеничный	25	0,95	0,1	12,3	58,75	108
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,4	8,4	43,5	109
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	112
	Итого:	960	33,75	24,4	100,38	808,5	
	Каша рисовая	200/5	5,54	8,62	32,4	225,6	268

Неделя вторая

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
День 6							
Завтрак	Каша Дружба	250	5,26	11,66	25,06	282,75	260
	Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124	96
	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,3	15,9	81	495
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,32	108
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	7,84	34,8	109
	Итого:	545	11,98	17,68	86,42	604,87	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	90	144
	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,8	2
	Макаронные изделия	150	5,64	0,67	29,03	144,75	291
	Котлета	90	12,81	12,6	10,29	205,92	381
	Кисель	200	1,4	0	29	122	503
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,4	8,4	43,5	109
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	112
	Итого:	850	28,65	24,61	128	843,77	
День 7							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	200/5	6,4	11,4	35,76	338,9	255
	Яйцо	40	6,2	5,7	0,35	7,8	
	Чай со сгущенным молоком	200	1,5	1,3	15,9	113	495
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,32	108
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	7,84	34,8	109
	Итого:	500	18,12	18,92	77,07	576,82	
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,46	4	8,52	72,4	128
	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	1,86	6,84	5,88	86,4	65
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,58	5,89	31,46	209,1	242
	Гуляш из курицы	90	19,8	21,78	4,95	255,33	368
	Какао	200	3,6	3,3	25	80	496
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,4	8,4	43,5	109
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112
	Итого:	850	31,6	41,83	105,09	846,4	
День 8							
Завтрак							
	Каша гречневая молочная вязкая	150/5	6,87	9,66	24,45	209,85	248
	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	94
	Кофейный напиток	200	2,9	2	20,9	113	500
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Апельсин	143	0,9	0,2	8,1	43,5	112
	Итого:	553	14,57	24,66	73,55	573,15	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Обед	Рассольник Ленинградский	200	1,64	4,2	13,8	97	134
	Салат из квашеной капусты с луком	70	1,12	7,07	2,1	76,3	48
	Рис	180	4,43	7,29	41,22	245,52	414
	Курица отварная	100	16,5	11,4	0,4	170	404
	Компот из изюма	200	0,3	0	20,1	81	512
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,4	8,4	43,5	109
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	112
	Итого:	900	27,99	30,96	108,12	817,12	
День 9							
Завтрак	Макароны, запеченные с сыром	180	8,07	6,3	34,24	227,32	296
	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	91
	Какао со сгущ. молоком	200	2,2	2,2	22,4	118	499
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,32	108
	Пряник	50	0,45	0,25	7,8	43,5	
	Итого:	500	19,52	17,31	90,05	594,14	
Обед	Суп рыбный с консервой	200	5,9	4,6	10,27	107,69	153
	Салат из моркови с курагой	100	1,6	0,1	15,1	68	62
	Каша пшеничная	160	6,9	7,37	41,08	260,52	243
	Ленивые голубцы	100	8,5	8,3	4	125	372
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,4	8,4	43,5	109
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45	112
	Итого:	910	30,1	24,07	116,85	787,51	
День 10							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	200/5	5,7	5,26	18,88	166	165
	Бутерброд с повидлом	40	1,2	4,2	20,4	134	96
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	154	496
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,32	108
	Хлеб ржаной	30	2,04	0,36	11,76	52,2	109
	Итого:	510	66,5	13,4	106,66	588,52	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,76	2,36	11,76	75,4	149
	Салат из картошки с соленым огурцом	60	1,02	3,18	6,3	57,6	66
	Пюре из гороха	180	17,55	5,4	34,92	258,3	418
	Тефтель с рисом	90	8,55	13,77	10,26	198,9	390
	Напиток из клюквы	200	0,1	0	20,7	83	520
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8	108
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,4	8,4	43,5	109
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	112
	Итого:	880	33,56	27,04	113,88	817,7	

