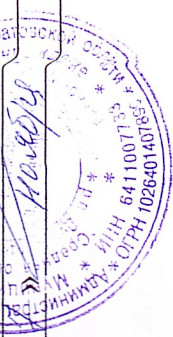


Согласовано
Директор МОУ «СОШ им. Г.И. Марчука р.п.
Духовницкое»

Т.А. Фролова

2023 г.



10-дневное меню для детей 7-10 лет
МОУ «СОШ им. Г.И. Марчука р.п. Духовницкое»
2023 г.

1 ДЕНЬ

возрастная категория 7-10 лет

№ п/п	Приним пища, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая Ценность, ккал
			Б	Ж	У	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК						
	Кукуруза консервированная	60	10	3,3	60	226
469-96	Макаронные отварные с мас.слив	150/5	6,3	7,6	27,5	189,6
290	Птица тушенная с овощами	90/30	18,5	10,8	7,9	184
508-96	Компот из сухофруктов	200	0,48		29,6	116
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,69	202,6
	Кондитерские изделия	100	7,5	18,5	67	226
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46
Итого завтрак:			46,98	40,9	222,79	1190,2

2 ДЕНЬ

возрастная категория 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества ,г.			Энергетическая Ценность ,ккал
			Б	Ж	У	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК						
	Помидор свежий	30	0,85	3,6	4,9	55,68
289	Рагу овощное с мясом кур	200	15,00	14,20	25,20	287,6
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15/8	0,2		0,04 10,2	41
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
	банан	200	1,5	0,2	21,8	95
	Кондитерские изделия	100	7,5	18,5	67	226
	Итого завтрак:		28,75	37,14	149,7	907,88

ЗДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	
			Б	Ж	У		
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК							
120-96	Морковь припущ. С раст. Маслом с изюмом	60	1,8		10,5	117	Морковь 70 г, изюм 10, масло растительное 10 г, соль 1
96	Рыба минтай припущ. С овощами	90/50	11,77	17,4	3,81	94,62	Рыба минтай 130, масло раст. 6, лук 12, морковь 14, слив. Масло 1 мука 6
302	Рис отварной	150	3,65	12,83	34,35	271	Рис 50, соль 1
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6	Хлеб пшеничный 50, хлеб ржаной 50
345	Компот из св. ягод	200	1	5,10	22	112	Компот из свежих ягод 40, сахар 25
	Фрукт (яблоко, банан, апель.)	200	0,40	0,40	9,8	47	Фрукт 220
	Итого завтрак:		22,25	36,33	92,24	844,2	

4 ДЕНЬ

возрастная категория 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
Горячий завтрак						
	Огурец свежий	60	0,78	0,1	1,6	13
294/505	Котлета мясная с маслом слив.	90/10	12,4	9	8,7	188
197	Гороховое пюре	150	15,7	3,7	34,2	227,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
425-2003	Сок	200	1		20,2	84,34
	Ряженка /снежок	290	3,0	4,0	4,2	65,0
	Итого завтрак:		36,58	17,4	89,5	779,94

№ респ.		5 ДЕНЬ		возрастная категория 7-10 лет					Энергетическая Ценность, ккал
		Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая Ценность, ккал		
				Б	Ж	У			
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК									
		Горошек зеленый консервированный	60	1,4	1,6	10,4	88,6	Горошек консервированный 60	
302		Гречка отварная	150	4,6	5,4	24,7	115,8	Гречка 48, соль 1	
286		Бефстроганов из отварного мяса(св/гов/курица)	100	17,6	9,3	3,4	169	Мясо св. или говядина или курица 150, масло раст 5, лук 24, тома 15, мука 5, соль 1	
		Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6	Хлеб пшеничный 50, хлеб ржан. 50	
		Кондитерские изделия (кекс, пряник, печенье)	100	7,5	18,5	67	226		
		Фрукт сезонный (апельсин, мандарин, яблоко, банан)	200	1,5	0,2	21,8	95		
388		Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	24,4	103,00	Плоды шиповника 24, сахар 25	
		Итого завтрак:		37	35,9	172,3	1022,28		

6 ДЕНЬ

возрастная категория 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал	
			Б	Ж	У		
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК							
	Помидор свежий	60	0,46		1,43	40,38	Помидор свежий 63
394-96	Жаркое по – домашнему с мясом(кур/св./ гов.)	75/150	15,00	16,00	20,20	271,00	Мясо (св/гов./курица)130, картофель 152, лук 14,4, томат 7,2, мас раст 6, соль 1
349	Компот из сухофруктов	200	0,48		29,6	116	Сухофрукты 24,сахар 20
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6	Хлеб пшеничный 50, хлеб ржан.50
	Сок	200	0,5	0,1	10,1	46	Сок в упаковке 200 мл
	Кондитерские изделия (печенье, пряник , кекс)	100	7,5	18,5	67	226	Печенье сдобное 30
	Итого завтрак:		27,64	35,2	148,93	901,98	

7 ДЕНЬ

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая Ценность, ккал
			Б	Ж	У	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК						
	Кукуруза	60	10	3,3	60	226 Кукуруза консервированная 60
469-96	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	3,10	8,50	28,50	203,00 Макароны отварные 70, сыр 20, соль 1, масло раст 5
	Йогурт	290	2,8	2,5	11,0	78,0 Йогурт
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6 Хлеб пшеничный 50, хлеб ржаной 50
	Итого завтрак:		19,6	14,9	120,1	709,6

8 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества г.			Энергетическая Ценность ,ккал
			Б	Ж	У	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК						
	Салат из свеклы, припущенной с маслом растительным с зел. горошком	60	0,8			12,3
120-96 285	Плов с мясом кур	200	14,5	16,8	34,5	336
	Сыр порционнно	20	2,3	2,95		47,00
377	Чай черный с лимоном	200/15/8	0,2	0,04	10,2	41
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47
	Итого завтрак:		21,9	20,79	76,46	685,9

Свекла 121,6 г, масло растительное 10 г, соль 1,зел. горошек
Рис 70, курица 40, масло раст 10, морковь 15, лук15, соль 1

Сыр порционнно

Чай черный 1,сахар 15, лимон 8

Хлеб пшеничный 50, хлеб ржан.50

Яблоко 210

9 день

№ рсч.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК						
	Огурец свежий	60	0,85	3,6	4,9	55,68 Огурец свежий 70
102	Рис отварной, рассыпчатый	150	3,65	12,83	34,35	271 Рис 80
96	Котлеты рыбные из минтая с маслом слив.	90/10	2,311,77	17,4	3,81	94,62 Минтай 130, масло слив 10
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6 Хлеб пшеничный 50, хлеб ржан.50
	Кондитерские изделия(пряник, кекс, печенье)	100	7,5	18,5	67	226 Кондитерские изделия
	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46 Сок фруктовый 200 мл
345	Компот из св. ягод	200	1		22	112 Свежие ягоды 40, сахар 25
	Итого завтрак:		31,2	106,35	213,78	1199,6

10 ДЕНЬ

возрастная категория 7-10 лет

№ рсн.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая Ценность, ккал
			Б	Ж	У	
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК					
	Горошек консервированный	60	1,4	1,6	10,4	88,6
255	Печень говяжья в сметанном соусе	90/30	11,1	7,4	5,3	132,3
302	Каша гречневая с маслом слив.	150/5	4,6	5,4	24,7	115,8
	Снежок/ряженка	290	2,7	2,5	10,8	79
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
	Итого завтрак:		23,5	17,5	71,8	618,3

Горошек консервированный 60

Печень говяжья 130, сметана 10, лук 10, мука 5, соль 1

Гречка 48, масло слив. 5, соль 1

Снежок / ряженка 290

Хлеб пшенич. 50, хлеб ржан. 50