Утверждаю:

директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_Акулов А.А.

«20» февраля 2023 г.

**Примерное десятидневное меню**

**для учащихся с 7 до 11 лет**

**Весна - Лето**

**МКОУ «Островская СОШ»**

**Юргамышского района**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория 7-11 лет | | |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетн ческая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углевод ы |
| Неделя 1 День 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,2 | 6,5 | 28,4 | 230,7 | 54-10к-2020 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн -2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,3 | 52,2 | Пром. |
| Банан | 105 | 1,90 | 0,00 | 26,1 | 104,2 |  |
| Яйцо | 40 | 5 | 4 | 0,3 | 56,6 | 54-6о-2020 |
| **Итого завтрак** |  | **575** | **14,08** | **10,86** | **71,5** | **471** |  |
| Обед | Салат из капусты с яблоками | 80 | 1,08 | 0,18 | 8,62 | 40,4 | 38 |
| Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,6 | 6,1 | 5,7 | 96,1 | 54-1с-2020 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 208,9 | 54-41-2020 |
| Котлета из говядины | 100 | 18 | 18,1 | 16,3 | 270 | 54-4 м-2020 |
| Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 | 54-Зсоус- 2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,3 | 52,2 | Пром. |
|  | Кисель из ягод | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 | 54-21хн-2020 |
| **Итого за обед** |  | **840** | **37,56** | **33,54** | **108** | **823,50** |  |
| **Итого за день** |  | **1415** | **51,6** | **44,40** | **179,3** | **1294,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория 7-11 лет | | |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетн ческая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углевод ы |
| Неделя 1 День 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Омлет натуральный | 150 | 12,7 | 19,3 | 3,1 | 283,3 | 54-1о-2020 |
| Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Масло сливочное порциями | 10 | 0,10 | 8,20 | 0,1 | 74,8 | 54-19з-2020 |
| Яблоко | 110 | 1 | 1 | 11,0 | 50,0 |  |
| **Итого завтрак** |  | **500** | **15,50** | **28,50** | **32,7** | **495** |  |
| Обед | Зеленый горошек | 80 | 1,77 | 0,12 | 3,28 | 22 | Пром. |
| Суп с макаронными  изделиями с курицей | 200 | 5,2 | 2,8 | 18,5 | 119,6 | 54-7с - 2020 |
| Картофельное пюре | 150 | 4,1 | 8,1 | 26,4 | 194,4 | 54-11г- 2020 |
| Печень говяжья по- строгановски | 90 | 13 | 14,0 | 5,3 | 201 | 54-18м- 2020 |
| Чай с сахаром и шиповником | 200 | 0,4 | 0,3 | 17,2 | 72,8 | 54-2гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,3 | 52,2 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **780** | **28,01** | **31,85** | **83** | **731,30** |  |
| **Итого за день** |  | **1280** | **43,5** | **60,35** | **116,2** | **1226,00** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория 7-11 лет | | |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетн ческая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углевод ы |
| Неделя 1 День 3 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Запеканка из творога | 150 | 25,0 | 16,0 | 25,0 | 307,3 | 54-1т- 2020 |
| Джем фруктовый | 50 | 0,3 | 0,0 | 36,0 | 104,0 |  |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Мандарин | 70 | 0,60 | 0,10 | 5,3 | 24,5 |  |
| Кисель из ягод | 200 | 0,1 | 0,1 | 14,8 | 60,7 | 54-21хн-2020 |
| **Итого завтрак** |  | **500** | **28,00** | **16,60** | **93,0** | **555** |  |
| Обед | Салат из свежих  помидор с  растительным маслом | 80 | 1,30 | 6,10 | 4,72 | 79,1 | 14 |
| Борщ со  сметаной | 200 | 4,7 | 6,1 | 10,1 | 114,3 | 54-2 с-2020 |
| Окорочек запеченный | 100 | 15,8 | 25,3 | 4,6 | 210,0 | 500,2 |
| Горошница | 150 | 15 | 1,3 | 33,8 | 205 | 54-21г-2020 |
| Кофейный напиток со  сгущенным молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 | 54-23гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,3 | 52,2 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **790** | **44,07** | **43,01** | **87** | **810,30** |  |
| **Итого за день** |  | **1290** | **72,1** | **59,61** | **179,6** | **1365,50** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория 7-11 лет | | |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетн ческая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углевод ы |
| Неделя 1 День 4 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша вязкая молочная  кукурузная | 200 | 7,2 | 10,7 | 43,9 | 250,6 | 54-2к-2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44,4 |  |
| Какаос молоком | 200 | 5 | 4 | 12,4 | 107,2 | 54-21гн-2020 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого завтрак** |  | **530** | **14,30** | **15,80** | **78,0** | **461** |  |
| Обед | Салат из свежих огурцов с  растительным маслом | 80 | 1,13 | 6,19 | 4,72 | 79,1 | 13 |
| Рассольник  Ленинградский | 200 | 4,7 | 6,2 | 13,6 | 120,4 | 54-3с-2020 |
| Рис отварной | 150 | 3,6 | 5,4 | 3,4 | 208,7 | 54-23г-2020 |
| Рыба запеченная со  сметанным соусом | 100 | 18,7 | 25,1 | 5,3 | 312,5 | 54-9р-2020 |
| Компот из свежих  яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 5,1 | 22,0 | 54-26хн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,3 | 52,2 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **770** | **32,15** | **42,23** | **56** | **796,94** |  |
| **Итого за день** |  | **1300** | **46,5** | **58,03** | **134,3** | **1257,84** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория 7-11 лет | | |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетн ческая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углевод ы |
| Неделя 1 День 5 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Омлет с сыром | 150 | 19,0 | 26,6 | 2,9 | 206,8 | 54-4о-2020 |
| Чай с молоком и  сахаром | 200 | 1,6 | 1,5 | 8,6 | 53,5 | 54-4гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Банан | 130 | 2,00 | 0,00 | 29,1 | 124,3 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого завтрак** |  | **510** | **24,60** | **28,50** | **52,5** | **443** |  |
| Обед | Салат из свежих  помидор и огурцов  с луком и  растительным  маслом | 80 | 0,80 | 4,13 | 2,40 | 50,1 | 54-5з-2020 |
| Суп картофельный  с горохом | 200 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,1 | 54-8с-2020 |
| Каша пшённая  рассыпчатая | 150 | 6,3 | 7,1 | 35,5 | 231,6 | 54-12г-2020 |
| Гуляш из говядины | 100 | 16 | 16,9 | 3,8 | 236 | 54-2м-2020 |
| Кофейный напиток  с молоком | 200 | 3,8 | 3,5 | 11,2 | 91,2 | 54-23гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,3 | 52,2 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **790** | **37,88** | **36,99** | **91** | **853,13** |  |
| **Итого за день** |  | **1300** | **62,5** | **65,49** | **143,9** | **1296,43** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория 7-11 лет | | |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетн ческая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углевод ы |
| Неделя 1 День 6 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша молочная  манная со сливочным  маслом | 200 | 7,8 | 10,00 | 43,5 | 296,0 | 173 |
| Сыр твёрдых сортов  в нарезке | 15 | 3,50 | 4,40 | 0,00 | 53,70 | 54-1з-2020 |
| Какао с молоком  сгущённым | 200 | 3,50 | 3,30 | 22,30 | 133,40 | 54-22гн- 2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 0,40 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Мандарин | 70 | 1 | 0 | 5,30 | 24,50 |  |
| **Итого завтрак** |  | **515** | **17,36** | **18,20** | **83,02** | **566,30** |  |
| Обед | Салат из сборных овощей | 80 | 1,1 | 2,5 | 5,1 | 49,1 | 100010 |
| Суп с рыбными  консервами | 200 | 7,9 | 4,1 | 12,4 | 118,0 | 54-12с-2020 |
| Картофельное пюре | 150 | 4,1 | 8,1 | 26,4 | 194,4 | 54-11г-2020 |
| Тефтели Мясные | 100 | 9 | 9,5 | 7,3 | 151 | 275 |
| Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 | 54-Зсоус- 2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,00 | 0,40 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,3 | 52,2 | Пром. |
|  | Кисель из ягод | 200 | 0,1 | 0,1 | 17,8 | 60,7 | 54-21хн- 2020 |
| **Итого за обед** |  | **790** | **27,26** | **26,05** | **98** | **723,56** |  |
| **Итого за день** |  | **1355** | **46,2** | **45,65** | **185,7** | **1326,36** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Возрастная категория 7-11 лет | | |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюдаа | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетн ческая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углевод ы |
| Неделя 1 День 7 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша вязкая молочная  овсяная с изюмом | 200 | 8,8 | 12,8 | 40,1 | 306,9 | 54-10к-  2020 |
| Йогурт | 200 | 6,8 | 5,0 | 11,0 | 120,9 | Пром. |
| Хлеб Пшеничный | 30 | 2,0 | 0 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44,4 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого завтрак** |  | **530** | **18,00** | **18,60** | **72,8** | **531** |  |
| Обед | Салат из свежих  помидоров и огурцов с  растительным маслом | 80 | 0,80 | 4,16 | 2,48 | 50,0 | 54-5з-2020 |
| Суп с пшеном с курицей | 200 | 5,0 | 6,3 | 11,2 | 220,7 | 54-11с- 2020 |
| Плов из отварной  говядины | 200 | 15,3 | 15,4 | 38,5 | 334,4 | 54-11м- 2020 |
| Компот из свежих  яблок | 200 | 0 | 0,1 | 5,1 | 22 | 54-26хн- 2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,3 | 52,2 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **740** | **25,28** | **26,72** | **79** | **738,00** |  |
| **Итого за день** |  | **1270** | **43,3** | **45,32** | **152,2** | **1268,90** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория 7-11 лет | | |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюдаа | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетн ческая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углевод ы |
| Неделя 1 День 8 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Каша «Дружба» | 200 | 5,0 | 6,9 | 23,9 | 178,0 | 54-16к-2020 |
| Ватрушка  творожная | 50 | 7,3 | 12,6 | 16,2 | 207,8 | 54-1в-2020 |
| Кисель из ягод | 200 | 0,1 | 0 | 14,8 | 60,7 | 54-21хн-2020 |
| Хлеб  пшеничный | 30 | 2,00 | 0,40 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Мандарин | 70 | 1 | 0 | 5,3 | 24,5 |  |
| **Итого завтрак** |  | **550** | **15,00** | **20,10** | **72,1** | **530** |  |
| Обед | Салат из моркови с апельсином | 80 | 1,30 | 0,20 | 17,20 | 65,7 | 54-17з-2020 |
| Борщ со  сметаной | 200 | 4,7 | 6,1 | 10,1 | 114,3 | 54-2 с-2020 |
| Макароны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,8 | 202,0 | 54-1г-2020 |
| Гуляш из говядины | 100 | 16 | 16,9 | 3,8 | 236 | 54-2м-2020 |
| Какао с молоком | 200 | 5 | 4 | 12,4 | 107,2 | 54-21гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,3 | 52,2 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **770** | **36,78** | **28,96** | **111** | **822,80** |  |
| **Итого за день** |  | **1320** | **51,8** | **49,06** | **183,6** | **1352,50** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория 7-11 лет | | |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюдаа | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетн ческая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углевод ы |
| Неделя 1 День 9 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Запеканка из творога с  морковью | 150 | 14,0 | 11,9 | 27,3 | 272,4 | 54-2т-2020 |
| Чай с лимоном и  сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Банан | 105 | 1,90 | 0,00 | 26,1 | 104,2 |  |
| Сыр твёрдых сортов  в нарезке | 15 | 3,50 | 4,40 | 0,00 | 53,70 | 54-1з-2020 |
| **Итого завтрак** |  | **500** | **21,60** | **16,80** | **71,9** | **517** |  |
| Обед | Салат из белокочанной  капусты с помидорами  и огурцами с  растительным маслом | 80 | 1,80 | 8,70 | 2,80 | 98,0 | 54-6з 2020 |
| Рассольник  Ленинградский | 200 | 4,7 | 6,2 | 13,6 | 120,4 | 54-3с-2020 |
| Рагу овощное с мясом  говядины | 200 | 20,1 | 19,4 | 17,2 | 323,0 | 115 |
| Компот из смеси  сухофруктов | 200 | 1 | 0,2 | 19,4 | 81 | 54-1хн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,3 | 52,2 | Пром. |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за обед** |  | **770** | **33,92** | **35,46** | **89** | **810,34** |  |
| **Итого за день** |  | **1270** | **55,5** | **52,26** | **160,8** | **1327,24** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Возрастная категория 7-11 лет | | |  |  |  |  |  |
| Прием пищи | Наименование блюдаа | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетн ческая ценность | Номер рецептуры |
| белки | жиры | углевод ы |
| Неделя 1 День 10 |  |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Суп молочный с  макаронными  изделиями | 200 | 5,5 | 5,6 | 17,7 | 193,0 | 54-19к  2020 |
| Какао с молоком | 200 | 4,7 | 4,3 | 12,4 | 107,2 | 5-21гн-2020 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,30 | 0,20 | 14,8 | 70,3 | 54-22гн  2020 |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | Пром. |
| Коржик молочный | 40 | 2,6 | 4,5 | 24,8 | 100,0 | 54-2в-2020 |
| **Итого завтрак** |  | **570** | **15,50** | **14,98** | **79,5** | **515** |  |
| Обед | Салат из моркови и  яблок | 80 | 0,70 | 8,10 | 5,70 | 99,0 | 54-11з - 2020 |
| Суп рыбный из свежего  минтая | 200 | 12,7 | 0,6 | 9,2 | 105,4 | 43 |
| Макароны  отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,8 | 202,0 | 54-1г-2020 |
| Котлета из говядины | 100 | 18 | 18,1 | 16,3 | 270 | 54-4м-2020 |
| Соус красный основной | 50 | 1,6 | 1,4 | 4,4 | 36,5 | 54-3соус-  2020 |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 11,9 | 58,7 | Пром. |
| Хлеб ржаной | 30 | 2,0 | 0,4 | 10,3 | 52,2 | Пром. |
|  | Чай с лимоном и  сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | №54-3гн-2020 |
| **Итого за обед** |  | **840** | **42,48** | **34,56** | **97** | **851,74** |  |
| **Итого за день** |  | **1410** | **58,0** | **49,54** | **176,7** | **1366,66** |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| **Среднее значение за период: 10 дней** | **Вес блюда** | **Пищевые вещества** | | | |
| **белки** | **жиры** | **углеводы** | **Энергстичес кая ценность** |
| **1316** | **52,940** | **52,831** | **160,750** | **1304,493** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |