

Утверждаю

Директор ФГБОУ СОШ № 1699

М.А. Попов

28 августа 2023



Десятидневное меню

для обучающихся с 7-11 лет

в осенне-зимний период

Примерное меню

Рацион: Мл Школьники 7-11 лет

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: Мл Школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Чай с сахаром	200/10			7	29		685
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	150/10	6	10	24	207		173
	Бутерброд с маслом	35	2	8	10	118		1
	Апельсин	220	2		18	95	132	1
Итого за Завтрак 1			10	18	59	449	132	
Обед								
	Суп-лапша куриная	200	7	8	8	132		147
	Чахохбили 2	120	13	16	3	210	1	491,01
	Рис по-гавайски	150	4	12	34	284	26	513,01
	Огурец свежий	30				3	2	
	Хлеб бородинский	25	3	1	16	83		17
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	25	5		30	141		18
	Вода питьевая	200						1
	Соки фруктовые и ягодные в ассортименте	200			25	110	8	707
Итого за Обед			32	37	116	963	37	
Полдник								
	Картофель запеченный с укропом	150	4	9	27	204		313
	Помидоры свежие	30			1	7	8	
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	25	5		30	141		18
	Чай с лимоном и сахаром	200			7	27		686
Итого за Полдник			9	9	65	379	8	
Итого за день			51	64	240	1791	177	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Мл Школьники

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: Мл Школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Какао с молоком	200	4	3	15	103		693
	Макароны с сыром	150	8	14	29	275		333
	Бутерброд с в/к колбасой	55	7	12	10	174		6
	Груша	160	1		14	62		3
Итого за Завтрак 1			20	29	68	614		
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками/Инд/	200/30	7	8	14	154		137,02
	Гуляш из говядины	90	16	13	3	188	2	246
	Каша гречневая	150	8	5	35	218		171
	Салат из свежей моркови	60	1	2	7	54	3	62
	Хлеб дарницкий	25	3	1	16	83		17,01
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	25	5		30	141		18
	Компот из с/м ягод (клюква)	200			15	64	2	634
	Вода питьевая	200						1
Итого за Обед			40	29	120	902	7	
Полдник	Пирог с мясом	120	17	16	39	374		1 115
	Чай с сахаром	200			7	28		685
Итого за Полдник			17	16	46	402		
Итого за день			77	74	234	1918	7	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Мл Школьники

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: Мл Школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Чай б/сахара	200						685,01
	Запеканка из творога	150	27	16	24	341		469
	Соус клубничный	30			16	65	2	618,06
	Мандарин	150	1		9	46	46	
Итого за Завтрак 1			28	16	49	452	48	
Обед								
	Борщ с капустой свежей, сметаной на бульоне	200	9	8	8	141		110,02
	Котлеты Нежные.	90	13	8	10	159		33
	Картофельное пюре	150	3	6	22	152	26	312
	Помидоры свежие	30			1	7	8	
	Хлеб бородинский	25	3	1	16	83		17
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	25	5		30	141		18
	Компот из кураги	200	1		20	84		638
	Вода питьевая	200						1
Итого за Обед			34	23	107	767	34	
Полдник								
	Сосиска отварная	75	8	15	1	170		413
	Булгур	120	8	5	19	159		511,01
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	25	5		30	141		18
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/7			7	29		686
Итого за Полдник			21	20	57	499		
Итого за день			83	59	213	1718	82	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Мл Школьники

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: Мл Школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Чай с сахаром	200			7	28		685
	Омлет натуральный на молоке	150	15	18	4	236		340
	Бутерброд с маслом	35	2	8	10	118		1
	Кефир	180	5	2	7	72		4
Итого за Завтрак 1			22	28	28	454		
Обед	Суп гороховый на бульоне	200	10	9	14	181		139,03
	Плов из птицы/индейка/	200	20	26	34	456		492,01
	Салат с перцем	60	1	6	2	68	13	24,01
	Хлеб дарницкий	25	3	1	16	83		17,01
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	25	5		30	141		18
	Груша	160	1		14	62		3
	Напиток из шиповника	200			13	58	130	705
	Вода питьевая	200						1
Итого за Обед			40	42	123	1049	143	
Полдник	Фрикадельки мясные собственного производства./Ф. бедра инд/	60	13	14	1	183		112,05
	Салат из свеклы оварной	60				3		52
	Чай с сахаром	200			7	28		685
Итого за Полдник			13	14	8	214		
Итого за день			75	84	159	1717	143	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Мл Школьники

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возрастная категория: Мл Школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Какао с молоком	200	4	3	15	103		693
	Каша гречневая на молоке	150	6	6	21	166		183
	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	12	10	180		3
	Банан	220	4		49	191		2
Итого за Завтрак 1			21	21	95	640		
Обед								
	Рассольник «Ленинградский»//	200	7	7	14	148	14	132,01
	Шницель рыбный/ф.судака/ натуральный с гарниром/карт. пюре/	250	18	23	29	402	28	235
	Салат из свежих огурцов	60		3		31	4	16
	Хлеб бородинский	25	3	1	16	83		17
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	25	5		30	141		18
	Компот из с/м ягод (вишня)	200			22	90	3	634
	Вода питьевая	200						1
Итого за Обед			33	34	111	895	49	
Полдник								
	Ватрушка с творогом	75	10	5	30	205		410
	Молоко	200	6	6	9	120		101
Итого за Полдник			16	11	39	325		
Итого за день			70	66	245	1860	49	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Мл Школьники

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: Мл Школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Чай с сахаром	200			7	28		685
	Каша манная	200/10	5	8	20	172		181
	Бутерброд с в/к колбасой	55	7	12	10	174		6
	Яблоко	160			9	40		
Итого за Завтрак 1			12	20	46	414		
Обед	Суп-лапша куриная	200	7	8	8	132		147
	Голень куриная запеченная	120	30	44		516	3	181,02
	Рис припущенный	150	4	5	39	214		305
	Огурец свежий	30				3	2	
	Хлеб дарницкий	25	3	1	16	83		17,01
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	25	5		30	141		18
	Соки плодовые и ягодные в ассортименте	200			25	110	8	707
	Вода питьевая	200						1
Итого за Обед			49	58	118	1199	13	
Полдник	Макароны с сыром	150	8	14	29	275		333
	Помидоры свежие	30			1	7	8	
	Чай с сахаром	200			7	28		685
Итого за Полдник			8	14	37	310	8	
Итого за день			69	92	201	1923	21	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Мл Школьники

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: Мл Школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1								
	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	13	98		379
	Каша Дружба/пшено-рис/	150	5	7	23	176	1	177,01
	Яйцо отварное	40	5	5		63		209
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	25	5		30	141		18
	Груша	160	1		14	62		3
Итого за Завтрак 1			20	15	80	540	1	
Обед								
	Борщ с капустой свежей, сметаной на бульоне	200	9	8	8	141		110,02
	Бефстроганов	90	16	16	5	230	2	598
	Каша гречневая	150	8	5	35	218		171
	Помидоры свежие	30			1	7	8	
	Хлеб бородинский	25	3	1	16	83		17
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	25	5		30	141		18
	Компот из смеси сухофруктов	200	1		17	72		639
	Вода питьевая	200						1
Итого за Обед			42	30	112	892	10	
Полдник								
	Запеканка картофельно-мясная	200	16	16	21	293	25	5
	Чай с сахаром	200			7	28		685
Итого за Полдник			16	16	28	321	25	
Итого за день			78	61	220	1753	36	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Мл Школьники

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: Мл Школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Чай б/сахара	200						685,01
	Запеканка из творога	150	27	16	24	341		469
	Соус брусничный	30			15	62		618,02
	Мандарин	150	1		9	46	46	
Итого за Завтрак 1			28	16	48	449	46	
Обед	Суп гороховый на бульоне	200	10	9	14	181		139,03
	Котлеты домашние./Инд/	90	17	18	12	273	1	271,01
	Картофельное пюре	150	3	6	22	152	26	312
	Филе сельди с луком	50	5	8	2	95		76
	Хлеб дарницкий	25	3	1	16	83		17,01
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	25	5		30	141		18
	Компот из с/м ягод (малина)	200			14	57		635
	Вода питьевая	200						1
Итого за Обед			43	42	110	982	27	
Полдник	Сосиска отварная	75	8	15	1	170		413
	Кукуруза конс.	30	1		3	73		11
	Горошек зеленый конс.	30	2		2	22	3	11
	Чай с лимоном и сахаром	200/7/7			7	29		686
Итого за Полдник			11	15	13	294	3	
Итого за день			82	73	171	1725	76	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Мл Школьники

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: Мл Школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Какао с молоком	200	4	3	15	103		693
	Каша пшеничная на молоке	150	5	5	23	159		182
	Бутерброд с маслом и сыром	55	7	12	10	180		3
	Кефир	200	6	2	8	80		4
Итого за Завтрак 1			22	22	56	522		
Обед	Солянка сборная мясная	200	12	18	3	186		227
	Ромштекс из куриных грудок	90	19	17	4	248		496
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6	5	35	203		309
	Салат из свеклы с чесноком	60	1	1	4	29		
	Хлеб бородинский	25	3	1	16	83		17
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	25	5		30	141		18
	Компот из с/м ягод (черная смородина)	200			15	60	30	634
	Яблоко	160			9	40		
	Вода питьевая	200						1
Итого за Обед			46	42	116	990	30	
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	100/10	21	12	29	302		358,01
	Чай б/сахара	200						685,01
	Итого за Полдник			21	12	29	302	
Итого за день			89	76	201	1814	30	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Мл Школьники

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возрастная категория: Мл Школьники

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Чай с лимоном и сахаром	200/7/7			7	29		686
	Омлет с колбасными изделиями	150	16	25	3	237		
	Бутерброд с маслом	35	2	8	10	118		1
	Банан	220	4		49	191		2
Итого за Завтрак 1			22	33	69	575		
Обед	Суп рыбный с крупой и картофелем	200	8	5	14	130	12	87
	Жаркое по-домашнему	200	19	20	17	316		259
	Салат витаминный	60	1	3	6	79		49
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта (батон нарезной)	25	5		30	141		18
	Хлеб дарницкий	25	3	1	16	83		17,01
	Компот из брусники	200			20	81		634
	Вода питьевая	200						1
Итого за Обед			36	29	103	830	12	
Полдник	Булочка Веснушка	50	4	3	29	164		429
	Чай с сахаром	200			7	28		685
Итого за Полдник			4	3	36	192		
Итого за день			62	65	208	1597	12	

Утвердил _____