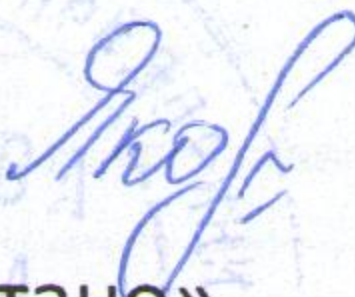



Утверждено: ИП «Яковлева М.О.»

Подпись: 

«Разработано»

Технологом: Кирпиченко А.П.

Подпись: 

«Согласовано»

Подпись: 



Примерное 10-дневное меню для питания учащихся с 7 до 11 лет

СОШ № 5 г.Сегежа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

7-11 лет

Утвердил: должность

фамилия

дата

2024
день месяц год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	5	5,8	24,1	168,9	175
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	382
			хлеб	Бутерброд с маслом	40/10	3,2	7,6	19,4	159,24	1
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,5	338
			итого		560	13,3	17,3	65,8	473,04	
1	1	Обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,77	7,02	7,15	115,25	88
			гарнир	Макароны отварные с маслом	150	5,3	4,9	32,8	196,8	202,203
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	16,75	15,75	6,62	236,5	255
			напиток	Компот из мандаринов	200	0,2	0	8	33	346
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,69	114,95	
			итого		800	34,77	28,72	103,41	813,4	
			Итого за день:		1360	48,07	46,02	169,21	1286,44	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Гуляш из свинины	100	16,87	16,37	4	232	260
			гор.блюдо	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	171
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	377
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,6	14,49	70,14	
			итого		520	25,38	22,75	81,35	625,5	
1	2	Обед	закуска	Винегрет овощной	80	0,8	7,06	5,46	89,46	67
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,42	102
			2 блюдо	Ежики с соусом	70/50	14,4	14,26	16,66	252,66	279
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	342
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,69	114,95	
			итого		700	26,85	27,62	86,96	704,49	
			Итого за день:		1220	52,23	50,37	168,31	1329,99	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Тефтели куриные с соусом	60/50	21,12	4,69	14,81	185,38	297
			гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	150	5,3	4,9	32,8	196,8	202,203
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,4	9,66	46,76	
			итого		510	29,88	10,32	78,49	524,71	
1	3	Обед	закуска	Огурец соленый порционно	60	0,48	0,06	1,02	6	70
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	250	10,47	3,25	18,25	144,22	106
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	259
			напиток	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,7	342
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,69	114,95	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
			итого		780	35,73	22,96	81,92	676,63	
Итого за день:		1290	65,61	33,28	160,41	1201,34				
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом	200	8,3	10,2	37,6	274,9	173
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	382
			хлеб	Бутерброд с маслом	40/10	3,2	7,6	19,4	159,24	1
			фрукты	Мандарин	100	0,81	0,164	13,34	53	338
			итого		550	17,01	21,464	82,84	587,54	
1	4	Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной	250	5,92	7,25	17,02	156,9	96
			2 блюдо	Запеканка картофельная с субпродуктами	200	22,9	11	32,1	320	284
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	342
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	
			итого		710	33,14	19,33	98,34	696,62	
Итого за день:		1260	50,15	40,794	181,18	1284,16				
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Греча отварная	150	8,3	6,3	36	233,7	171
			гор.блюдо	Гуляш из свинины	100	16,87	16,37	4	232	260
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
			итого		530	30,77	23,95	85,48	677,98	
		закуска	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	47	

			гарнир	Пюре картофельное	150	3,1	5,3	19,8	149,4	312
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	342
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
			итого		810	25,135	20,505	74,005	748,28	
1	5		Итого за день:		1340	55,905	44,455	159,485	1426,26	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая молочная	200	7,1	5,8	26,6	187,3	173
				Яйцо вареное	40	5,1	4	0,3	63,2	209
			гор.напиток	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	378
			хлеб	Бутерброд с сыром	40/5/15	6,6	8,4	19,38	180,12	3
			итого		500	20,4	19,3	54,98	481,52	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	5,87	6,2	12,65	137,95	88
			2 блюдо	Гуляш куриный	100	14,1	5,7	4,4	126,4	290
			гарнир	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	171
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	348
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,6	14,49	70,14	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
			итого		770	28,78	17,74	107,6	710,95	
2	1		Итого за день:		1270	49,18	37,04	162,58	1192,47	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макаронные отварные с сыром	180	9,48	8,16	34,32	249,24	204
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	382
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,5	338
			итого		520	17,74	12,46	75,94	487,66	
2	2	Обед	1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,3	8,17	13,45	146,19	82
			2 блюдо	Тефтели рыбные с соусом	60/30	12,78	2,16	7,74	101,34	234
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	149,4	312
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	342
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,69	114,95	
			итого		790	25,13	16,78	99,73	670,38	
2	2		Итого за день:		1310	42,87	29,24	175,67	1158,04	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	291
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	377
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,69	114,95	
			итого		500	34,25	9,25	88,64	574,35	
2	3	Обед	1 блюдо	Рассольник ленинградский со сметаной	250	5,92	7,25	17,02	156,9	96
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом	200	8,4	13,6	21	280	139
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	349
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,6	14,49	70,14	
			итого		720	19,43	22,33	92,07	680	
2	3		Итого за день:		1220	53,68	31,58	180,71	1254,35	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная с соусом	60/30	15,34	18,14	12,28	253,61	271
			гор.блюдо	Греча отварная	150	8,3	6,3	36	233,7	171
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,6	14,49	70,14	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
			итого		510	28,45	25,92	88,93	676,21	
2	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149	112
			2 блюдо	Запеканка картофельная с фаршем	200	22,9	11	32,1	320	284
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	342
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,6	14,49	70,14	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
			итого		720	34,16	16,05	99,37	672,7	
2	4		Итого за день:		1230	62,61	41,97	188,3	1348,91	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с повидлом	170	33,66	12,12	24,59	341,36	223
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,5	338
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
			итого		510	37,42	12,92	60,11	506,18	
2	5	Обед	1 блюдо	Свекольник со сметаной	250	2,3	8,17	13,45	136,19	82
			2 блюдо	Сердце говяжье в соусе	100	12,2	6,1	7,6	140,3	262

		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,6	14,49	70,14	
			<i>итого</i>	770	24,91	20,65	107,9	716,39	
2	5	Итого за день:		1280	62,33	33,57	168,01	1222,57	