

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ООШ с. Крутое

М.С. Шляпина

Приказом № 115 от «25» августа 2021 г.



Примерное десятидневное меню

для обучающихся Муниципального казенного общеобразовательного учреждения
основной общеобразовательной школы с. Крутое (с 7 до 11 лет)

с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности
(белков, жиров, углеводов, калорийности)

День 1

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **7 - 11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|-----------------------------------|-----------|---------------------|----------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | | |
| Обед | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,40 | 4,66 | 6,74 | 74,66 | 52 |
| Обед | Рыба, запеченная с картофелем | 150 | 6,00 | 9,92 | 14,46 | 190,91 | 81 |
| Обед | Соус сметанный | 30 | 0,42 | 1,50 | 1,76 | 22,23 | 330 |
| Обед | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 377 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 108 |
| Обед | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 109 |
| Итого за обед: | | | 12,20 | 16,70 | 61,44 | 466,36 | |

День 2

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **7 - 11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|--|-----------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | | |
| Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,14 | 2,00 | 15,06 | 89,34 | 59 |
| Обед | Капуста тушеная | 150 | 3,41 | 4,29 | 14,29 | 110,46 | 140 |
| Обед | Кура отварная | 90 | 22,50 | 18,90 | 0,39 | 261,00 | 125 |
| Обед | Кисель | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 503 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 108 |
| Обед | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 109 |
| Итого за обед: | | | 33,71 | 25,79 | 83,52 | 705,50 | |

День 3

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **7 - 11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------|------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|-----------------|-----------------------------------|----------------|
| | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | | |
| Обед | Свекольник | 200 | 1,60 | 4,14 | 11,86 | 90,66 | 55 |
| Обед | Картофельное пюре | 150 | 3,09 | 4,92 | 20,00 | 138,33 | 138 |
| Обед | Сельдь с луком | 100 | 9,60 | 16,00 | 3,80 | 236,00 | 353 |
| Обед | Компот из плодов сушеных (изюм) | 200 | 0,34 | 0,10 | 23,60 | 98,40 | 348 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 108 |
| Обед | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 109 |
| Итого за обед: | | | 18,89 | 25,76 | 84,04 | 686,09 | |

День 4

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **7 - 11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|--------------------------|-----------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | | |
| Обед | Суп с рыбными консервами | 200 | 7,38 | 5,78 | 12,84 | 133,00 | 153 |
| Обед | Рагу из птицы | 150 | 11,84 | 12,35 | 13,64 | 212,57 | 407 |
| Обед | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 493 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 108 |
| Обед | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 109 |
| Итого за обед: | | | 23,58 | 18,73 | 66,26 | 528,27 | |

День 5

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **7 - 11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|--------------------------------------|-----------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | | |
| Обед | Суп с крупой и мясными фрикадельками | 200 | 0,46 | 1,94 | 1,38 | 23,40 | 117 |
| Обед | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,36 | 3,81 | 31,95 | 186,48 | 212 |
| Обед | Кура в соусе томатном | 90 | 10,20 | 10,13 | 3,08 | 144,00 | 405 |
| Обед | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 30,02 | 132,80 | 349 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 108 |
| Обед | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 109 |
| Итого за обед: | | | 20,94 | 16,56 | 91,21 | 609,38 | |

День 6

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **7 - 11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|---------------------------------------|-----------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | | |
| Обед | Суп картофельный с горохом и гренками | 200 | 6,40 | 3,54 | 25,46 | 161,34 | 63 |
| Обед | Плов из курицы | 150 | 14,25 | 17,84 | 23,67 | 314,16 | 131 |
| Обед | Чай с лимоном | 200 | 0,12 | 0,02 | 13,70 | 55,86 | 377 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 108 |
| Обед | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 109 |
| Итого за обед: | | | 25,03 | 22,00 | 87,61 | 654,06 | |

День 7

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **7 - 11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|---------------------------|-----------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | | |
| Обед | Суп картофельный с крупой | 200 | 1,60 | 1,54 | 11,60 | 68,00 | 61 |
| Обед | Капуста тушеная | 150 | 3,41 | 4,29 | 14,29 | 110,46 | 140 |
| Обед | Кура отварная | 90 | 22,50 | 18,90 | 0,39 | 261,00 | 125 |
| Обед | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 493 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 108 |
| Обед | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 109 |
| Итого за обед: | | | 31,87 | 25,33 | 66,06 | 622,16 | |

День 8

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **7 - 11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептур ы |
|----------------|--------------------|--------------|---------------------|--------------|-----------------|--------------------------------------|--------------------|
| | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | | |
| Обед | Борщ | 200 | 1,28 | 3,88 | 6,84 | 73,00 | 81 |
| Обед | Картофельное пюре | 150 | 3,09 | 4,92 | 20,00 | 138,33 | 138 |
| Обед | Сельдь с луком | 100 | 9,60 | 16,00 | 3,80 | 236,00 | 353 |
| Обед | Кисель | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 503 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 108 |
| Обед | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 109 |
| Итого за обед: | | | 19,63 | 25,40 | 84,42 | 692,03 | |

День 9

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **7 - 11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|----------------|------------------------------------|--------------|---------------------|--------------|-----------------|-----------------------------------|----------------|
| | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | | |
| Обед | Суп картофельный с рыбой | 200 | 7,88 | 3,86 | 12,12 | 114,80 | 150 |
| Обед | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,43 | 5,52 | 36,81 | 233,52 | 173 |
| Обед | Кура отварная | 90 | 22,50 | 18,90 | 0,39 | 261,00 | 125 |
| Обед | Компот из плодов сушеных (изюм) | 200 | 0,34 | 0,10 | 23,60 | 98,40 | 348 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 108 |
| Обед | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 109 |
| Итого за обед: | | | 43,41 | 28,98 | 97,70 | 830,42 | |

День 10

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **7 - 11 лет**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------|---------------------|---------------|---------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Белки (г) | Жиры (г) | Углеводы (г) | | |
| Обед | Рассольник ленинградский | 200 | 1,62 | 4,08 | 9,58 | 85,80 | 96 |
| Обед | Рис отварной | 150 | 3,69 | 6,08 | 33,81 | 204,60 | 414 |
| Обед | Рыба припущенная | 90 | 19,06 | 9,22 | 1,38 | 164,65 | 77 |
| Обед | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,66 | 0,08 | 32,02 | 132,80 | 349 |
| Обед | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 | 108 |
| Обед | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 | 109 |
| Итого за обед: | | | 29,29 | 20,06 | 101,57 | 710,55 | |
| Среднее значение за период: | | | 258,55 | 225,31 | 823,83 | 6504,82 | |