

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ ООШ с. Крутое

М.С. Шляпина

Приказом № 115 от «25» августа 2021г.



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 блюд а	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 припущеная	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	