

«Утверждено»

Директор МБОУ «СОШ с. Анастасьино»  
Калининского района  
Саратовской области  
А.А. Погорелова /



Примерное 10- дневное меню для детей в возрасте от 7 до 11 лет

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с. Анастасьино Калининского района Саратовской области»

№ 2023 - 2024 учебный год (детские-взрослый период).

**1 день****Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность (ккал)
210	Омлет натуральный со сливочным маслом	1/100	10,03	16,73	1,85	198
-	Батон в/с	1/50	3,73	6,59	30,44	197
375/376	Чай с сахаром	1/200	0,26	0,05	15,22	59
	<b>Всего:</b>		<b>14,02</b>	<b>23,37</b>	<b>47,51</b>	<b>454</b>

**Обед**

63	Припущенная морковь с курагой	1/60	1	1,51	4,49	46,26
82	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем со сметаной	1/250/25/10	1,81	4,91	125,25	102,50
202/203	Макаронные изделия отварные	1/100	5,8	0,08	31	155
293	Птица запеченная	1/90	17,65	14,58	4,7	221
342	Компот из свежих яблок	1/200	1	0	18	107
	Хлеб пшеничный	2/40	1,8	0	13	65
	Апельсин	1/100	0,9	0,4	17	36

	<b>Всего:</b>		<b>28,15</b>	<b>16,57</b>	<b>213,44</b>	<b>630,26</b>
		<b>Итого:</b>	<b>42,52</b>	<b>47,67</b>	<b>260,95</b>	<b>1084,26</b>

**2 день**

**Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность (ккал)
173	Каша молочная пшенная	1/200	3,99	317	28,38	264
15	Сыр в/сорт	1/20	4,67	6,18	0,00	76
-	Батон	1/50	3,7	1,45	25,70	165
375/376	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	16,70	63
	<b>Всего:</b>		<b>11,83</b>	<b>324,63</b>	<b>70,78</b>	<b>568</b>

**Обед**

53	Свекла с зеленым горошком, т/о	1/60	1	2,51	4,49	46,26
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	1/250	2,18	2,84	14,29	91,5
145	Картофель тушеный с луком	1/150	3,2	5,2	22,88	151,36
234	Котлета рыбная	1/90	11,5	8,8	12	102
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	9,98	128
	Хлеб пшеничный	2/40	1,8	0	13	65

	Груша	1\100	0,4	0,3	10,9	42
	<b>Всего:</b>		<b>20,68</b>	<b>19,85</b>	<b>87,54</b>	<b>626,12</b>
		<b>Итого:</b>	<b>32,51</b>	<b>344,28</b>	<b>158,32</b>	<b>1194,12</b>

**3 день**

**Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность (ккал)
223	Запеканка творожная с молочным соусом	1/150/50	28,88	22,17	48,38	508
375/377	Чай с сахаром/лимоном	1/200	0,26	0,05	15,22	59
	<b>Всего:</b>		<b>29,14</b>	<b>22,22</b>	<b>63,6</b>	<b>567</b>

**Обед**

71	Нарезка из свежих огурцов	1/60	0,46	3,65	1,43	40,38
104,105	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1/250/25	7,29	5,7	16,99	148,5
143	Рагу овощное	1/120	2,4	4,4	10,3	178
282	Оладьи из печени	1/90	9,78	11,66	16,41	210
388	Напиток из шиповника	1/200	0,4	0,2	19	118
	Хлеб пшеничный	2/40	1,8	0	13	65
	Мандарин	1\50	0,3	0,2	3,8	17

	<b>Всего:</b>		<b>22,43</b>	<b>25,81</b>	<b>80,93</b>	<b>776,88</b>
		<b>Итого:</b>	<b>51,57</b>	<b>48,03</b>	<b>144,53</b>	<b>1343,88</b>

**4 день**

**Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность (ккал)
175	Каша молочная дружба, с маслом	1/200/5	5,86	12,04	33,16	264
375/376	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	16,70	63
	<b>Всего:</b>		<b>6,86</b>	<b>13,49</b>	<b>58,26</b>	<b>330</b>

**Обед**

71	Нарезка из свежих помидор	1/60	0,46	3,65	1,43	40,38
96	Рассольник ленинградский на курином бульоне	1/250/25	3,3	6,8	22,6	113,3
291	Плов из курицы	1/230/90	15,6	20,3	43	301,5
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	16,5	128
	Хлеб пшеничный	2/40	1,8	0	13	65
	Яблоко	1\100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Всего:</b>		<b>21,56</b>	<b>31,15</b>	<b>106,33</b>	<b>695,18</b>

		<b>Итого:</b>	<b>28,42</b>	<b>44,64</b>	<b>164,59</b>	<b>1060,18</b>
--	--	---------------	--------------	--------------	---------------	----------------

**5 день**

**Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность (ккал)
173	Каша молочная геркулесовая	1/200	5,55	10,46	23,97	213
14	Масло сливочное	1/10	0,05	8,25	0,08	75
-	Батон в/с	1/50	3,73	6,59	30,44	197
375/376	Чай с сахаром	1/200	3,76	3,73	26,74	151
	<b>Всего:</b>		<b>13,09</b>	<b>29,03</b>	<b>81,23</b>	<b>636</b>

**Обед**

71	Нарезка из свежих огурцов	1/60	0,8	0,1	2,6	14
87	Щи из свежей капусты со сметаной	1/250/10	1,75	4,89	8,49	84,78
302	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	6,6	7,2	41,2	227,3
229	Рыба тушеная с овощами	1/90	13,87	7,85	6,53	150
343	Компот из свежих фруктов	1/200	1	0	18	107
	Хлеб пшеничный	2/40	1,8	0	13	65
	Банан	1\100	1.5	0,1	21	91

	<b>Всего:</b>		<b>27,32</b>	<b>20,14</b>	<b>110,82</b>	<b>739,08</b>
		<b>Итого:</b>	<b>40,41</b>	<b>49,17</b>	<b>192,05</b>	<b>1375,08</b>

**6 день**

**Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность (ккал)
121	Суп молочный с макаронными изделиями	1/200	4,82	1,02	16,83	132,4
375/376	Чай с сахаром	1/200	3,73	6,59	30,44	197
-	Батон в/с	1/50	0,26	0,05	15,22	59
	<b>Всего:</b>		<b>16,43</b>	<b>14,56</b>	<b>62,91</b>	<b>482</b>

**Обед**

-	Овощная нарезка из капусты	1/60	1,25	5,48	8,7	89,08
102	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	1/250	5,49	5,28	16,33	134,75
259	Жаркое по домашнему	1/230/90	27,53	7,47	21,95	265
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	16,5	128

	Хлеб пшеничный	2/40	1,8	0	13	65
	Апельсин	1\100	0,9	0,4	17	36
	<b>Всего:</b>		<b>37,57</b>	<b>18,63</b>	<b>93,48</b>	<b>717,83</b>
		<b>Итого:</b>	<b>54</b>	<b>33,19</b>	<b>156,39</b>	<b>1199,83</b>

**7 день**

**Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность (ккал)
173	Каша молочная манная	1/200	5,55	10,46	23,97	213
-	Батон в/с	1/50	3,73	6,59	30,44	197
15	Сыр в/сорт	1/20	4,67	6,18	0,00	76
375/376	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	16,70	63
	<b>Всего:</b>		<b>14,05</b>	<b>23,23</b>	<b>71,11</b>	<b>549</b>

**Обед**

63	Припущенная морковь с курагой	1/60	1	1,51	4,49	46,26
102	Суп из овощей с фасолью	1/250	9,27	8,64	14,6	173,96
246	Гуляш из отварной говядины	1/90	10,28	8,27	2,64	126,00
302	Каша перловая рассыпчатая	1/150	2,97	2,9	21,14	122,4



349	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	16,5	128
	Хлеб пшеничный	2/40	1,8	0	13	65
	<b>Всего:</b>		<b>25,92</b>	<b>13,05</b>	<b>69,73</b>	<b>535,62</b>
		<b>Итого:</b>	<b>39,97</b>	<b>36,28</b>	<b>140,84</b>	<b>1084,62</b>

**8 день**

**Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность (ккал)
210	Омлет натуральный	1/100	5,58	11,23	2,83	135
14	Масло сливочное	1/10	0,05	8,25	0,08	75
-	Батон	1/50	3,7	1,45	25,70	165
	<b>Всего:</b>		<b>10,52</b>	<b>22,63</b>	<b>45,83</b>	<b>460,13</b>

**Обед**

71	Нарезка из свежих помидор	1/60	1,1	0,2	3,8	24
108-109	Суп картофельный с клецками	1/250/50	5,49	5,28	16,33	134,75
287	Ленивые голубцы	1/250/90	23,38	21,25	44,61	451,25
388	Напиток из шиповника	1/200	0,4	0,2	19	118

	Хлеб пшеничный	2/40	1,8	0	13	65
	Яблоко	1\100	0,4	0,4	9,8	47
	<b>Всего:</b>		<b>32,57</b>	<b>27,33</b>	<b>106,54</b>	<b>840</b>
		<b>Итого:</b>	<b>43,09</b>	<b>49,96</b>	<b>152,37</b>	<b>1300,13</b>

**9 день**

**Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность (ккал)
219	Сырники из творога со сгущенным молоком	1/150/15	28,88	22,17	48,38	508
375/377	Чай с сахаром	1/200	0,26	0,05	15,22	59
	<b>Всего:</b>		<b>32,87</b>	<b>28,81</b>	<b>94,04</b>	<b>764</b>

**Обед**

-	Нарезка из свежей капусты	1/60	1,25	5,48	8,7	89,08
82	Борщ с капустой на мясом бульоне со сметаной	1/250/10	1,81	4,91	125,25	102,5
203	Макаронные изделия отварные	1/150	5,8	0,08	31	155
268	Котлета мясная (из мяса говядины)	1/90	18,8	14,1	12,5	191
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	16,5	128

	Хлеб пшеничный	2/40	1,8	0	13	65
	<b>Всего:</b>		<b>30,06</b>	<b>24,57</b>	<b>206,95</b>	<b>730,58</b>
		<b>Итого:</b>	<b>62,93</b>	<b>53,38</b>	<b>300,99</b>	<b>1494,58</b>

**10 день**

**Завтрак**

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетич. ценность (ккал)
327	Каша молочная рисовая	1/200	5,86	12,04	33,16	264
-	Батон в/с	1/100	6,63	7,89	67,63	403
375/376	Чай с сахаром	1/200	0,10	0,00	16,70	63
	<b>Всего:</b>		<b>12,59</b>	<b>19,93</b>	<b>117,49</b>	<b>730</b>

**Обед**

71	нарезка из свежих огурцов	1/60	0,8	0,1	2,6	14
113/114	Суп-лапша	1/250	2,21	5,06	11,92	120,25
302	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	1/150	6,6	7,2	41,2	227,3
234	Котлета рыбная	1/90	11,5	8,8	12	102
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,6	0	16,5	128

	Хлеб пшеничный	2/40	1,8	0	13	65
	Мандарин	1\100	0,6	0.2	7,5	33
	<b>Всего:</b>		<b>24,11</b>	<b>21,36</b>	<b>104,72</b>	<b>689,55</b>
	<b>Итого:</b>		<b>36,71</b>	<b>41,74</b>	<b>222,21</b>	<b>1419,55</b>

Меню составлено на основании «Сборника технических нормативов» - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. Могильного.