



Утверждаю:  
 Директор школы  
 Дудченко И.Л.

### Примерное меню для организации питания детей в возрасте от 7-10 лет

№ рецептуры	Дни		Наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал
					7-10 лет	Б	Ж	
311	<b>1 ДЕНЬ</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	Картофельное пюре	200	4,08	7,04	26	186,96
1			Сарделька, 10%	100	11	10	4,4	152
			Хлеб	40	2,55	0,4	21,87	85,98
685			Чай с сахаром	200	0,1	0,04	9,9	35
			Йогурт	115	2,07	8,62	18,4	159,85
<b>ИТОГО</b>					<b>19,8</b>	<b>26,1</b>	<b>80,57</b>	<b>619,79</b>
139	<b>1 ДЕНЬ</b>	<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый с гречками и олениной	200/50	21	18,44	27,81	363,54
492			Плов из курицы	250	24,8	24,58	39,5	527,5
2			Салат луковый	70	1,12	6,3	4,9	81,2
			Хлеб	100	6,36	0,99	54,67	214,96
			Сок промышленного производства	200	1,36	0,24	22,54	94
			Печенье	60	4,5	7,08	44,94	250,26
<b>ИТОГО</b>					<b>59,14</b>	<b>57,63</b>	<b>194,36</b>	<b>1531,46</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>78,94</b>	<b>83,73</b>	<b>274,93</b>	<b>2151,25</b>
302	<b>2 ДЕНЬ</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная вязкая	200	9,04	8,96	37,04	266,4
1			Бутерброд с сыром	40/20	6,08	3,44	18,96	134,4
686			Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41
<b>ИТОГО</b>					<b>15,32</b>	<b>12,44</b>	<b>66,2</b>	<b>441,8</b>
131	<b>2 ДЕНЬ</b>	<b>ОБЕД</b>	Рассольник домашний со свиной	200/40	13,42	27,2	15,84	251,14
332			Макаронные отварные	150	5,47	4,17	33,26	196,3
437			Гуляш из говядины с соусом	120/56	24,64	22,52	5,64	324,8
			Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3,9
			Хлеб	100	6,36	0,99	54,67	234,96
639			Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110
769			Булочка домашняя	100	7	11,8	53,4	348
			Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
<b>ИТОГО</b>					<b>58,93</b>	<b>67,55</b>	<b>210,42</b>	<b>1563,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>74,25</b>	<b>79,99</b>	<b>276,62</b>	<b>2004,9</b>

№ рецептуры	Дни		Наименование блюда	Выход порции, г 7-10 лет	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал
					Б	Ж	У	
280	<b>3 Д Е Н Ь</b>	<b>З А В Т Р А К</b>	Оладьи с молоком сгущенным	85/40	8,61	8,78	51,34	317,9
			Кефир, 2,5%	100	2,9	2,5	4	53
377			Кисель из концентрата	200	0,2	-	3,9	16
15			Салат из моркови	70	3,99	5,32	18,76	134,26
<b>ИТОГО</b>					<b>15,7</b>	<b>16,6</b>	<b>78</b>	<b>521,6</b>
128	<b>3 Д Е Н Ь</b>	<b>О Б Е Д</b>	Щи по-уральски с крупой и олениной	200/50	16,06	19,44	8,01	272,86
436			Жаркое по домашнему	150/100	18,75	20,17	20,32	338,32
			Хлеб	100	6,36	0,99	54,67	234,96
631			Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
746			Пирог с рыбными консервами	150	15,9	11,7	58,2	406,5
			Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86
<b>ИТОГО</b>					<b>59,07</b>	<b>52,8</b>	<b>174,6</b>	<b>1406,64</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>74,77</b>	<b>69,4</b>	<b>252,6</b>	<b>1928,24</b>
261	<b>4 Д Е Н Ь</b>	<b>З А В Т Р А К</b>	Макаронны запеченные с сыром	180	9,36	15,48	34,77	320,4
1			Бутерброд с маслом	40/15	3,2	6,36	19,04	211,2
685			Чай с сахаром	200	0,1	0,04	9,9	35
			Йогурт	115	2,07	8,62	18,4	159,85
<b>ИТОГО</b>					<b>14,73</b>	<b>30,5</b>	<b>82,11</b>	<b>726,45</b>
38	<b>4 Д Е Н Ь</b>	<b>О Б Е Д</b>	Суп картофельный с клецками и олениной	200/50	16,2	17,3	13,95	276,86
297			Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,22	34,74	223,2
431			Печень по-строгановски	100	13,5	9,2	8,6	159
			Томаты консервированные	30	0,33	0,03	1,05	6
			Хлеб	100	6,36	0,99	54,67	234,96
			Сок вишневый	200	20	2	58	330
			Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
			Вафли	100	3,9	28,6	62,5	542
<b>ИТОГО</b>					<b>69,49</b>	<b>64,14</b>	<b>335,22</b>	<b>1866,02</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>84,22</b>	<b>94,64</b>	<b>348,05</b>	<b>2592,47</b>

№ рецептуры	Дни		Наименование блюда	Выход порции, г 7-10 лет	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал
					Б	Ж	У	
311	<b>5 ДЕНЬ</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная жидкая (молочная)	200	8,16	10,24	33,84	260
1			Бутерброд с маслом	40/15	3,2	6,36	19,04	211,2
			Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41
685			Конфета шоколадная	50	0,7	4,2	39,7	180
			Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86
<b>ИТОГО</b>					<b>14,06</b>	<b>21,24</b>	<b>118,98</b>	<b>778,2</b>
110	<b>5 ДЕНЬ</b>	<b>ОБЕД</b>	Борщ с олениной	200/50	16,46	21,5	13,21	312,2
297			Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,54	37,62	201
374			Рыба тушеная	120	17,22	4,74	5,73	135
45			Салат из квашеной капусты	100	1	5	6,7	76
			Хлеб	100	6,36	0,99	54,67	234,96
694			Какао	200	13,34	8	107,5	396
123			Сырники из творога	100	18,6	12,7	18,2	234
<b>ИТОГО</b>					<b>76,7</b>	<b>56,47</b>	<b>243,63</b>	<b>1589,16</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>90,76</b>	<b>77,71</b>	<b>362,61</b>	<b>2367,36</b>
176	<b>6 ДЕНЬ</b>	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая молочная вязкая	150	5,28	5,7	27,6	184,2
1			Бутерброд с сыром	40/20	6,08	3,44	18,96	134,4
685			Чай с сахаром	200	0,1	0,04	9,9	35
			Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86
<b>ИТОГО</b>					<b>13,26</b>	<b>9,58</b>	<b>72,66</b>	<b>439,6</b>
134	<b>6 ДЕНЬ</b>	<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой и олениной	200/40	13,42	16,46	11,88	249,76
332			Макароны отварные	150	5,48	4,17	33,26	196,31
461			Тефтели из говядины	120	17	27,45	22,9	406
			Салат из консервированного горошка	60	1,86	0,12	3,9	24
			Хлеб	100	8,36	0,99	54,67	234,96
639			Компот из сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110
240			Биточки манные с вареньем	180/20	7,52	7,94	57,85	331,36
<b>ИТОГО</b>					<b>54,64</b>	<b>63,3</b>	<b>211,96</b>	<b>1552,39</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>67,9</b>	<b>72,88</b>	<b>284,62</b>	<b>1991,99</b>

№ рецептуры	Дни		Наименование блюда	Выход порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал
				7-10 лет	Б	Ж	У	
311	7 Д Е Н Ь	З А В Т Р А К	Каша пшенная жидкая молочная	200	7,44	8	36,56	241,6
1			Бутерброд с маслом	40/15	3,2	6,36	19,04	211,2
685			Чай	200			0,3	1
			Шоколад	50	4,9	12,35	25,2	277
			Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
<b>ИТОГО</b>					<b>16,34</b>	<b>27,51</b>	<b>100,7</b>	<b>778,2</b>
110	7 Д Е Н Ь	О Б Е Д	Свекольник с олениной	200/40	13,28	16,06	13,74	252,42
297			Картофельное пюре	150	3,06	5,28	19,56	140,22
374			Азу	120/30	32,68	37,16	5,16	568,8
			Хлеб	100	6,36	0,99	54,67	234,96
694			Сок промышленного производства	200	1,36	0,24	22,54	94
123			Вафли	100	3,2	2,8	81,1	342,1
<b>ИТОГО</b>					<b>59,94</b>	<b>62,53</b>	<b>196,77</b>	<b>1632,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>76,28</b>	<b>90,04</b>	<b>297,47</b>	<b>2410,7</b>
302	8 Д Е Н Ь	З А В Т Р А К	Каша рисовая молочная вязкая	200	7,76	10	43,52	296
1			Бутерброд с маслом	40/15	3,2	6,36	19,04	211,2
685			Какао	200	13,34	8	107,5	396
			Йогурт	115	2,07	8,62	18,4	159,85
<b>ИТОГО</b>					<b>26,37</b>	<b>32,98</b>	<b>188,46</b>	<b>1063,05</b>
181	8 Д Е Н Ь	О Б Е Д	Уха рыбацкая	200	5,8	1,8	16,34	105,34
297			Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	4,92	37,08	223,2
178			Оладьи из печени	120	23,1	13,3	17,8	285
			Томаты консервированные	50	0,33	0,03	1,05	6
			Хлеб	100	8,36	0,99	54,67	234,96
639			Компот из сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110
			Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86
<b>ИТОГО</b>					<b>46,99</b>	<b>21,48</b>	<b>170,64</b>	<b>1050,5</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>73,36</b>	<b>54,46</b>	<b>359,1</b>	<b>2113,15</b>
№ рецептуры	Дни		Наименование блюда	Выход порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал
				7-10 лет	Б	Ж	У	

311	9 Д Е Н Ь	З А В Т Р А К	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,14	15,86	118,66
1			Бутерброд с сыром	40/20	6,08	3,44	18,96	134,4
685			Чай с сахаром	200	0,1	0,04	9,9	35
<b>ИТОГО</b>					<b>10,58</b>	<b>7,62</b>	<b>44,62</b>	<b>288,06</b>
131	9 Д Е Н Ь	О Б Е Д	Рассольник домашний с олениной	200/40	13,42	16,12	12,83	251,14
297			Каша гречневая рассыпчатая	150	6,6	4,92	37,08	223,2
451			Поджарка из свинины	120	26,84	53,16	5,04	628
45			Салат из квашеной капусты	120	1	5	6,7	76
			Хлеб	100	8,36	0,99	54,67	234,96
631			Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
<b>ИТОГО</b>					<b>56,42</b>	<b>80,29</b>	<b>126,82</b>	<b>1481,3</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>67</b>	<b>87,91</b>	<b>171,44</b>	<b>1769,36</b>
302	10 Д Е Н Ь	З А В Т Р А К	Суп молочный рисовый	200	8	9,14	27,94	225,8
1			Бутерброд с маслом	40/15	3,2	6,36	19,04	211,2
686			Сок вишневый	200	20	2	58	330
<b>ИТОГО</b>					<b>31,2</b>	<b>17,5</b>	<b>104,98</b>	<b>767</b>
128	10 Д Е Н Ь	О Б Е Д	Щи с олениной	200/50	16,06	19,44	8,01	272,86
330			Бобовые отварные(горох)	150	12,96	3,14	28,02	194,32
487			Курица отварная	120	27,12	20,4	0,51	292,8
			Огурец консервированный	30	0,24	0,03	54,67	3,9
			Хлеб	100	8,36	0,99	54,67	234,96
686			Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41
769			Булочка домашняя	100	7	11,8	53,4	348
			Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
<b>ИТОГО</b>					<b>72,74</b>	<b>56,64</b>	<b>229,08</b>	<b>1481,84</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>103,94</b>	<b>74,14</b>	<b>334,06</b>	<b>2248,84</b>
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>					<b>791,42</b>	<b>784,9</b>	<b>3030,78</b>	<b>21584,26</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>					<b>79,14</b>	<b>78,49</b>	<b>303,1</b>	<b>2158,42</b>