

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Большерецкая средняя
общеобразовательная школа №5



«Утверждаю»

Директор МБОУ БСОШ №5

С.А. Видяев

02.09.2024

Примерное десятидневное меню для возрастной категории от 7 до 11 лет

	Прием пищи, наименование блюда 1 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ		40	5.0	4.5	0.3	61.3
КАША "ЯНТАРНАЯ" (пшено)		210	10.4	12.4	42.7	301.3
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ		200	4.1	3.0	14.2	100.6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		50	3.7	0.3	24.3	114.9
Итого за прием пищи:		500	23.2	20.1	81.5	578.1
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ		100	1.4	6.1	8.3	93.5
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ (с отварной говядиной, со сметаной)		225/17/4	7.0	8.9	15.2	169.2
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ		110	4.8	5.1	8.5	202.5
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ		150	6.7	8.0	37.4	228.2
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД (смесь)		180	0.2	0.1	6.0	27.0
БАТОН		25	1.9	0.8	12.5	64.8
ХЛЕБ РЖАНОЙ		55	3.6	0.7	18.4	95.7
Итого за прием пищи:		866	25.7	29.5	106.2	880.8
СОК В АССОРТИМЕНТЕ		200	1.0	0.0	26.4	120.0
ЯБЛОКИ		100	0.4	0.4	9.5	45.6
Итого за прием пищи:		300	1.4	0.4	35.9	165.6
Всего за день:			50.2	50.1	223.6	1 624.5

Прием пищи, наименование блюда 2 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	14.6	13.9	52.4	344.0
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.2	0.0	10.2	42.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9
ГРУШИ	100	0.4	0.3	10.3	47.0
Итого за прием пищи:	537	17.4	14.4	87.5	502.9
ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ	60	0.4	0.1	1.1	6.6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ(с отварной курицей, со сметаной)	200/19/4	2.2	8.3	6.1	164.0
РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	110	17.9	15.8	19.3	238.6
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3.6	4.6	37.5	204.8
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.4	17.4
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.7	18.4	95.7
Итого за прием пищи:	828	31.6	30.9	111.8	856.6
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ	200	5.6	5.0	9.0	113.0
ГРУШИ	100	0.4	0.3	10.3	47.0
Итого за прием пищи:	320	7.5	7.3	34.2	243.4
Всего за день:		56.5	52.5	233.4	1 602.9

Прием пищи, наименование блюда 3 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6.6	12.3	10.6	181.3
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (с молоком сгущенным)	120/30	8.3	4.1	49.4	235.6
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.2	4.2	12.2	109.1
ЙОГУРТ (2,5 % ж порц, ложковый с фр. доб.)	100	2.9	2.5	4.1	53.0
Итого за прием пищи:	500	23.0	23.2	76.3	579.0
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	80	0.7	4.2	6.1	66.0
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	3.3	5.7	5.3	89.8
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	100	14.1	13.8	15.0	208.4
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.3	7.1	28.6	195.9
КИСЕЛЬ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ (св. Морож.)	200	0.2	0.1	21.6	85.8
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.7	18.4	95.7
Итого за прием пищи:	935	30.0	33.1	119.9	871.2
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.6	83.4
АПЕЛЬСИНЫ	100	0.9	0.2	8.1	43.0
Итого за прием пищи:	300	1.9	0.4	27.7	126.4
Всего за день:		54.8	56.6	223.9	1 576.6

Прием пищи, наименование блюда 4день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	2.1	15.1	13.4	198.1
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	100	0.6	0.2	4.2	19.9
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	16.3	7.0	39.8	250.3
ЧАЙ СЛАДКИЙ С ЛИМОНОМ	200/7	0.2	0.0	10.2	42.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.2	0.2	14.6	68.9
Итого за прием пищи:	502	21.4	22.5	82.2	580.1
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	1.1	5.1	5.3	98.4
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/50	12.3	11.1	11.2	193.3
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	110	4.4	5.1	16.5	158.7
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1.2	6.5	22.1	126.8
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.0	0.0	4.8	19.4
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.7	18.4	95.7
Итого за прием пищи:	905	26.5	29.9	103.3	821.7
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1.4	0.4	22.1	98.9
БАНАНЫ	100	1.5	0.5	20.4	93.1
Итого за прием пищи:	300	2.8	0.9	42.5	192.1
Всего за день:		50.7	53.3	228.0	1 593.9

Прием пищи, наименование блюда 5 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	13.9	8.0	26.7	202.5
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.1	21.0
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0.6	0.0	32.0	131.9
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.1	9.7	45.9
ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ	60	3.1	11.5	18.0	185.0
Итого за прием пищи:	680	19.2	19.6	91.6	586.4
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	80	2.1	6.6	12.8	120.5
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (с отв. говядиной, со сметаной)	200/16/4	6.3	8.8	10.5	146.5
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	90/4	6.5	5.8	31.0	222.9
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	3.8	6.2	20.6	145.2
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.4	17.4
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.7	18.4	95.7
Итого за прием пищи:	859	26.2	29.6	122.7	877.8
кондитерские изделия (в ассорт. пром. Произ)	25	1.8	4.4	16.0	111.8
йогурт питьевой	200	5.6	5.0	9.0	113.0
груши	100	0.4	0.3	10.3	47.0
Итого за прием пищи:	325	7.8	9.7	35.3	271.8
Всего за день:		53.2	58.8	249.6	1 736.0

БУ
КА
КС
ХГ
Ит
СА
СУ
ОГ
М/
ЧА
БА
ХГ
Ит
СС
НЕ
Ит
Вс

Прием пищи, наименование блюда 7 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
РЫБА ОТВАРНАЯ (с соусом молочным)	110	20.2	11.6	4.5	202.9
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2.9	2.7	33.5	148.0
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	1.7	1.4	7.8	50.4
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ В АССОРТИМЕНТЕ(3,2 % ж., питьевой)	200	2.9	0.2	21.3	97.0
Итого за прием пищи:	700	30.7	16.1	86.5	590.1
САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	80	2.9	8.2	6.2	109.6
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ (с отв. курицей)	200/21	2.8	2.0	13.7	84.2
МЯСО ТУШЕНОЕ	110/50	6.0	16.4	4.5	260.0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	1.0	6.9	38.4	249.2
КОМПОТ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ (св./морож.)	180	0.2	0.1	11.6	46.0
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.7	18.4	95.7
Итого за прием пищи:	896	20.3	35.7	117.9	974.3
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1.4	0.4	22.1	98.9
КИВИ	100	0.8	0.4	7.9	45.6
Итого за прием пищи:	300	2.1	0.8	30.0	144.5
Всего за день:		53.1	52.6	234.4	1 708.9

Прием пищи, наименование блюда 8 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (с соусом молочным, сладким)	120/50	9.3	17.3	50.8	371.4
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ,	200	4.8	4.0	12.9	108.2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.0	0.2	19.5	91.9
ЙОГУРТ (2,5 % ж порц, ложковый с фр. доб.)	100	2.9	2.5	4.1	53.0
Итого за прием пищи:	510	20.0	24.0	87.3	624.5
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ассорти)	60	0.6	0.2	2.9	14.7
СВЕКОЛЬНИК (со сметаной)	200/4	2.0	5.1	12.1	101.6
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	17.8	17.7	16.2	299.6
КИСЕЛЬ ИЗ ЯГОДЫ СВЕЖЕМОРОЖЕННОЙ (смесь)	200	0.3	0.1	20.5	86.1
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.7	18.4	95.7
Итого за прием пищи:	769	28.2	25.2	95.2	727.2
кондитерские изделия (в ассорт. пром. Произ)	25	1.8	4.4	16.0	111.8
КАКАО С МОЛОКОМ	200	5.2	4.2	12.2	109.1
ГРУШИ	100	0.4	0.3	10.3	47.0
Итого за прием пищи:	325	7.4	8.9	38.5	267.9
Всего за день:		55.6	58.1	221.0	1 619.6

Прием пищи, наименование блюда 9день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	50	6.6	12.3	10.6	181.3
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	100	0.6	0.2	4.2	19.9
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9.6	8.0	27.6	330.8
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.1	0.0	5.1	21.0
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.7	0.3	24.3	114.9
Итого за прием пищи:	550	20.7	20.9	71.9	667.9
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ (помидоры)	80	0.9	0.0	1.9	11.2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (горох)	200	7.1	9.6	38.9	162.8
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	12.8	18.2	36.8	407.0
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0.0	0.0	4.4	17.4
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.7	18.4	95.7
Итого за прием пищи:	765	28.3	30.0	125.4	823.6
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1.4	0.4	22.1	98.9
ЯБЛОКИ	100	0.4	0.4	9.5	45.6
Итого за прием пищи:	300	1.8	0.8	31.6	144.5
Всего за день:		50.8	51.6	228.9	1 636.0

Прием пищи, наименование блюда 10 день	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	170	7.5	2.4	19.6	114.1
СОУС МОЛОЧНЫЙ (сладкий)	50	1.0	2.5	6.6	52.7
ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	200	5.4	4.5	13.8	117.9
ПЛЮШКА	80	6.0	12.4	45.2	316.1
Итого за прием пищи:	500	19.8	21.8	85.1	600.8
ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ	80	0.5	0.2	3.4	15.9
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (перловая, с мясом кур.отв.,со сметаной)	200/16/4	6.4	7.3	16.2	155.7
ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ	200	13.3	17.5	37.5	387.6
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0.0	0.0	4.8	19.4
БАТОН	50	3.9	1.5	25.1	129.5
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	3.6	0.7	18.4	95.7
Итого за прием пищи:	785	27.6	27.1	105.3	803.7
ПЕЧЕНЬЕ	20	1.5	2.0	14.9	83.4
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ (2,5 % ж. в ассортименте)	200	5.8	5.0	8.2	106.0
АПЕЛЬСИНЫ	100	0.9	0.2	8.1	43.0
Итого за прием пищи:	320	8.2	7.2	31.2	232.4
Всего за день:		55.6	56.0	221.6	1 636.9