

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Выйская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Малеев С.В.  
Приказ № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » августа 2020г

## 10-ти дневное меню для организации питания детей с 7-10 лет

д. Окуловская 2020

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ

№ ре ц	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергет и ческая ценност ь	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>1-й день</b>														
Сезон: осенне-зимний и весенне-летний							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
24	Овощи по сезону (салат зеленый с помидорами)	60	0,6	3,66	2,82	46,8	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
102	Суп гороховый	250	5,08	5,35	23,85	163,75	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
281	Биточки мясные паровые	80	7,92	6,62	5,92	117,0	0,1	0,5	42,19	13,83	46,41	135,0	10,7	0,3
309	Овощное рагу	150	2,1	12,3	15,75	181,5	0,08	0	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	29	116,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		<b>18,1</b>	<b>28,37</b>	<b>97,1</b>	<b>717,61</b>	<b>0,4</b>	<b>49,11</b>	<b>42,47</b>	<b>20,42</b>	<b>250,38</b>	<b>601,78</b>	<b>106,58</b>	<b>6,02</b>
<b>2-й день</b>														
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи по сезону (Огурцы свежие в нарезке)	60	0,42	0,06	1,14	7,0	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
82	Борщ со сметаной	250/10	1,83	4,9	11,75	123	0,06	12,88	0	3	43,13	66,29	32,75	1,48
227	Рыба припущенная	80	14,24	8,48	0	132,8	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75
125	Картофель отварной (запеченый)	150	2,85	6,6	22,2	159	1,54	4,99	44,09	0,2	50,87	102,34	35,31	1,14
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	6,6	9,9	122,0	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		<b>27,38</b>	<b>27,08</b>	<b>64,75</b>	<b>635,76</b>	<b>38,41</b>	<b>22,51</b>	<b>57,96</b>	<b>4,2</b>	<b>175,33</b>	<b>399,84</b>	<b>117,33</b>	<b>5,81</b>
<b>3-й день</b>														
<b>ОБЕД</b>														
21	Овощи по сезону (салат из огурцов с зеленым луком)	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	30,14	0,00	5,24	20,38	13,9	8,4	0,04

115	Суп рисовый с картофелем	250	3	2,66	15,63	210,75	404,8	0,86	99,2	0,08	35,2	87,2	32	1,6
245	Бефстроганов	80	24,48	6,4	6,72	182,4	0,1	0,34	5,84	1,16	43,16	175	33,34	2,34
309	Макаронные изделия отварные	150	10,17	7,49	28,43	201,4	0,08	0	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1
388	Напиток их плодов шиповника	200	0,7	0,3	24,7	117	0,00	15,00	0,003	0,00	19,2	4,9	3,1	0,7
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>40,59</b>	<b>17,29</b>	<b>95,24</b>	<b>803,51</b>	<b>405,02</b>	<b>46,34</b>	<b>105,043</b>	<b>9,43</b>	<b>122,72</b>	<b>355,39</b>	<b>88,42</b>	<b>6,88</b>
<b>4-й день</b>														
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи по сезону (помидор свежий в нарезке)	60	0,72	0,12	2,76	15,6	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
88	Щи из свежей капусты	250	8,4	9,3	11,8	181	35,6	18,48	40,5	66	82,5	1,26	0,03	1,17
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	165	0,2	29,54	5,5	2,98	27,53	227,87	13,82	4,82
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	52,91	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	29	116,2	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>27,41</b>	<b>21,22</b>	<b>86,9</b>	<b>679,49</b>	<b>35,99</b>	<b>61,92</b>	<b>98,91</b>	<b>69,49</b>	<b>181,09</b>	<b>372,92</b>	<b>65,84</b>	<b>8,77</b>
<b>5-й день</b>														
<b>ОБЕД</b>														
21	Овощи по сезону (салат из огурцов с зеленым луком)	60	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0,00	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0,00	49,73	104,5	22,1	0,8
291	Плов из птицы	150	12,67	7,4	28,94	227,0	0,18	4,5	0,14	0,36	18,94	129,1	40,47	9,8
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	6,6	9,9	122,0	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>23,91</b>	<b>21,65</b>	<b>71,6</b>	<b>566,56</b>	<b>36,94</b>	<b>9,64</b>	<b>1,9</b>	<b>1,00</b>	<b>106,3</b>	<b>299,68</b>	<b>86,21</b>	<b>12,78</b>
<b>6-й день</b>														
<b>ОБЕД</b>														
40	Овощи по сезону (салат из капусты и сладкого перца)	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0,00	1,6	19,21	20,04	11,2	0,45

99	Суп овощной со сметаной	250/10	1,75	4,93	14,25	108,25	404,8	0,86	99,2	0,08	35,2	87,2	32	1,6
278	Тефтели мясные	80	21,32	9,93	0,87	178,12	0,1	1,25	25	1,5	18,43	274,13	33,6	4,18
305	Рис припущенный	150	3,6	4,76	39,3	214,35	0,04	0	35,91	0,8	3,47	81,8	25,28	0,7
377	Чай с лимоном и сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62	0,00	2,83	0,00	0,01	10,05	4,4	2,4	0,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>29,04</b>	<b>20,08</b>	<b>89,38</b>	<b>654,68</b>	<b>404,98</b>	<b>4,94</b>	<b>160,11</b>	<b>2,75</b>	<b>95,96</b>	<b>509,97</b>	<b>103,28</b>	<b>8,02</b>
<b>7-й день</b>														
<b>ОБЕД</b>														
18	Овощи по сезону (салат зеленый с огурцом с р/м)	60	0,6	3,6	1,98	42,6	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
96	Рассольник по-ленинградски	250	2,2	5,2	15,58	117,9	0,15	14,3	0	2,43	16,55	34,95	28	1,03
232	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	14,8	15,2	20	276	0,08	0,2	20	0,38	44	96	26	2,2
389	Сок фруктовый (овощной)	200	1	0	24,4	101,6	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>20,84</b>	<b>24,44</b>	<b>81,72</b>	<b>630,06</b>	<b>0,31</b>	<b>119,71</b>	<b>20,28</b>	<b>6,01</b>	<b>183,06</b>	<b>243,34</b>	<b>105,8</b>	<b>65,82</b>
<b>8-й день</b>														
<b>ОБЕД</b>														
49	Овощи по сезону (салат витаминный)	60	1,0	3,7	6,0	60,6	9,6	169,2	28,8	16,8	50,4	72,6	0	0,07
82	Суп картофельный рисовой крупой	250	2,14	3,08	10,78	73,24	7,13	0,56	82,5	7,15	14,13	0,78	1,15	0,4
268	Котлеты (мясо или птица)	80	11,84	15,52	17,76	257,6	0,5	34,33	0	1,98	44,4	347,61	69,32	5,44
309	Макаронные изделия отварные	150	10,17	7,49	28,43	201,4	0,08	0	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1
345	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,52	0,18	28,86	122,24	0,02	17,6	0,00	0,38	23,4	23,4	17,0	0,6
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>27,91</b>	<b>30,41</b>	<b>111,59</b>	<b>807,04</b>	<b>17,37</b>	<b>221,69</b>	<b>111,3</b>	<b>29,26</b>	<b>157,49</b>	<b>532,68</b>	<b>107,45</b>	<b>8,75</b>
<b>9-й день</b>														
<b>ОБЕД</b>														
71	Овощи по сезону (Огурцы свежие в нарезке)	60	0,42	0,06	1,14	7,0	0,02	4,2	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
82	Борщ со сметаной	250/10	1,83	4,9	11,75	123	0,06	12,88	0	3	43,13	66,29	32,75	1,48
259	Жаркое по-домашнему	200	19,45	21,36	16,2	335	0,5	34,33	0	1,98	44,4	347,61	69,32	5,44

350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	6,6	9,9	122,0	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>30,04</b>	<b>33,42</b>	<b>60,37</b>	<b>687,56</b>	<b>37,26</b>	<b>55,56</b>	<b>1,74</b>	<b>5,35</b>	<b>123,99</b>	<b>486,12</b>	<b>129</b>	<b>9,56</b>
<b>10-й день</b>														
<b>ОБЕД</b>														
59	Овощи по сезону (салат из моркови с яблоком с р/м)	60	1,32	0,24	14,52	66	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
102	Суп картофельный с фасолью	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0,00	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
234	Котлеты рыбные	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	0,01	0,5	93,1	176,5	20,9	0,6
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,88	4,09	39,74	231,28	0,2	0	0	0	14,57	209,48	139,65	5
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	6,6	9,9	122,0	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого</b>		<b>33,84</b>	<b>20,2</b>	<b>111,35</b>	<b>759,97</b>	<b>37,005</b>	<b>48,99</b>	<b>2,03</b>	<b>5,96</b>	<b>257,51</b>	<b>622,53</b>	<b>238,84</b>	<b>10,62</b>

При подготовке меню использованы:

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного двадцатидневного меню, представленного в «МР 2.4.0179-20 Гигиена детей и подростков».

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов). Под ред. Могильного М. П.; Тутельян В. А. – М. ДеЛипринт, 2011. -54

