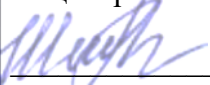


«Согласовано»

Начальник ЛДП

МБОУ «Старобрянская средняя
общеобразовательная школа»



_____. Е.В. Шигина

«Утверждаю»

И.О. Директора

МБОУ «Старобрянская средняя
общеобразовательная школа»



_____. М.А. Владимирова



Примерное 10 дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Сезон: летний

Возрастная категория: 7-10 лет.

День: 1

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
1 день						
Завтрак						
177	Каша рисовая молочная	150	5,0	5,6	17,8	279,6
375/376	Чай с молоком	200	1,52	1,35	16,4	86
3	Бутерброд с сыром	30/15	8,5	5,7	10,5	201,6
Итого:			15,02	12,65	44,7	567,2
Обед						
82	Борщ с капустой и картофелем	200	7,21	19,68	43,73	415
128	Пюре картофельное	150	2,17	6,41	12,59	121
267	Котлета мясная	100	10	10	0	341
375/376	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	56
	Хлеб ржаной йодированный	50	3,96	0,72	23,76	118,8
71	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,55	0,1	1,9	11
338	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,3	47
	Йогурт молочный 2,5 % в индивидуальной упаковке	100	7,3	3,0	12,3	106
Итого:			31.79	40.21	118.58	1215,8
Всего			46.81	52.86	163.28	1783

День: 2

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
382	Напиток из какао	200	4,08	3,55	17,58	118,60
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,75	16,05	81,9
	Пирожное «Барни»	30	5,8	15,2	59,1	390
Итого:			19,78	23,35	153,36	898,5
Обед						
98	Суп крестьянский с тушенкой	200/25	5,93	19,67	24,36	305
252/332	Котлета рыбная	100	7,12	15,12	2,64	176
143	Рагу овощное	150	1,77	10,99	8,6	142
	Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный	50	4,8	1,5	32,1	141,3
350	Кисель	200	0,15	0,08	24,50	114,60
71	Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,0	1,56	12,6
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47
Итого:			20,65	47,76	103,56	938,5
Всего:			40,43	71,11	256,92	1837

День: 3

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
211	Каша геркулесовая с маслом	200	7,17	11,77	1,02	139
375/3 76	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60
425	Печенье песочное	100	6,78	13,96	42,14	321
	Итого:		14,02	25,75	58,16	520
Обед						
96	Рассольник ленинградский	200	8,07	20,36	7,92	429
202	Макароны отварные	150	6,29	0,75	35,47	173,67
260	Тефтели мясные	80	14,55	16,79	2,89	221
	Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный	50	4,8	1,5	32,1	141,3
349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,80
	Овощи натуральные (нарезка)	60	0,48	0,0	1,56	12,6
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96
	Пряник	100	6.08	8.43	76	364
итого			56,46	74,17	267,12	2090,37
Всего:			56,46	74,17	267,12	2090,37

День: 4

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
222	Запеканка творожная	150	9,06	7,09	23,21	193
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
3	Бутерброд с сыром	30/15	8,5	5,7	10,5	201,6
	Мармелад фруктово-ягодный	40	0,0	0,0	23,0	293
	итого		17,72	12,95	84,59	802,2
Обед						
106	Суп рыбный с сайрой	200	1,76	2,23	12,32	84,80
252/3 32	голубцы	100	7,12	15,12	2,64	176
304	Рис отварной	150	4,06	7,17	48,92	279,60
	Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный	50	4,8	1,5	32,1	141,3
375/3 77	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62
71	Овощи натуральные (помидоры)	60	0,55	0,1	1,9	11
341	Фрукты свежие (апельсин)	115	0,90	0,20	23,10	103
	Печенье	80	7,5	11,8	74,9	417
Итого:			26,82	38,14	211,08	1274,7
Всего:			44,54	51,09	295,67	2076,9

День: 5

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
173	Каша вязкая пшениная с маслом	150	8,64	11,06	44,32	312
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,75	16,05	81,9
	Пастила	60	0,5	0,0	80	324
	Итого:		12,22	12,09	161,13	806,1
Обед						
88	Щи из свежей капусты	200	1,42	3,96	6,33	71,80
271	Котлета мясная	80	5,59	10,68	4,21	135
128	Картофельное пюре	150	2,17	6,41	12,59	121
	Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный	50	4,8	1,5	22,1	141,3
350	Кисель	200	0,15	0,08	24,50	114,60
	Овощи натуральные (нарезка)	60	0,48	0,0	1,56	12,6
	Вафли	40	2,1	5,43	21,6	157
338	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
	Итого:		17,11	23,46	102,69	800,3
	Всего:		29,33	35,55	263,82	1606,4

День: 6

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
219	Каша Дружба	150/10	14	13,5	29,7	227
3	Бутерброд с сыром	30/15	8,5	5,7	10,5	201,6
375/3 76	Чай с молоком	200	1,52	1,35	16,4	86
	Фрукты свежие (банан)	100	0,9	0,0	9,0	44
	Итого:		24,92	20,55	65,6	558,6
Обед						
102	Суп гороховый	200	3,2	8,72	7,04	111,6
259	позы	150	14,3	20,7	29,6	424
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,80
	Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный	50	4,8	1,5	32,1	141,3
71	Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,0	1,56	12,6
338	Груша	100	0,30	10,3	47	47
	Йогурт молочный 2,5 % в индивидуальной упаковке	100	7,3	3,0	12,3	106
	Итого:		31,05	44,31	161,62	928,7
	Всего:		55,97	64,86	227,22	1487,3

День: 7

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
173	Каша овсяная из хлопьев «Геркулес»	150	8,31	13,12	47,61	342
456	Блины со сгущенным молоком	75	4,89	8,43	47,68	286
375/3 76	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60
	Чоко-пай	30	1,1	4,8	21,3	135
	Итого:		14,37	26,37	131,59	823
Обед						
103	Суп картофельный с лапшой	200	2,15	2,27	13,97	94,60
232	Котлета куриная	100	11,65	11,36	26,58	255
304	Рис отварной	150	4,06	7,17	48,92	279,60
	Хлеб ржаной/ пшеничный йодированный	50	3,96	0,72	23,76	141,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,80
	Овощи натуральные (нарезка)	60	0,48	0,0	1,56	12,6
	Фрукты свежие (абрикосы)	100	0,90	0,10	9,00	44
	Итого:		23,87	21,71	155,81	959,9
	Всего:		38,24	48,08	287,4	1782,9

День: 8

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
395	Вареники с картофелем, сметаной (п/ф)	150/35	19,82	5,08	36,44	271
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,75	16,05	81,9
375/3 78	Чай с молоком	200	1,52	1,35	16,4	86
	Мармелад	60	0,1	0	79,4	321
	Итого:		23,84	7,18	148,29	759,9
Обед						
82	Борщ с капустой и картофелем	200	7,21	19,68	43,73	415
274	Котлета мясная	100	9,56	12,4	12,25	199
202	Макароны отварные с маслом	150	3,82	4,05	21,32	137
	Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный	50	4,8	1,5	32,1	141,3
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,0	0	20,2	84,80
	Овощи натуральные (нарезка)	60	0,48	0,0	1,56	12,6
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47
	Йогурт молочный 2,5 % в индивидуальной упаковке	100	7,3	3,0	12,3	106
	Итого:		34,57	41,03	153,26	1142,7
	Всего:		58,41	48,21	301,55	1902,6

День: 9

Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
175	Каша пшеничная с маслом	150	6,08	11,18	33,48	260
	Хлеб пшеничный йодированный	30	2,4	0,75	16,05	81,9
382	Какао с молоком	200	4,08	3,55	17,58	118,60
	Зефир	40	0,8	0,1	79,8	326
	Итого:		13,36	15,58	146,91	786,5
Обед						
102	Суп гороховый	200	4,40	4,22	13,23	118,60
	Пельмени со сметаной	150/10	10.25	17	32.3	406.4
	Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный	50	4,8	1,5	32,1	141,3
375/3 77	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62
	Овощи натуральные (нарезка)	60	0,48	0,0	1,56	12,6
	Печенье	80	7,5	11,8	74,9	417
338	Фрукты свежие (нектарин)	100	0,90	0,10	9,50	45
Итог о:			28.46	34.64		1202.9
Всего:		1285.7	41.82	50.22	325.7	1989.4

День: 10
Сезон: Летний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
120	Суп молочный	150	4,38	3,80	14,37	120
3	Бутерброд с сыром	30/15	8,5	5,7	10,5	201,6
375/3 76	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60
	Конфета шоколадная	30	5,2	30	59,1	397
Итого:			18,15	39,52	98,97	778,6
Обед						
98	Суп крестьянский со сметаной	200	5,93	19,67	24,36	305
287	Голубцы ленивые	80	9,82	8,23	16,45	179
128	Картофельное пюре	150	2,17	6,41	12,59	121
	Хлеб пшеничный/ ржаной йодированный	50	4,8	1,5	32,1	141,3
379	Кофейный напиток из цикория	200	3,17	2,68	15,95	100,60
	Овощи натуральные (нарезка)	60	0,72	0,12	2,28	21,6
	Чоко-пай	30	1,1	4,8	21,3	135
338	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96
Итого:			29,21	43,91	146,03	1099,5
Всего:			47,36	83,43	245	1878,1
Итого за смену			469,60	599,92	2618,59	18276,02
Всего			46,96	59,99	261,85	1827,60