

Утверждаю
Директор школы МОУ Никулинской ОШ
Л.Н.Ершова
Приказ №276 от 28.08.2023г

**Десятидневное меню для организации питания детей в возрасте
С 7-11лет
в МОУ Никулинской ОШ
на 2023-2024 уч.год**

Примерное меню и пищевая ценность приготовления блюд

Неделя 1 Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
28,01	Фрукт порционно / яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7
74,14	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	200	8,68	12,51	31,2	251,95
693, 08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
Итого за Завтрак			18,32	18,54	93,09	579,3
Обед (полноценный рацион питания)						
50,08	Салат из свеклы с сыром заправленный растительным маслом	60	1,99	4,53	4,95	68,27
102, 19	Суп картофельный с горохом на бульоне	200	4,8	3,1	19,85	129,2
331, 39	Крокеты «Детские» запеченные под соусом сметанным	95	15,34	24,23	5,12	204,11
332, 02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	270,31
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2
5,10	Хлеб пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7
Итого за обед			57,57	35,67	111,0	876,8

**Неделя 1
Вторник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	15	2,32	2,95	0,00	36,4
71,14	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	200	9,64	13,08	38,4	380,26
303, 16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
Итого за Завтрак			21,52	19,71	92,58	691,14
Обед (полноценный рацион питания)						
0,09	Салат «Фасолька» заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200	1,4	3,96	16,3	171,8
239, 43	Тефтели рыбные тушеные в соусе овощном	90	21,12	27,11	35,22	329,3
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76
303, 16	Кофейный напиток на молоке	200	5,0	3,2	24,66	141,28
5,10	Хлеб пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7
Итого за обед			34,29	46,23	131,89	972,23

Неделя 1
Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
28,01	Фрукт порционно/ Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7
223,23	Запеканка творожная с соусом молочным	170	19,3	30,65	61,4	431,0
375, 01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
Итого за Завтрак			24,5	31,6	116,2	665,5
Обед (полноценный рацион питания)						
7	Салат «Витаминный» (капуста, консервированная кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,9	2,5	7,8	61,00
83,03	Борщ со свежей капустой и картофелем на бульоне	200	1,37	2,12	8,76	59,65
291, 33	Плов с птицей	230	16,15	17,02	48,46	407,63
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,02	86,4
28,01	Фрукт порционно/ Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7
5,10	Хлеб пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7
Итого за обед			21,9	22,7	121,2	784,1

**Неделя 1
Четверг**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
1,6	Салат фруктовый	60	0,04	0,18	5,54	25,5
478,28	Картофельная запеканка с рубленными мясными изделиями	200	12,52	13,57	37,12	329,52
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
Итого за Завтрак			21,35	21,94	97,27	669,45
Обед (полноценный рацион питания)						
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68
124,44	Суп овощной на бульоне	200	2,0	5,2	9,0	88,1
33,10	Биточки «Детские» тушеные под овощным соусом	90	13,79	15,01	14,92	250,82
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46
349,10	Компот их смеси сухофруктов. С-витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75
5,10	Хлеб пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7
66037,03	Кондитерское изделие /печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89
Итого за обед			37,74	28,76	124,4	924,47

**Неделя 1
Пятница**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
28,01	Фрукт порционно/ Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7
340,33	Омлет запеченный с картофелем и маслом сливочным	150	10,7	36,0	15,81	349,9
66271	Молоко	200	5,4	5,00	21,6	158,00
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
Итого за Завтрак			21,01	41,86	76,93	683,8
Обед (полноценный рацион питания)						
20,14	Салат из свеклы заправленный растительным маслом	60	0,86	1,56	5,13	37,43
392,32	Пельмени с бульоном и зеленью	100/100	12,93	11,41	29,29	264,00
2,47	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200	7,43	8,65	46,9	258,0
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4
5,10	Хлеб пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7
209	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00
Итого за обед			28,37	26,84	127,76	835,53

Неделя 2
Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
1,6	Салат фруктовый	60	0,04	0,18	5,54	25,5
223,23	Запеканка творожная с соусом молочным	170	19,3	30,65	61,4	431,0
303, 16	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,66	141,28
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
Итого за Завтрак			35,2	39,9	140,4	807,5
Обед (полноценный рацион питания)						
47,01	Салат «Витаминный» (консервированная капуста с клюквой) заправленный растительным маслом	60	0,72	5,41	6,32	77,73
66236,09	Борщ «Сибирский» с фасолью на бульоне	200	1,77	2,65	12,74	78,71
267,71	Шницель «Тотошка» запеченный с овощами	90	18,04	9,67	4,0	220,92
332, 02	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	270,31
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4
5,10	Хлеб пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7
Итого за обед			28,3	21,8	105,7	780,8

**Неделя 2
Вторник**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	15	2,32	2,95	0,00	36,4
2,47	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	7,43	8,65	46,9	258,0
693, 08	Какао с молоком	200	4,68	5,15	22,58	151,5
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
Итого за Завтрак			18,99	17,23	99,0	579,05
Обед (полноценный рацион питания)						
0,09	Салат «Фасолька» заправленный растительным маслом	60	1,67	2,35	9,75	64,39
124,47	Суп овощной на бульоне	200	5,8	5,6	33,6	205,3
273,07	Котлеты рыбные паровые запеченные под сметано-луковым соусом	90	11,93	9,5	20,22	200,86
520,08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76
303, 16	Кофейный напиток на молоке	200	5,0	3,2	24,66	141,28
5,10	Хлеб пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7
Итого за обед			29,5	30,26	134,19	877,29

Неделя 2
Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
3,03	Гастрономия / Сыр порционно	15	2,32	2,95	0,00	36,4
2,35	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	7,12	11,68	31,06	257,63
351,01	Кисель фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
Итого за Завтрак			20,72	20,90	107,89	695,35
Обед (полноценный рацион питания)						
50,08	Салат из свеклы с сыром заправленный растительным маслом	60	1,99	4,53	4,95	68,27
124,26	Щи из свежей капусты на бульоне со сметаной	200	1,4	3,96	16,3	171,8
288,38	Птица, порционная запеченная	90	13,89	12,37	1,38	168,97
330,01	Гороховое пюре с маслом сливочным	150	17,26	2,85	38,12	250,46
375, 01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,6
5,10	Хлеб пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7
28,01	Фрукт порционно/ Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7
Итого за обед			37,0	24,5	99,9	787,5

Неделя 2
Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
28,01	Фрукт порционно/ Яблоко	120-150	0,4	0,4	10,0	42,7
279,35	Тефтели «Детские» тушеные в овощном соусе	90	12,51	17,31	6,05	229,59
318	Овощи тушеные в молочном соусе	100	2,06	1,88	8,83	60,60
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
Итого за Завтрак			19,7	20,3	76,6	552,5
Обед (полноценный рацион питания)						
7	Салат «Витаминный» (капуста, консервированная кукуруза) заправленный растительным маслом	60	1,9	2,5	7,8	61,00
99,54	Суп овощной «Летний» на бульоне	200	4,98	7,69	9,46	124,6
436,98	Картофель, тушенный с мясными изделиями	230	11,74	13,6	31,79	304,6
519,01	Компот из фруктовой ягодной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2
5,10	Хлеб пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7
Итого за обед			20,5	24,2	93,7	695,1

**Неделя 2
Пятница**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
28,02	Фрукт порционно/Апельсин	100-120	0,9	0,2	8,1	40,0
340,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,38	8,3	2,89	140,3
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58
0,09	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	133,2
Итого за Завтрак			17,0	9,03	55,52	371,03
Обед (полноценный рацион питания)						
72,22	Винегрет овощной заправленный растительным маслом	60	0,95	3,10	5,17	52,68
140,10	Суп картофельный с клецками на бульоне	200	5,1	4,16	19,1	156,3
223,24	Запеканка творожная с соусом молочным	230	25,61	36,0	80,7	507,5
407	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,4
5,10	Хлеб пшеничный	70	1,85	0,36	23,94	126,7
66037,03	Кондитерское изделие /печенье	30	1,7	2,26	13,8	78,89
Итого за обед			35,41	46,14	164,91	1008,47