



Примерное 10-дневное меню (завтрак+обед) для обучающихся от 7 до 11 лет
на весенний период
МБОУ СОШ № 9 им. Полевого П.Г.
2024-2025 учебный год

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Завтрак+Обед 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,28	7,30	35,07	206,25	106(сб)
	Ватрушка с творогом	50	3,50	6,00	20,00	152	таб
	Бутерброд с сыром	30	3,02	8,24	7,50	112,21	3(774)
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,00	55,01	376(774)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	1,27	1,58	19,16	21(774)
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,07	6,55	22,17	159,15	102(774)
	Рагу из свинины	210	21,74	16,17	26,67	420	263
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб
	Сок яблочно-персиковый	180	0,00	0,00	23,94	90	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 2							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	60	0,85	1,25	6,84	37,5	23(сб)
	Рыба, тушенная(горбуша)	100	15,65	8,24	9,26	163,92	299(583)
	Картофельное пюре	150	3,27	6,66	26,66	173,25	312(774)
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Чай с лимоном	180	0,16	0,00	14,00	55,01	377(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Овощи соленные(помидор)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70(774)
	Свекольник	200	2,06	5,76	17,18	121,58	131(691)
	Мясо тушеное (свинина)	100	13,58	6,13	5,35	129,95	292(1252)
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,01	7,83	32,32	203,21	(сб) 228
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб

Компот из сухофруктов	180	0,69	0,04	20,61	102,6	283(сб)
Яблоки	160	0,60	0,00	7,60	46	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД	917	27,66	21,17	127,26	781,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1462	61,11	37,60	203,88	1308,84	
День 3						
ЗАВТРАК						
Салат из квашеной капусты с яблоком	60	0,69	1,34	3,56	28,86	8(сб)
Плов из отварной птицы(тушка)	200	13,00	17,00	30,00	302	375(583)
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,16	9,84	47	таб
Хлеб ржаной	26	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
Кофейный напиток с молоком	200	4,70	5,16	18,40	134,7	286(сб)
Яблоки	160	0,60	0,00	7,50	45	таб
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	666	22,21	24,68	79,30	607,81	
ОБЕД						
Горошек зеленый консервированный	60	1,86	0,12	4,08	24	229(сб)
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,36	6,84	17,38	131,46	47сб
Рагу из птицы	180	16,42	21,83	20,74	328,57	376(583)
Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб
Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб
Кисломолочный напиток Снежок	200	5,40	5,00	24,00	168	535(таб)
ИТОГО ЗА ОБЕД	717	31,68	34,54	101,60	823,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1372	63,89	69,12	180,90	1431,61	
День 4						
ЗАВТРАК						
Салат из квашеной капусты	60	1,06	0,67	2,71	21,48	47(774)
Котлеты рубленые из птицы(куры-филе)	90	14,17	4,88	8,68	165,02	294(Мог)
Соус томатный с овощами	16	0,36	1,04	1,72	16,88	349
Каша пшеничная вязкая	160	6,27	6,11	27,68	173,87	223(583)
Хлеб пшеничный	20	1,62	0,16	9,84	47	таб
Хлеб ржаной	26	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,00	55,01	376(774)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	640	26,10	13,18	74,63	529,51	
ОБЕД						
Овощи соленные (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70(774)
Суп крестьянский с крупой рисовой	200	1,76	3,74	16,76	100,52	114(1252)
Рыба, запеченная с картофелем, по-русски(филе горбуша с сыром)	180	13,64	18,09	21,83	304,27	275(1257)
Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб
Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб
Сок персиковый	180	0,64	0,00	27,54	111,6	таб
Пряники	35	2,07	1,64	26,25	77	таб
ИТОГО ЗА ОБЕД	732	24,13	24,28	128,80	772,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1272	49,23	37,46	203,43	1302,47	

День 5									
ЗАВТРАК									
Овощи соленые(помидор)		60	0,48	0,06	1,02	7,8 70(774)			
Жаркое по-домашнему (свинина)		260	20,62	14,67	41,68	363,66 269(774)			
Хлеб пшеничный		20	1,62	0,16	9,04	47 таб			
Хлеб ржаной		26	1,70	0,32	10,00	50,25 таб			
Чай фруктовый		180	0,14	0,14	17,19	64,93 1			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ОБЕД									
Салат из соленых огурцов с луком		60	0,52	1,27	1,58	19,16 21(774)			
Борщ с капустой и картофелем		200	2,52	12,34	13,70	155,42 82(774)			
Фрикадельки из кур(филе птицы)		100	16,06	6,63	8,75	167,01 410(691)			
Соус молочный (для подачи к блюду)		25	0,50	1,32	1,79	20,88 326			
Горошек зеленый с яйцами запеченный		150	8,16	11,97	7,36	161,55 213			
Хлеб пшеничный(обед)		50	3,80	0,40	24,60	117,5 таб			
Хлеб ржаной (обед)		27	1,84	0,35	10,80	54,27 таб			
Сок яблочно-персиковый		180	0,00	0,00	23,94	90 таб			
ИТОГО ЗА ОБЕД									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		792	32,40	34,28	92,52	785,79			
		1327	57,06	49,53	172,25	1319,32			
День 6									
ЗАВТРАК									
Каша вязкая (рисовая) молочная с маслом		150	5,67	9,51	39,56	248,12 124з(1558)			
Яйцо вареное(завтрак)		50	5,00	5,75	0,00	68,5 209(774)			
Сыр порционный (завтрак)		12	2,09	2,65	0,00	33,6 29			
Хлебо-булочные изделия с начинкой		50	3,50	4,35	26,00	157 б/н			
Хлебо-булочные изделия(батон)		20	1,50	0,58	10,28	52,4 182			
Чай с лимоном		180	0,16	0,00	14,00	55,01 377(774)			
Яблоки		150	0,60	0,60	7,50	45 таб			
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК									
ОБЕД									
Салат из свеклы отварной		60	0,85	1,25	6,84	37,5 23(сб)			
Суп картофельный с бобовыми		250	5,07	6,55	22,17	159,15 102(774)			
Гуляш (свинина)		90	18,22	7,23	4,51	152,98 299(6)1252			
Макаронные изделия отварные с овощами		150	5,01	7,83	32,32	203,21 (сб) 228			
Хлеб пшеничный(обед)		50	3,80	0,40	24,60	117,5 таб			
Хлеб ржаной (обед)		27	1,84	0,35	10,80	54,27 таб			
Компот из сухофруктов		180	0,59	0,04	28,51	102,6 283(сб)			
ИТОГО ЗА ОБЕД									
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:									
		807	35,38	23,65	129,75	827,21			
		1419	53,90	47,09	227,09	1486,84			
День 7									
ЗАВТРАК									
Овощи соленые (огурцы)		60	0,48	0,06	1,02	7,8 70(774)			
Рыба припущенная(горбуша)		90	17,04	8,93	3,08	154,52 77(302)			
Соус сметанный		30	0,43	1,15	1,96	21,15 330(774)			

	Картофельное пюре	150	3,27	6,66	26,66	173,25	312(774)
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Чай фруктовый	180	0,14	0,14	17,19	64,93	1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	24,58	17,42	69,75	518,9	
ОБЕД	Салат из квашенной капусты с картофелем	60	1,31	1,79	6,19	36,84	4(691)
	Свекольник	200	2,06	5,76	17,18	121,58	131(691)
	Кулеш с мясом из крупы	200	17,32	14,72	23,46	274,24	203
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб
	Кисломолоочный напиток Снежок	200	5,40	5,00	24,00	168	535(таб)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45	таб
	ИТОГО ЗА ОБЕД	887	32,33	28,62	113,73	817,43	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1442	56,91	46,04	183,48	1336,33	
День 8							
ЗАВТРАК	Суфле из птицы	100	14,58	10,12	4,75	177,85	368(583)
	Соус молочный (для подачи к блюду)	25	0,50	1,32	1,79	20,88	326
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,10	5,62	22,58	147	(сб) 219
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	14,00	55,01	376(774)
	Печенье сахарное	25	1,88	2,45	18,60	104,25	таб
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	525	24,28	19,99	81,56	602,24	
ОБЕД	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	1,27	1,58	19,16	21(774)
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,36	6,84	17,38	131,46	47сб
	Жаркое по-домашнему (свинина)	250	20,82	14,57	41,68	363,55	259(774)
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб
	Сок яблочный	180	0,00	0,00	18,00	50	таб
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45	таб
	ИТОГО ЗА ОБЕД	917	29,94	24,03	121,54	780,94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1442	54,22	44,02	203,10	1383,18	
День 9							
ЗАВТРАК	Салат из кукурузы	60	1,00	1,00	7,00	40	12(788)
	Гуляш (свинина)	90	18,22	7,23	4,51	152,98	299(б)1252
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,01	7,83	32,32	203,21	(сб) 228
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	таб
	Хлеб ржаной	25	1,70	0,32	10,00	50,25	таб
	Чай фруктовый	180	0,14	0,14	17,19	64,93	1

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		525	27,59	16,68	80,86	558,37	
ОБЕД	Овощи соленные(помидор)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	70(774)
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,52	12,34	13,70	155,42	82(774)
	Плов из отварной птицы(тушка)	200	13,00	17,00	30,00	302	375(583)
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб
	Сок яблочно-персиковый	180	0,00	0,00	23,94	90	таб
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45	таб
	ИТОГО ЗА ОБЕД	867	22,24	30,75	111,56	771,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1392	49,83	47,43	192,42	1330,36	
День 10							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	20,04	16,05	16,82	280,3	313(691)
	Молоко стуженое с сахаром	30	2,13	2,55	16,65	98,4	250(таб)
	Бутерброд с маслом	30/22/8	1,75	6,09	11,66	103,95	1(774)
	Кофейный напиток с молоком	200	4,70	5,16	18,40	134,7	286(сб)
	Яблоки	150	0,60	0,60	7,50	45	таб
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	29,22	30,45	71,03	662,35	
ОБЕД	Салат из квашеной капусты с луком	60	1,01	1,26	4,57	22,65	7(сб)
	Суп крестьянский с крупой рисовой	200	1,76	3,74	16,76	100,52	114(1252)
	Рыба запеченная(горбуша)	110	13,66	12,32	7,21	218,69	254(788)
	Картофель отварной	150	3,04	4,41	30,07	166,5	310(774)
	Хлеб пшеничный(обед)	50	3,80	0,40	24,60	117,5	таб
	Хлеб ржаной (обед)	27	1,84	0,35	10,80	54,27	таб
	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,04	28,51	102,6	283(сб)
ИТОГО ЗА ОБЕД		777	26,70	22,52	122,52	782,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1337	64,92	62,97	193,55	1445,08	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13792	626,44	468,34	1953,93	13774,58	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1379,2	62,64	46,83	195,39	1377,46	