



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 68
Е.А. Шляпкин
" 07 " 11 2022

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

День: Понедельник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
15 сб.2015	Сыр	20	5.26	5.32	0.00	70.00
14 сб.2015	Масло сливочное	10	0.01	8.30	0.06	77.00
119 сб.2008	Каша Дружба молочная	200	6.60	8.10	39.60	258.60
379 сб.2015	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.65	15.95	100.60
428 сб.2015	Булочка школьная	40	3.34	1.27	17.94	96.67
	Итого за прием	470	18.38	25.64	73.55	602.87
	Обед					
71 сб.2015	Огурец свежий	60	0.60	0.06	1.14	7.20
102 сб.2015 105 сб.2015	Суп картофельный с горохом и фрикадельками (250/25)	275	6.20	5.60	22.30	167.00
74 сб.2008	Колобки мясо-картофельные с соусом (60/30)	90	6.12	13.62	7.86	177.42
303 сб.2015	Каша гречневая вязкая	150	4.50	6.75	22.35	171.00
349 сб.2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5.01	1.92	26.91	145.00
	Итого за прием	835	23.09	28.04	112.57	800.42

День: Вторник
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
209 сб.2015	Яйцо вареное	40	5.10	4.50	0.30	63.00
174 сб.2015	Каша молочная рисовая с маслом	210	0.01	8.00	49.06	261.00
377 сб.2015	Чай с лимоном (200/7)	207	0.30	0.00	15.20	60.00
428 сб.2015	Булочка школьная	40	3.34	1.27	17.94	96.67
338 сб.2015	Яблоко свежее	120	0.48	0.48	11.76	56.40
	Итого за прием	617	9.23	14.25	94.26	537.07
	Обед					
71 сб.2015	Помидора свежая	60	0.66	0.12	2.28	14.20
88 сб.2015	Щи из св.капусты с курицей и сметаной (250/25/10)	285	7.50	7.20	10.00	123.00
496 сб.2004	Котлета из филе птицы	90	9.20	13.50	16.20	203.00
309 сб.2015	Макаронны отварные	150	5.25	5.52	35.25	220.50
348 сб.2015	Компот из кураги	200	1.20	0.00	31.60	126.00
428 сб.2015	Булочка школьная	60	4.18	1.60	22.43	120.83
	Итого за прием	845	27.99	27.94	117.76	807.53

День:
Неделя:
Сезон:
Возрастная категория:

Среда
Первая
Осенне-зимний
7-11 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
223 сб.2015	Запеканка из творога с молоком сгущенным (75\20)	95	12.67	10.98	21.32	238.25
378 сб.2015	Чай с молоком	200	1.52	1.35	15.90	81.00
428 сб.2015	Булочка школьная	40	3.34	1.27	17.94	96.67
389 сб.2015	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80
	Итого за прием	535	18.53	13.60	75.36	500.72
	Обед					
45 сб.2015	Салат из свежей капусты	60	0.84	3.06	5.34	52.80
82 сб.2015	Борщ из свежей капусты капусты с картофелем и филе птицы со сметаной (250/11/10)	271	5.59	5.84	13.10	127.16
290 сб.2015	Птица тушеная, соусе (50\50)	100	8.80	7.50	4.30	120.00
305 сб.2015	Рис припущенный	150	3.60	6.00	37.05	220.50
342 сб.2015	Компот из яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5.01	1.92	26.91	145.00
	Итого за прием	841	24.00	24.48	114.58	780.06

День:
Неделя:
Сезон:
Возрастная категория:

Четверг
Первая
Осенне-зимний
7-11 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
ТТК 17	Йогурт	95	3.90	1.20	13.59	80.75
173 сб.2015	Каша молочная овсяная с маслом	210	9.04	11.10	40.16	318.00
376 сб.2015	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00
428 сб.2015	Булочка школьная	40	3.34	1.27	17.94	96.67
15 сб.2015	Сыр	20	5.26	5.32	0.00	70.00
	Итого за прием	565	21.61	18.91	86.69	625.42
	Обед					
ТТК 18	Огурец соленый	60	0.48	0.06	1.02	7.80
103 сб.2015	Суп-с макаронными изделиями и мясом (250\10)	260	5.52	5.86	15.70	139.40
81 сб.2008	Фрикадельки " Петушок" с соусом (60\30)	90	8.80	7.50	4.30	120.00
312 сб.2015	Картофельное пюре	150	3.15	6.75	21.90	163.50
700 сб.2004	Напиток клюквенный	200	0.10	0.00	24.90	97.00
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5.01	1.92	26.91	145.00
	Итого за прием	820	23.06	22.09	94.73	672.70

День: Пятница
 Неделя: Первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
15 сб.2015	Сыр	20	5.26	5.32	0.00	70.00
389 сб.2015	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80
173 сб.2015	Каша молочная пшеничная с маслом	210	4.52	8.10	32.01	230.00
382 сб.2015	Какао с молоком	200	4.08	2.79	17.58	118.60
428 сб.2015	Булочка школьная	40	3.34	1.27	17.94	96.67
	Итого за прием	670	18.2	17.48	87.73	600.07
	Обед					
71 сб.2015	Огурец свежий	60	0.60	0.06	1.14	7.20
108 сб.2015	Суп картофельный с клецками	250	2.10	2.80	14.40	93.00
259 сб.2015	Жаркое по-домашнему из мяса говядины (50/150)	200	18.51	20.67	28.95	337.14
349 сб.2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5.01	1.92	26.91	145.00
338 сб.2015	Яблоко свежее	120	0.48	0.48	11.76	56.40
	Итого за прием	890	27.36	26.02	115.17	771.54

День: Понедельник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
119 сб.2008	Каша Дружба молочная	200	6.60	8.10	39.60	258.60
377 сб.2015	Чай с лимоном (200/7)	207	0.30	0.00	15.20	60.00
428 сб.2015	Булочка школьная	40	3.34	1.27	17.94	96.67
14 сб.2015	Масло сливочное	10	0.01	8.30	0.06	77.00
	Итого за прием	457	10.25	17.67	72.80	492.27
	Обед					
ТТК 20	Салат сезонный	60	0.63	3.05	6.83	50.22
49 сб2008	Ныгули шыд	250	5.50	3.20	27.50	148.80
65 сб.2008	Бифштекс Школьный с соусом (50\40)	90	11.49	9.87	6.26	159.90
303 сб.2015	Каша гречневая вязкая	150	4.50	6.75	22.35	171.00
348 сб.2015	Компот из кураги	200	1.20	0.00	31.60	126.00
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5.01	1.92	26.91	145.00
	Итого за прием	810	28.33	24.79	121.45	800.92

День: Вторник
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
87 сб.2008	Суфле " Золотая рыбка" с соусом (70\30)	100	11.28	12.01	13.44	204.27
303 сб.2015	Каша пшенная вязкая	150	4.18	4.31	23.94	157.50
379 сб.2015	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.65	15.95	100.60
428 сб.2015	Булочка школьная	40	3.34	1.27	17.94	96.67
338 сб.2015	Яблоко свежее	120	0.48	0.48	11.76	56.40
	Итого за прием	610	22.45	20.72	83.03	615.44
	Обед					
71 сб.2015	Помидора свежая	60	0.66	0.12	2.28	14.20
88 сб.2015	Щи из свежей капусты с картофелем (250/25/10)	285	2.00	4.30	10.00	88.00
87 сб.2008	Суфле " Золотая рыбка" с соусом (70\30)	100	11.28	12.01	13.44	204.27
312 сб.2015	Картофельное пюре	150	3.15	6.75	21.90	163.50
158 сб.2008	Напиток " Здоровье"	200	0.10	0.10	23.90	89.80
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5.01	1.92	26.91	145.00
	Итого за прием	855	22.20	25.20	98.43	704.77

День:
 Неделя:
 Сезон:
 Возрастная категория:

Среда
 Вторая
 Осенне-зимний
 7-11 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
209 сб.2015	Яйцо вареное	40	5.10	4.50	0.30	63.00
173 сб.2015	Каша молочная пшеничная с маслом	210	4.52	8.10	32.01	230.00
382 сб.2015	Какао с молоком	200	4.08	2.79	17.58	118.60
428 сб.2015	Булочка школьная	40	3.34	1.27	17.94	96.67
	Итого за прием	490	17.04	16.66	67.83	508.27
	Обед					
52 сб.2015	Салат из отварной свеклы	60	0.84	3.61	4.96	55.68
96 сб.2015	Рассольник ленинградский	250	3.00	4.50	20.10	135.00
467 сб.2004	Биточки по белорусски с соусом (50\40)	90	11.69	12.37	4.31	187.55
143 сб.2015	Рагу овощное	150	3.45	7.65	16.05	145.5
342 сб.2015	Компот из яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5.01	1.92	26.91	145.00
	Итого за прием	810	24.15	30.21	100.21	783.33

День: Четверг
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	Завтрак					
ТТК 17	Йогурт	95	3.90	1.20	13.59	80.75
174 сб.2015	Каша молочная рисовая с маслом	210	0.01	8.00	49.06	261.00
376 сб.2015	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00
428 сб.2015	Булочка школьная	40	3.34	1.27	17.94	96.67
338 сб.2015	Яблоко свежее	120	0.48	0.48	11.76	56.40
	Итого за прием	665	7.80	10.97	107.35	554.82
	Обед					
47 сб.2015	Салат из квашеной капусты	60	1.02	3.00	5.07	51.42
60 сб.2008	Уха со взбитым яйцом	250	13.50	3.60	12.50	132.00
75 сб.2008	Котлета " Детская" с соусом (50\40)	90	8.19	7.17	9.91	134.00
309 сб.2015	Макароны отварные	150	5.25	5.52	35.25	220.50
388 сб.2015	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.00
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5.01	1.92	26.91	145.00
	Итого за прием	810	33.65	21.49	110.4	770.92

День: Пятница
 Неделя: Вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
210 сб.2015	Омлет натуральный (106/10)	116	10.78	17.00	2.04	124.00
173 сб.2015	Каша молочная овсяная с маслом (200/10)	210	9.04	11.10	40.16	318.00
378 сб.2015	Чай с молоком	200	1.52	1.35	15.90	81.00
428 сб.2015	Булочка школьная	40	3.34	1.27	17.94	96.67
	Итого за прием	566	24.68	30.72	76.04	619.67
	Обед					
71 сб.2015	Огурец свежий	60	0.60	0.06	1.14	7.20
102 сб.2015	Суп картофельный с горохом (250/25)	275	6.20	5.60	22.30	167.00
267 сб.2015	Шницель мясной натуральный рубленый с соусом (50/40)	90	10.53	18.14	7.62	236.90
305 сб.2015	Рис припущенный	150	3.60	6.00	37.05	220.50
ТТК 21	Компот из свежих яблок и апельсин	200	0.29	0.11	30.87	120.99
428 сб.2015	Булочка школьная	60	5.01	1.92	26.91	145.00
	Итого за прием	835	26.23	31.83	125.89	897.59

Итоговые показатели цикличного меню за 10 дней

Обед 7-11 лет						
День цикла	Суммарная масса блюд менее 700 грамм	Норма не	калорийность Норма 705-822,5 ккал	содержание белков, жиров, углеводов (г)		
				Б Норма 23,1-26,9	Ж Норма 23,7-27,6	У Норма 100,5-117,2
неделя 1 день 1	835		800.42	23.09	28.04	112.57
неделя 1 день 2	845		807.53	27.99	27.94	117.76
неделя 1 день 3	841		780.06	24.00	24.48	114.58
неделя 1 день 4	820		672.70	23.06	22.09	94.73
неделя 1 день 5	890		771.54	27.36	26.02	115.17
неделя 2 день 1	810		800.92	28.33	24.79	121.45
неделя 2 день 2	855		704.77	22.20	25.20	98.43
неделя 2 день 3	810		783.33	24.15	30.21	100.21
неделя 2 день 4	810		770.92	33.65	21.49	110.40
неделя 2 день 5	835		897.59	26.23	31.83	125.89
ИТОГО:	846.2		778.98	26.01	26.21	111.12