



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ № 68
Е.А. Шыпкин
" 02 " 10 2023

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	Углевод, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
15 сб.2015	Сыр	23	4,37	5,32	0,00	70,00
	Кондитерское изделие	28	0,44	3,78	0,44	138,00
119 сб.2008	Каша Дружба молочная с маслом	210	8,21	8,10	39,60	258,60
379 сб.2015	Кофейный напиток с молоком	200	2,33	2,65	15,95	100,60
428 сб.2015	Булочка школьная	60	4,7	1,92	26,91	145,00
	Итого за прием	521	20,05	21,77	82,90	712,20
	Обед					
71 сб.2015	Помидора свежая	60	0,66	0,12	2,28	14,20
102 сб.2015 105 сб.2015	Суп картофельный с горохом	250	3,40	4,41	22,30	167,00
74 сб.2008	Колобки мясо-картофельные с соусом (60/30)	90	9,41	7,86	7,62	177,42
303 сб.2015	Каша гречневая вязкая	150	4,50	4,85	27,05	171,00
349 сб.2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0,09	7,06	30,48	132,80
428 сб.2015	Булочка школьная	60	4,7	1,92	26,91	145,00
	Итого за прием	810	22,76	26,22	116,64	807,42

День:
Неделя:
Сезон:
Возрастная категория:

Вторник
Первая
Осенне-зимний
7-11 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
209 сб.2015	Йогурт вареное	40	4,45	4,50	0,30	63,00
174 сб.2015	Каша молочная рисовая с маслом	210	11,29	8,00	39,10	261,00
377 сб.2015	Чай с лимоном (200/7)	207	0,00	4,20	0,30	60,00
428 сб.2015	Булочка школьная	100	5,68	2,33	32,61	241,67
389 сб.2015	Сок фруктовый	200	0,00	10,10	1,00	84,80
	Итого за прием	757	21,42	29,13	73,31	710,47
	Обед					
71 сб.2015	Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,20
88 сб.2015	Щи из св.капусты со сметаной (250/10)	260	2,61	2,90	10,00	88,00
496 сб.2004	Котлета из филе птицы	90	9,20	9,88	16,20	203,00
309 сб.2015	Макаронны отварные	150	3,25	3,52	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	4,7	1,92	26,91	145,00
	Итого за прием	820	21,62	18,34	122,24	796,70

День: **Среда**
 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					
223 сб.2015 (75/20)	Запеканка из творога с молоком стученым	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	100	5,68	2,33	32,61	241,67
	Кондитерское изделие	28	0,44	3,78	0,44	138,00
	Итого за прием	423	20,31	18,44	70,27	698,92
	Обед					
45 сб.2015	Салат из свежей капусты	60	0,84	2,06	5,34	52,80
82 сб.2015	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной (240/10)	250	6,59	5,84	13,10	127,16
267 сб.2015 (50/40)	Шницель мясной натуральный рубленый с соусом	90	7,53	8,14	7,62	236,90
305 сб.2015	Рис припущенный	150	3,20	3,55	37,05	214,50
388 сб.2015	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	30,76	88,00
428 сб.2015	Булочка школьная	40	2,94	1,27	17,94	96,67
	Итого за прием	790	21,78	21,14	111,81	816,03

День: Четверг
 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					
ТТК 17	Йогурт	95	3,30	0,42	12,16	277,00
173 сб.2015	Каша молочная овсяная с маслом	210	10,31	10,77	37,63	218,00
376 сб.2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
428 сб.2015	Булочка школьная	74	4,7	1,92	26,91	145,00
338 сб.2015	Яблоко свежее	150	0,4	0,4	10,78	51,70
	Итого за прием	729	18,78	13,53	102,48	751,70
	Обед					
ТТК 18	Огурец соленый	60	0,72	0,06	1,02	7,80
103 сб.2015	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,28	2,27	13,96	132,50
81 сб.2008	Фрикадельки " Петушок" с соусом (60\30)	90	9,84	7,50	4,30	120,00
312 сб.2015	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,90	163,50
342 сб.2015	Компот из яблок	200	1,00	0,16	26,06	114,60
428 сб.2015	Булочка школьная	60	4,7	1,92	26,91	145,00
	Итого за прием	810	22,69	18,66	94,15	683,40

День:
Неделя:
Сезон:
Возрастная категория:

Пятница
Первая
Осенне-зимний
7-11 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	Завтрак					
15 сб.2015	Сыр	30	5,70	5,32	0,00	70,00
ТТК	Кефир для детского питания	28	0,44	2,77	0,44	138,00
173 сб.2015	Каша молочная пшеничная с маслом	210	4,52	5,10	32,01	230,00
382 сб.2015	Какао с молоком	200	4,08	2,79	17,58	118,60
428 сб.2015	Булочка школьная	100	5,68	2,33	32,61	241,67
	Итого за прием	568	20,42	18,31	82,64	798,27
	Обед					
71 сб.2015	Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,20
108 сб.2015	Суп картофельный с клецками	250	2,10	2,70	14,40	93,00
259 сб.2015	Жаркое по-домашнему из мяса говядины (50/150)	200	15,21	16,11	28,95	223,00
349 сб.2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0,09	7,06	30,48	132,80
428 сб.2015	Булочка школьная	60	4,7	1,92	26,91	145,00
	Итого за прием	770	22,76	27,91	103,02	608,00

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	8,21		8,10		39,60	258,60
377 сб.2015	Чай с лимоном (200/7)	207	0,00		4,20		0,30	60,00
428 сб.2015	Булочка школьная	60	4,7		1,92		26,91	145,00
14 сб.2015	Масло сливочное	20	3,00		8,30		0,06	77,00
389 сб.2015	Сок фруктовый	200	0,00		10,10		1,00	84,80
	Итого за прием	687	15,91		32,62		67,87	625,40
	Обед							
ТТК 20	Салат сезонный	60	0,63		2,05		6,83	50,22
49 сб.2008	Ныгули шырды	250	3,50		3,20		17,50	148,80
65 сб.2008	Бифштекс Школьный с соусом (50\40)	90	8,49		8,87		6,26	159,90
303 сб.2015	Каша гречневая вязкая	150	4,50		4,85		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	4,7		1,92		26,91	145,00
	Итого за прием	810	23,02		20,89		111,45	800,92

День:
 Неделя:
 Сезон:
 Возрастная категория:

Вторник
 Вторая
 Осенне-зимний
 7-11 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
87 сб.2008	Суфле " Золотая рыбка" с соусом (60/20)	80	10,03	10,48	13,44	204,27
312 сб.2015	Картофельное пюре	150	3,10	6,75	21,90	163,50
379 сб.2015	Кофейный напиток с молоком	200	2,33	2,65	15,95	100,60
428 сб.2015	Булочка школьная	40	2,94	1,27	17,94	96,67
338 сб.2015	Яблоко свежее	130	0,4	0,4	10,78	51,70
	Итого за прием	600	18,80	21,55	80,01	616,74
	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	2,61	2,90	10,00	88,00
87 сб.2008	Суфле " Золотая рыбка" с соусом (60/30)	90	11,28	11,89	13,44	204,27
312 сб.2015	Картофельное пюре	150	3,10	6,75	21,90	163,50
349 сб.2015	Компот из смеси сухофруктов	200	0,09	7,06	30,48	132,80
428 сб.2015	Булочка школьная	100	4,7	1,92	26,91	145,00
	Итого за прием	885	22,44	30,64	105,01	747,77

День: **Среда**
 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							
15 сб.2015	Сыр	25	5,26		5,32		0,00	70,00
173 сб.2015	Каша молочная пшеничная с маслом	210	4,52		5,10		32,01	230,00
382 сб.2015	Какао с молоком	200	4,08		2,79		17,58	118,60
428 сб.2015	Булочка школьная	60	4,7		1,92		26,91	145,00
	Кондитерское изделие	28	0,44		3,78		0,44	138,00
	Итого за прием	523	19,00		18,91		76,94	701,60
	Обед							
52 сб.2015	Салат из отварной свеклы	60	0,84		1,61		4,96	55,68
96 сб.2015	Рассольник ленинградский	250	3,00		4,20		20,10	135,00
467 сб.2004	Виточки по белорусски с соусом (50/40)	90	10,69		10,89		4,31	187,55
321 сб.2015	Капуста тушеная	150	3,45		3,85		16,05	145,5
342 сб.2015	Компот из яблок	200	0,16		0,16		26,06	114,60
428 сб.2015	Булочка школьная	100	4,7		1,92		26,91	145,00
	Итого за прием	850	22,84		22,63		98,39	783,33

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

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Жиры, г		Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
			Белки, г всего	всего		
	Завтрак					
ТТК 17	Йогурт	95	3,30	0,42	12,16	277,00
174 сб.2015	Каша молочная рисовая с маслом	210	11,29	11,83	39,10	261,00
376 сб.2015	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
428 сб.2015	Булочка школьная	57	4,7	1,92	26,91	145,00
338 сб.2015	Мандарин	70	0,4	0,4	10,78	51,70
	Итого за прием	632	19,76	14,59	103,95	794,70
	Обед					
47 сб.2015	Салат из квашеной капусты	60	0,98	3,00	5,07	51,42
60 сб.2008	Уха со взбитым яйцом	250	6,80	3,60	12,50	132,00
75 сб.2008	Котлета " Детская" с соусом (50\40)	90	7,19	7,17	9,91	134,00
309 сб.2015	Макаронны отварные	150	3,25	3,52	25,25	220,50
388 сб.2015	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	30,76	88,00
428 сб.2015	Булочка школьная	60	4,7	1,92	26,91	145,00
	Итого за прием	810	23,6	19,49	110,4	770,92

День:
Неделя:
Сезон:
Возрастная категория:

Пятница
Вторая
Осенне-зимний
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 (116/10)	126	10,87		10,89		2,03	124,00
173 сб.2015	Каша молочная овсяная с маслом (200/15)	215	10,31		10,16		37,63	318,00
378 сб.2015	Чай с молоком	200	1,52		1,35		15,90	81,00
428 сб.2015	Булочка школьная	100	4,7		1,92		26,91	145,00
	Итого за прием	641	27,40		24,32		82,47	668,00
	Обед							
71 сб.2015	Огурец свежий	60	0,66		0,12		2,28	14,20
82 сб.2015	Борщ из свежей капусты, капуста с картофелем и филе птицы со сметаной (250/10)	260	6,59		5,84		13,10	127,16
290 сб.2015	Птица тушеная, соус (50/50)	100	8,80		7,50		4,30	120,00
305 сб.2015	Рис припущенный	150	3,20		3,80		37,05	220,50
342 сб.2015	Компот из свежих плодов	200	0,16		0,16		27,88	114,60
428 сб.2015	Булочка школьная	40	2,94		1,27		17,94	96,67
	Итого за прием	810	22,35		18,69		102,55	693,13