



УТВЕРЖ  
Директор МБОУ СОШ  
" 30" \_\_\_\_\_  
Е.А. Ште  
07

**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	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
278	Тфтели в соусе (60/50)	110	8,4	12,22	14,90	193,00
303	Каша гречневая	150	4,58	5,46	24,75	166,50
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
428	Булочка школьная	40	3,34	1,28	17,94	96,67
15	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	51,5
	Итого за прием	525	20,34	22,97	72,59	567,67
	<b>Обед</b>					
71	Огурец свежий	20	0,20	0,00	0,43	2,50
102	Суп картоф. с горохом с фрикадельками (225/25)	250	6,56	5,60	19,22	153,60
278	Тфтели в соусе (60/50)	110	8,4	12,22	14,90	193,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,25	0,67	31,92	156,30
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
428	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
	Итого за прием	790	26,08	20,50	125,39	783,20

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
	<b>Завтрак</b>					
294	Котлеты н/ рубленные из филе птицы (65/25)	90	8,72	8,38	8,14	143,00
171	Каша пшенная	150	6,84	9,19	39,23	267,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
428	Булочка школьная	40	3,34	1,28	17,94	96,67
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63,00
	Итого за прием	520	27,15	26,13	81,54	670,27
	<b>Обед</b>					
24	Салат из отварной свеклы с изюмом	80	1,12	4,00	16,56	96,32
88	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом птицы (225/25)	250	4,10	4,78	8,14	93,00
294	Котлеты н/ рубленные из филе птицы с соусом (65/25)	90	8,72	8,38	8,14	143,00
303	Каша пшенная	150	4,19	4,71	26,18	163,80
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80
428	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
	Итого за прием	830	23,92	23,84	113,56	755,92

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

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
7/2008	Салат из моркови с сахаром	60	0,9	2,4	6,6	51,6
267	Шницель натуральный рубленый (60/30)	90	10,37	21,47	4,94	255,75
305	Рис припущенный	150	8,64	6	37,05	220,5
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
428	Булочка школьная	40	3,34	1,28	17,94	96,67
	Итого за прием	540	24,77	32,5	82,43	705,52
	<b>Обед</b>					
71	Помидора свежая	25	0,28	0,00	0,95	5,50
82	Борщ с капустой свежей и картофелем и мясом птицы (225/25)	250	4,30	6,26	11,07	126,35
267	Шницель натуральный рубленый с соусом (60/30)	90	10,37	21,47	4,94	255,75
199	Гороховое пюре	150	13,64	6,86	35,03	255,00
342	Компот из яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00
428	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
	Итого за прием	775	33,80	36,51	114,70	929,60

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
	<b>Завтрак</b>					
	Йогурт	150	2,48	0,42	12,16	260,00
173	Каша молочная овсяная с маслом	210	8,31	13,12	37,63	303,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
428	Булочка школьная	40	3,34	1,28	17,94	96,67
	Итого за прием	600	14,20	14,84	82,73	719,67
	<b>Обед</b>					
13/2008	Салат из свежей капусты	80	0,96	3,92	8,40	67,60
96	Рассолыник Ленинградский с курицей (225/25)	250	6,27	6,53	16,65	150,49
234	Котлета рыбная с соусом (60/30)	90	9,85	10,75	11,43	185,50
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25
388	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	35,26	143,80
428	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
	Итого за прием	830	25,83	27,92	119,09	829,64

День:  
Неделя:  
Сезон:

Возрастная категория:

Пятница  
Первая  
Осенне-зимний  
7-11 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	<b>Завтрак</b>					
50	Сапуг из свежлы с сыром	60	2,8	5,63	4,31	7,91
269	Биточки особые с соусом (60/30)	90	8,41	12,8	6,63	177
309	Макаронные изделия отварные	150	5,25	0,67	31,92	156,30
382	Какао на молоке	200	4,08	3,54	17,58	118,60
428	Булочка школьная	40	3,34	1,28	17,94	96,67
	Итого за прием	540	23,88	23,92	78,38	556,48
	<b>Обед</b>					
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками (225/25)	250	2,15	2,27	13,96	94,60
259	Жаркое по-домашнему (50/150)	200	18,51	20,67	28,95	337,10
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
428	Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
338	Яблоко свежее	110	0,44	0,44	10,78	51,70
	Итого за прием	820	26,77	25,39	112,61	761,2

День:   
Неделя:   
Сезон:   
Возрастная категория:

Понедельник   
Вторая   
Осенне-зимний   
7-11 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего		всего			
	<b>Завтрак</b>							
8/2008	Салат из моркови с яблоками и изюмом	60	0,60		3,00		1,42	79,08
278	Тефтели в соусе (60/50)	110	8,40		12,22		14,90	193,00
303	Каша гречневая	150	4,58		5,46		24,75	166,50
376	Чай с сахаром	200	0,07		0,02		15,00	60,00
428	Булочка школьная	40	3,34		1,28		17,94	96,67
	Итого за прием	560	16,99		21,98		74,01	595,25
	<b>Обед</b>							
102	Суп картоф. с горохом с фрикадельками (225/25)	250	6,56		5,60		19,22	153,60
278	Тефтели в соусе (60/50)	110	8,4		12,22		14,90	193,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,25		0,67		31,92	156,30
349	Компот из сухофруктов	200	0,66		0,09		32,01	132,80
428	Булочка школьная	60	5,01		1,92		26,91	145,00
	Сок фруктовый	200	0,4		0,4		10,78	51,70
	Итого за прием	970	26,28		20,90		135,74	832,40

День:  
Неделя:  
Сезон:  
Возрастная категория:

Вторник  
Вторая  
Осенне-зимний  
7-11 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г		Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего		всего			
	<b>Завтрак</b>							
24	Салат из отварной свеклы с изюмом	80	1,12		4,00		16,56	96,32
288,330	Филе птицы в сметанном соусе (50/30)	80	12,13		14,81		19,21	190
171	Каша пшенная	150	6,84		9,19		39,23	267,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17		2,68		15,95	100,60
428	Булочка школьная	40	3,34		1,28		17,94	96,67
	Итого за прием	550	26,6		31,96		108,89	750,59
	<b>Обед</b>							
88	Щи из свежей капусты с картофелем и мясом птицы (225/25)	250	4,10		4,78		8,14	93,00
288,330	Филе птицы в сметанном соусе (50/30)	80	14,81		19,21		190	307,30
303	Каша пшенная	150	4,19		4,71		26,18	163,8
348	Компот из кураги	200	0,78		0,05		27,63	114,8
428	Булочка школьная	60	5,01		1,92		26,91	145,00
338	Яблоко свежее	110	0,44		0,44		10,78	51,70
	Итого за прием	850	29,33		31,11		289,64	875,60



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		
	<b>Завтрак</b>					
267	Шницель натуральный рубленый с соусом (60/30)	90	10,37	21,47	4,94	255,75
305	Рис припущенный	150	8,64	6,00	37,05	220,50
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00
428	Булочка школьная	40	3,34	1,28	17,94	96,67
15	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	51,5
	Итого за прием	495	27,82	34,09	75,83	705,42
	<b>Обед</b>					
71	Помидора свежая	25	0,28	0,00	0,95	5,50
	Борщ с капустой свежей и картофелем и мясом	250	4,30	6,26	11,07	126,35
82	птицы (225/25)	90	10,37	21,47	4,94	255,75
267	Шницель натуральный рубленый (60/30)	150	13,64	6,86	35,03	255,00
199	Гороховое пюре	200	0,2	0	35,8	142
342	Компот из яблок	60	5,01	1,92	26,91	145,00
428	Булочка школьная	775	33,8	36,51	114,7	929,6
	Итого за прием					

День:  
Неделя:  
Сезон:  
Возрастная категория:

Четверг  
Вторая  
Осенне-зимний  
7-11 лет

Номер раскладки	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
			всего	всего		
	<b>Завтрак</b>					
	Творожок "Дашенька"	50	2,48	0,42	12,16	260,00
	171 Каша молочная рисовая с маслом	210	3,78	7,78	39,29	242,00
	376 Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
	428 Булочка школьная	40	3,34	1,28	17,94	96,67
	Итого за прием	500	9,67	9,50	84,39	658,67
	<b>Обед</b>					
	13/2008 Салат из свежей капусты	80	0,96	3,92	8,40	67,60
	96 Рассольник Ленинградский с курицей (225/25)	250	6,27	6,53	16,65	150,49
	229 Рыба припущенная в томате с овощами (50/50)	100	9,75	4,95	3,80	105,00
	312 Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25
	388 Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	35,26	143,80
	428 Булочка школьная	60	5,01	1,92	26,91	145,00
	Итого за прием	840	25,73	22,12	111,46	749,14

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			
71	Огурец свежий	25	0,20		0,00		0,43	2,50
76/2008	Котлета "Загадка" с соусом (60/30)	90	8,34		6,06		7,08	111,72
309	Макаронные изделия отварные	150	5,25		0,67		31,92	156,30
382	Какао на молоке	200	4,08		3,54		17,58	118,60
428	Булочка школьная	40	3,34		1,28		17,94	96,67
	Итого за прием	505	21,21		11,55		74,95	485,79
	<b>Обед</b>							
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и фрикадельками (225/25)	250	2,15		2,27		13,96	94,60
291	Плов с курицей (50/150)	200	21,99		22,52		39,75	429,30
349	Компот из сухофруктов	200	0,66		0,09		32,01	132,80
428	Булочка школьная	60	5,01		1,92		26,91	145,00
389	Сок	200	1,00		0,00		25,26	84,80
	Итого за прием	910	30,81		26,80		137,89	886,50