

Свиягинский филиал

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 7» с. Чкаловское

Утверждаю :



Директор Свиягинского филиала
Аксёнова Е.Л.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания учащихся Свиягинского филиала МБОУ «СОШ №7» 7-11 лет

2023г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1 Завтрак	Вареники с картофелем отварные	200	14,5	17,10	39,40	333,44	138
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,20	61,20	377
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,50	878
	Сок фруктовый	200	1	0	23,4	97,60	
	Итого за завтрак	630	17,85	17,97	93,30	570,74	
	Молоко 3,2 %	200	6,00	6,40	9,40	120	
Неделя 1 День 2 Завтрак	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	112
	Плов с курицей	250	20,3	17	36	377	304
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,50	878
	Итого за завтрак	540	23,21	17,99	67,70	496,30	
	Молоко 2,5 %	200	6	6,4	9,4	120	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	113
День 3	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,54	164,70	694
Завтрак	Тефтели мясные	100	13,64	15,66	17,24	265,00	287
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,50	878
	Чай с лимоном	200	0,1	0,00	15,20	61,20	377
	Итого за завтрак	570	20,32	22,41	74,68	582,20	
	Молоко 2,5 %	200	6	6,4	9,4	120	
Неделя 1	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	112
День 4	Гречка отварная рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	302
Завтрак	Котлета мясная с соусом	150	15,55	11,55	15,70	228,75	282
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,50	878
	Чай с лимоном	200	0,1	0,00	15,20	61,20	377
	Итого за завтрак	590	26,02	18,15	84,44	611,70	
	Молоко 2,5 %	200	6	6,4	9,4	120	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1	Каша молочная рисовая	250	5,8	8,8	29,30	219,60	405
День 5 Завтрак	Сырники из творога со сгущённым молоком	150	33,63	22,80	20,40	421,20	463
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	382
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,50	878
	Итого за завтрак	630	45,20	36,19	90,59	864,50	
	Молоко 3,2 %		6,00	6,4	9,4	120	
Неделя 2	Пельмени отварные	250	18	21,00	51,00	457,00	101
День 6 Завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	943
	Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,67	130,83	878
	Итого за завтрак	500	21,95	22,45	90,67	615,83	
	Молоко 3,2 %		6,00	6,40	9,40	120	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	Огурец свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	113
День 7 Завтрак	Гречка отварная рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	302
	Гуляш мясной	100	15,40	16,50	5,77	244,50	246
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,50	878
	Чай с сахаром	200	0,2	0,00	14,00	28,00	943
	Итого за завтрак	540	25,87	23,10	73,31	594,25	
	Молоко 2,5 %			6,00	6,40	9,40	120,00
Неделя 2	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,30	12,80	112
День 8 Завтрак	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,56	688
	Курица тушёная в соусе	160	17,65	14,58	4,7	221	301
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,50	878
	Чай с лимоном	200	0,1	0,00	15,20	61,20	377
	Итого за завтрак	600	26,18	20,09	64,05	542,06	
	Молоко 2,5 %		200	6,00	6,40	9,40	120

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2	Икра кабачковая	60	3,70	0,54	5,10	73,20	50
День 9	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,54	164,70	694
Обед	Рыба запечённая в томате с овощами	100	11,65	11,36	26,58	225	229
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,50	878
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	28,00	943
	Итого за завтрак	570	21,27	18,53	85,61	569,40	
	Молоко 2,5 %			6,00	6,40	9,40	120
Неделя 2	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,80	50
День 10	Рис отварной	150	2,90	3,20	41,50	205,00	304
Обед	Печень тушёная в соусе	100	17,43	11,64	7,10	162,31	261
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,40	78,50	878
	Чай с лимоном	200	0,1	0,00	15,20	61,20	377
	Итого за завтрак	540	24,00	15,95	85,92	541,81	
	Молоко 3,2 %		6,00	6,40	9,40	120	