



УТВЕРЖДАЮ
Директор Рожина Е.А.

23.08.2021 г.

**Примерное 10-дневное меню
для обучающихся 7 - 11 лет
МБОУ «Быковская средняя общеобразовательная школа»
на 2021-2022 учебный год**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: с 7 до 11 лет

| № реце пта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------|--|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------------------|----------------|---------------|---------------|
| | | | белки | жиры | углев | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Мед | 10 | - | - | 7,9 | 32 | 0,001 | 0,2 | - | - | 1,4 | 1,8 | 0,3 | 0,08 |
| 120 | Суп молочный вермишелевый | 250 | 5 | 3,7 | 30,325 | 167,05 | 0,075 | 1,425 | 0 | 0,45 | 199,725 | 113,925 | 18,65 | 0,925 |
| | Молоко пастеризованное 2,5% | 200 | 5,6 | 5 | 9,5 | 106 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | - | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| | печенье | 80 | 5,12 | 24 | 33,2 | 363,2 | 0,06 | 1,2 | 0,114 | 0,6 | 296 | 214 | 44 | 0,2 |
| | Итого | | 15,72 | 32,7 | 80,925 | 501,2 | 0,216 | 5,425 | 0,154 | 1,05 | 737,125 | 509,725 | 90,95 | 1,405 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем | 250 | 0,75 | 0,05 | 5,3 | 23,57 | 0 | 12,9 | 1,025 | 0,1 | 85,9 | 21,75 | 10,625 | 0,85 |
| 265 | плов | 200 | 18,85 | 15,6 | 18,62 | 285,78 | 0,2 | 0,89 | 1,1 | 3,76 | 30,14 | 273,68 | 49,17 | 4,66 |
| | Огурец соленый | 60 | 1,68 | - | 0,78 | 9,7 | - | - | - | - | 0,1 | - | - | 4 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 9,02 | 2,28 | 15,42 | 114,66 | 0,02 | 7,34 | 0,02 | 0,02 | 225,1 | 371,08 | 198,16 | 36,84 |
| | Хлеб | 50 | 3,8 | 1,1 | 24,8 | 110 | 0,055 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 75,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 |
| | йогурт | 100 | 3,9 | 2,9 | 14,8 | 101 | 0,04 | 0,6 | 0,02 | - | 122 | 96 | 15 | 0,1 |
| | кекс | 50 | 6,2 | 13,6 | 34,4 | 276,2 | 0,15 | 0,06 | 0,1 | 1,3 | 41,4 | 82,7 | 10,9 | 1,1 |
| | Итого | | 54,2 | 35,53 | 122,32 | 921,01 | 0,465 | 21,79 | 2,265 | 5,73 | 589,54 | 877,71 | 291,85 | 62,6 |
| | | | | | | | | | | | | | 5 | |
| | Всего | | 69,92 | 68,23 | 203,26 | 1422,21 | 0,681 | 27,215 | 2,419 | 6,78 | 1326,67 | 1387,44 | 382,81 | 64,005 |

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: с 7 до 11 лет

| № реце пта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергет ическая ценност ь (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------|---|-----------------|----------------------|---------------|---------------|---|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------------------|----------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углев | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Мед | 10 | - | - | 7,9 | 32 | 0,001 | 0,2 | - | - | 1,4 | 1,8 | 0,3 | 0,08 |
| 183 | Каша жидкая молочная из гречневой крупы | 250 | 4,20 | 6,56 | 22,35 | 159,81 | 0,17 | 0,875 | 0,06 | 1,39 | 104,72 | 129,18 | 59,14 | 3,30 |
| | Молоко пастеризованное 2,5% | 200 | 5,6 | 5 | 9,5 | 106 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | - | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 75,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 |
| | Фрукты (апельсин) | 100 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 150 | 0,04 | 60 | 8 | 0,2 | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| | кекс | 50 | 6,2 | 13,6 | 34,4 | 276,2 | 0,15 | 0,06 | 0,1 | 1,3 | 41,4 | 82,7 | 10,9 | 1,1 |
| | Итого | | 27,35 | 25,46 | 94,5 | 724,11 | 0,441 | 63,735 | 8,2 | 2,89 | 496,52 | 416,68 | 112,34 | 6,98 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 111 | Суп с макаронными изделиями на м/б | 250 | 0,32 | 0,025 | 1,87 | 8,75 | 0,00 | 1,85 | 1,15 | 0,1 | 82,5 | 14,12 | 7,15 | 0,77 |
| 266 | Бифштекс рубленый из говядины | 80 | 18,7 | 17,3 | 11,9 | 233 | 0,1 | 0,1 | 52 | 0,21 | 15,62 | 82,1 | 28,64 | 0,94 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 8,73 | 14,61 | 75 | 447,70 | 0,58 | 0,00 | 0,13 | 1,5 | 140,76 | 392,08 | 115,21 | 3,58 |
| | Пряник | 80 | 4,8 | 2,8 | 47,7 | 335,8 | 0,012 | 0,8 | 0,4 | - | 50,4 | 79,2 | 38,8 | 1,2 |
| 348 | Компот из ягод сушеных | 200 | 1,52 | 0,24 | 40,06 | 158,5 | 0,04 | 1,06 | 0,48 | - | 47,46 | 52,56 | 38,08 | 1,42 |
| | Хлеб | 50 | 3,8 | 1,1 | 24,8 | 110 | 0,055 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 75,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 |
| | Фрукты (банан) | 100 | 2,25 | 0,15 | 31,5 | 97,5 | 0,04 | 10 | 20 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| | Итого | | 50,12 | 36,225 | 241,03 | 1391,35 | 0,827 | 13,81 | 74,16 | 2,76 | 429,74 | 680,56 | 277,88 | 11,06 |
| | Всего | | 77,47 | 61,685 | 335,53 | 2115,46 | 1,268 | 77,545 | 82,36 | 5,65 | 926,26 | 1097,24 | 390,22 | 18,04 |

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: с 7 до 11 лет

| № реце пта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергети- ческая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------------|---------------------------------------|-----------------|----------------------|---------------|---------------|---|---------------|---------------|---------------|--------------|------------------------------|---------------|---------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углев | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Мед | 10 | - | - | 7,9 | 32 | 0,001 | 0,2 | - | - | 1,4 | 1,8 | 0,3 | 0,08 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 13,15 | 14,02 | 86,89 | 504,76 | 0,24 | - | - | 10,62 | 2,32 | 110,05 | 20,55 | 2,32 |
| 243 | Сосиска отварная | 100 | 17,38 | 45,68 | 3,6 | 494,3 | - | - | 0,16 | 0,38 | 14,88 | 274,78 | 31,02 | 3,48 |
| | Молоко пастеризованное 2,5 % | 200 | 5,6 | 5 | 9,5 | 106 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | - | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| | Итого | | 36,13 | 64,7 | 107,89 | 1137,06 | 0,321 | 2,8 | 0,2 | 11 | 258,6 | 566,63 | 79,87 | 6,08 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 0,85 | 1,6 | 4,87 | 36,37 | 0,025 | 2,075 | 1,125 | 0,15 | 89,25 | 33,35 | 13,5 | 0,95 |
| 290 | Куры тушеные в сметанном соусе | 100 | 12,75 | 22,45 | 1,40 | 258,34 | 0,05 | 1,43 | 0,16 | 0,82 | 45,24 | 168,49 | 20,02 | 2,14 |
| 302 | Гречка отварная | 150 | 0,57 | 96,24 | 0,93 | 872,07 | 0,00 | 0,00 | 1,15 | 2,56 | 136,66 | 22,15 | 1,42 | 1,2 |
| 349 | Компот из с/ фруктов | 200 | 0,48 | - | 25,68 | 98,36 | - | 0,82 | 0,16 | - | 19,48 | 31,94 | 15,32 | 0,54 |
| 53 | Салат из свеклы и зеленого горошка | 60 | 6,93 | 5,04 | 18,05 | 140,83 | 0,24 | 2,430 | 0,006 | 4,74 | 44,19 | 102,02 | 56,78 | 3,28 |
| | зефир | 60 | 0,8 | 0,1 | 79,8 | 326 | - | - | - | - | 25 | 12 | 6 | 1,4 |
| | хлеб | 50 | 3,8 | 1,1 | 24,8 | 110 | 0,055 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 75,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 |
| | Фрукты (апельсин) | 100 | 1,35 | 0,3 | 12,15 | 150 | 0,04 | 60 | 8 | 0,2 | 34 | 23 | 13 | 0,3 |
| | Итого | | 37,53 | 126,83 | 175,88 | 1992,07 | 0,41 | 66,755 | 10,601 | 9,02 | 478,82 | 425,45 | 134,04 | 12,36 |
| | Всего | | 73,66 | 191,53 | 283,77 | 3129,13 | 0,731 | 69,555 | 10,801 | 20,02 | 737,42 | 992,08 | 213,91 | 18,44 |

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная группа: с 7 до 11 лет

| № рецепта | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углев | | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Горячий завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | Мед | 10 | - | - | 7,9 | 32 | 0,001 | 0,2 | - | - | 1,4 | 1,8 | 0,3 | 0,08 |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом | 250 | 14,22 | 14,98 | 16,27 | 253,08 | 0,12 | 18,86 | 0,05 | 2,01 | 26,05 | 184,39 | 35,41 | 2,60 |
| | Молоко пастеризованное 2,5 % | 200 | 5,6 | 5 | 9,5 | 106 | 0,08 | 2,6 | 0,04 | - | 240 | 180 | 28 | 0,2 |
| | хлеб | 50 | 3,8 | 1,1 | 24,8 | 110 | 0,055 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| | Масло сливочное | 10 | 10 | 0,00 | 8,20 | 0,10 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 75,00 | 0,00 | 1,00 | 2,00 |
| | Фрукты (банан) | 100 | 2,25 | 0,15 | 31,5 | 97,5 | 0,04 | 10 | 20 | 0,4 | 8 | 28 | 42 | 0,6 |
| | Итого | | 35,87 | 21,23 | 98,17 | 598,68 | 0,296 | 31,66 | 20,09 | 2,96 | 360,45 | 426,69 | 113,71 | 6,03 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,0 | 0,17 | 7,55 | 34,1 | 0,02 | 9,5 | 0,97 | 0,1 | 75,17 | 34,22 | 14,7 | 0,97 |
| 229 | Рыба тушеная в томате с овощами | 80 | 6,30 | 3,31 | 2,99 | 66,22 | 0,048 | 1,88 | 1,21 | 1,44 | 28,39 | 103,68 | 27,31 | 0,52 |
| 175 | Каша пшеничная | 150 | 1,84 | 3,68 | 12,60 | 87,88 | 0,05 | 0,38 | 0,03 | 0,27 | 45,03 | 54,45 | 12,96 | 0,34 |
| | хлеб | 50 | 3,8 | 1,1 | 24,8 | 110 | 0,055 | - | - | 0,55 | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 |
| 49 | Салат витаминный | 60 | 4,97 | 4,08 | 14,83 | 112,34 | 0,16 | 11,37 | 0,16 | 3,48 | 44,88 | 72,87 | 25,67 | 2,08 |
| 349 | Компот из с/фрукт. | 200 | 0,48 | 0,00 | 25,68 | 98,36 | 0,00 | 0,82 | 0,16 | 0,00 | 19,48 | 34,94 | 15,32 | 0,54 |
| | печенье | 80 | 5,12 | 2,4 | 33,2 | 363,2 | 0,06 | 1,2 | 0,114 | 0,6 | 296 | 214 | 44 | 0,2 |
| | сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | - | 0,2 | 7 | 14 | - | 2,8 |