



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
	<b>Горячий завтрак</b>													
	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
	<b>Итого</b>		<b>15,72</b>	<b>32,7</b>	<b>80,925</b>	<b>501,2</b>	<b>0,216</b>	<b>5,425</b>	<b>0,154</b>	<b>1,05</b>	<b>737,125</b>	<b>509,725</b>	<b>90,95</b>	<b>1,405</b>
	<b>Обед</b>													
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
	<b>Итого</b>		<b>54,2</b>	<b>35,53</b>	<b>122,32</b>	<b>921,01</b>	<b>0,465</b>	<b>21,79</b>	<b>2,265</b>	<b>5,73</b>	<b>589,54</b>	<b>877,71</b>	<b>291,85</b>	<b>62,6</b>
												<b>5</b>		
	<b>Всего</b>		<b>69,92</b>	<b>68,23</b>	<b>203,26</b>	<b>1422,21</b>	<b>0,681</b>	<b>27,215</b>	<b>2,419</b>	<b>6,78</b>	<b>1326,67</b>	<b>1387,44</b>	<b>382,81</b>	<b>64,005</b>

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
	<b>Горячий завтрак</b>													
	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
	<b>Итого</b>		<b>27,35</b>	<b>25,46</b>	<b>94,5</b>	<b>724,11</b>	<b>0,441</b>	<b>63,735</b>	<b>8,2</b>	<b>2,89</b>	<b>496,52</b>	<b>416,68</b>	<b>112,34</b>	<b>6,98</b>
	<b>Обед</b>													
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
	<b>Итого</b>		<b>50,12</b>	<b>36,225</b>	<b>241,03</b>	<b>1391,35</b>	<b>0,827</b>	<b>13,81</b>	<b>74,16</b>	<b>2,76</b>	<b>429,74</b>	<b>680,56</b>	<b>277,88</b>	<b>11,06</b>
	<b>Всего</b>		<b>77,47</b>	<b>61,685</b>	<b>335,53</b>	<b>2115,46</b>	<b>1,268</b>	<b>77,545</b>	<b>82,36</b>	<b>5,65</b>	<b>926,26</b>	<b>1097,24</b>	<b>390,22</b>	<b>18,04</b>

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
	<b>Горячий завтрак</b>													
	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
	<b>Итого</b>		<b>36,13</b>	<b>64,7</b>	<b>107,89</b>	<b>1137,06</b>	<b>0,321</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11</b>	<b>258,6</b>	<b>566,63</b>	<b>79,87</b>	<b>6,08</b>
	<b>Обед</b>													
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
	<b>Итого</b>		<b>37,53</b>	<b>126,83</b>	<b>175,88</b>	<b>1992,07</b>	<b>0,41</b>	<b>66,755</b>	<b>10,601</b>	<b>9,02</b>	<b>478,82</b>	<b>425,45</b>	<b>134,04</b>	<b>12,36</b>
	<b>Всего</b>		<b>73,66</b>	<b>191,53</b>	<b>283,77</b>	<b>3129,13</b>	<b>0,731</b>	<b>69,555</b>	<b>10,801</b>	<b>20,02</b>	<b>737,42</b>	<b>992,08</b>	<b>213,91</b>	<b>18,44</b>

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
	<b>Горячий завтрак</b>													
	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
	<b>Итого</b>		<b>35,87</b>	<b>21,23</b>	<b>98,17</b>	<b>598,68</b>	<b>0,296</b>	<b>31,66</b>	<b>20,09</b>	<b>2,96</b>	<b>360,45</b>	<b>426,69</b>	<b>113,71</b>	<b>6,03</b>
	<b>Обед</b>													
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