

Утверждаю:

Директор МКОУ «ООШ»,

с. Березичский стеклозавод

Калиничева О.А.



Примерное 10-дневное меню

для организации питания школьников от 7 до 12 лет

(начальная школа)

МКОУ «ООШ», с. Березичский стеклозавод

2024-2025 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1							
неделя							
День 1							
Обед	Винегрет	100	2,73	12,35	16,88	189,6	45
	Суп гороховый с курицей	250	8,6	6,7	18,5	168,7	119
	Рис отварной	200	4,1	8,7	42,7	265,5	171
	Голень куриная отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	637
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	15,1	71	
	Чай сладкий (витаминиз.)	200	8,9	3,06	26	58	685
Итого		920	49,73	44,91	131,88	1020,25	

День 2							
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	100	2,1	4,5	10,3	89,4	43
	Борщ с курицей и сметаной	250	8,1	7,5	18,8	175,1	81
	Картофельное пюре	200	3,4	18,3	21,1	262,7	128
	Рыбная котлета	100	15	12	8,4	201,6	234
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	15,1	71	
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	639
Итого		920	42,9	42,86	121,6	971	

День 3							
Обед	Свержие овощи (огурец)	100	2,4	3,8	11,2	81,3	2
	Суп вермишелевый с курицей	250	14,34	8,5	23,05	238,28	208
	Макароны отварные	200	6,3	10,7	40,9	285,1	202
	Тефтеля	100	8,69	22,84	1,8	247,15	243
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	15,1	71	
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	441
Итого		920	36,43	46,61	121,95	1056,83	

День 4

Обед	Свежие овощи (помидор)	100	1,4	4,1	3,3	74,2	15
	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	250	5,76	7,5	18,8	175,1	187
	Каша гречневая	200	5,4	6,1	26,3	181,8	311
	Котлета мясная	100	15,9	22,5	5,2	286,9	268
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	15,1	71	
	Кисель ягодный	200	0	0	15,3	49,6	648
Итого		920	32,76	40,7	96,7	899,8	

День 5							
Обед	Салат из моркови и капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	43
	Суп рассольник с курицей	250	8	7,3	20,3	178,9	94
	Тушёный картофель	200	3,68	5,67	28,6	200,21	133
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	15,1	71	
	Сок	200	1	0,2	19,6	83,4	389
Итого		820	19,08	18,17	106,6	684,11	

2 неделя							
День 1							
Обед	Винегрет	100	2,73	12,35	16,88	189,6	45
	Суп гороховый с курицей	250	8,6	6,7	18,5	168,7	119
	Плов с курицей	200	12,9	6,08	30,77	221,1	291
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	15,1	71	
	Чай сладкий (витаминиз.)	200	8,9	3,06	26	58	685
Итого		820	37,43	28,69	119,95	769,6	

День 2							
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	100	2,1	4,5	10,3	89,4	43
	Борщ с курицей и сметаной	250	8,1	7,5	18,8	175,1	81
	Картофельное пюре	200	3,4	18,3	21,1	262,7	128
	Рыбная котлета	100	15	12	8,4	201,6	234
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	15,1	71	
	Компот из сухофруктов	200	10	0,06	35,2	110	639
Итого		920	42,9	42,86	121,6	971	

День 3							
Обед	Свержие овощи (огурец)	100	2,4	3,8	11,2	81,3	2
	Суп вермишелевый с курицей	250	14,34	8,5	23,05	238,28	208
	Макароны отварные	200	6,3	10,7	40,9	285,1	202
	Тефтеля	100	8,69	22,84	1,8	247,15	243
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	15,1	71	
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	441
Итого		920	36,43	46,61	121,95	1056,83	

День 4							
Обед	Свежие овощи (помидор)	100	1,4	4,1	3,3	74,2	15
	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	250	5,76	7,5	18,8	175,1	187
	Каша гречневая	200	5,4	6,1	26,3	181,8	311
	Котлета мясная	100	15,9	22,5	5,2	286,9	268

	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,78	61,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	15,1	71	
	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	648
Итого		920	32,76	40,7	96,78	899,8	

День 5							
Обед	Салат из моркови и капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	43
	Суп рассольник с курицей	250	8	7,3	20,3	178,9	94
	Ленивые голубцы	200	14,12	9,04	20,26	219	298
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	
	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	15,1	71	
	Сок	200	1	0,2	19,6	83,4	389
Итого		820	29,52	21,54	98,26	702,9	