

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора  
МБОУ «Подюжская СШ им. В.А. Абрамова»  
№ 228/од от «31» августа 2021 г.

**Примерное 10-дневное меню  
приготавливаемых блюд  
для детей 7-11 лет  
на осенне-зимний период**

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,86	7,30	39,96	258,84	176
	Какао с молоком	200	4,84	5,16	21,10	153,32	274
	Печенье	80	6,00	9,44	59,92	333,68	405
	Апельсин	100	0,60	0,13	5,43	28,81	501
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>19,30</b>	<b>22,03</b>	<b>126,41</b>	<b>774,65</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,98	4,10	10,24	90,46	52
	Гуляш из отварной говядины	90	10,54	10,34	4,19	151,54	93
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,78	6,08	30,65	198,99	165
	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	1,21	1,34	3,77	63,34	14
	Чай с лимоном	200	0,28	0,00	14,16	58,42	270
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,24	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>25,75</b>	<b>22,58</b>	<b>83,05</b>	<b>661,99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1360</b>	<b>45,05</b>	<b>44,61</b>	<b>209,46</b>	<b>1436,64</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150/20	20,09	13,38	23,05	295,2	213
	Чай с сахаром	200	0,24	0,00	14,06	57,16	268
	Бутерброд с сыром и маслом	50	5,65	8,76	15,10	159,21	3
	Банан	100	0,90	0,30	12,60	57,6	503
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>26,88</b>	<b>22,44</b>	<b>64,81</b>	<b>569,17</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	3,48	4,82	12,18	106,5	61
	Картофельное пюре	200	4,06	3,30	25,38	146,2	131
	Рыба в омлете	90	8,35	3,91	2,94	78,27	79
	Салат из свеклы с солеными огурцами	80	1,48	1,28	6,88	45,51	28
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,00	0,00	19,96	79,8	280
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,24	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>21,33</b>	<b>14,03</b>	<b>87,38</b>	<b>555,52</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1330</b>	<b>48,21</b>	<b>36,47</b>	<b>152,19</b>	<b>1124,69</b>	

<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая молочная вязкая	200	9,80	8,38	40,02	272,26	175
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,38	2,64	3,12	45,24	273
	Бутерброд с яйцом и маслом	50	4,60	10,15	15,28	162,52	401
	Груша свежая	100	0,29	0,22	7,52	34,31	504
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>17,07</b>	<b>21,39</b>	<b>65,94</b>	<b>514,33</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп крестьянский с крупой	200	3,80	4,44	13,60	108,7	65
	Макаронные изделия отварные	150	5,13	3,59	32,42	185,82	202
	Котлета из говядины	90	11,24	10,45	8,39	169,71	99
	Соус томатный	30	0,26	0,23	1,62	9,07	223
	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	80	5,38	6,00	11,24	119,27	9
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	39,9	291
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,24	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>29,77</b>	<b>25,43</b>	<b>97,29</b>	<b>731,71</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1360</b>	<b>46,84</b>	<b>46,82</b>	<b>163,23</b>	<b>1246,04</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная жидкая	200	6,68	7,04	33,22	220,92	182
	Какао на молоке сгущенном	200	2,44	2,56	2,74	45,26	275
	Бутерброд с маслом	50	2,82	11,93	17,73	176,6	1
	Яблоко свежее	150	0,42	0,42	10,29	49,35	500
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>12,36</b>	<b>21,95</b>	<b>63,98</b>	<b>492,13</b>	
<b>ОБЕД</b>	Уха с крупой	200	2,92	2,44	11,70	80,7	70
	Жаркое по-домашнему	260	14,53	15,08	29,56	312,7	98
	Салат "Степной"	80	4,79	6,75	16,50	144,34	38
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,06	24,44	101,48	300
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,24	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>800</b>	<b>26,76</b>	<b>25,05</b>	<b>102,24</b>	<b>738,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1400</b>	<b>39,12</b>	<b>47,00</b>	<b>166,22</b>	<b>1230,59</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	150	14,03	16,62	4,56	220,89	209
	Кофейный напиток на молоке	200	4,76	5,24	21,48	153,3	272
	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	118,6	4
	Банан	100	0,90	0,30	12,60	57,6	503
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>22,08</b>	<b>23,06</b>	<b>66,67</b>	<b>550,39</b>	
<b>ОБЕД</b>	Рассольник ленинградский	200	3,24	4,42	11,22	98,38	56
	Картофельное пюре	200	4,06	3,30	25,38	146,2	131
	Котлеты рубленые из птицы	90	11,61	12,86	10,86	200,85	125
	Соус сметанный	30	0,52	0,92	2,35	19,54	224
	Винегрет овощной	80	5,11	2,35	16,42	106,07	40
	Напиток из плодов шиповника	200	0,62	0,26	22,66	106,98	286
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,24	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>860</b>	<b>29,12</b>	<b>24,83</b>	<b>108,93</b>	<b>777,26</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1360</b>	<b>51,20</b>	<b>47,89</b>	<b>175,60</b>	<b>1327,65</b>	

<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша рисовая молочная вязкая	200	6,54	7,18	43,42	249,24	173
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,38	2,64	3,12	45,24	273
	Печенье	80	6,00	9,44	59,92	333,68	405
	Апельсин	100	0,60	0,13	5,43	28,81	501
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>15,52</b>	<b>19,39</b>	<b>111,89</b>	<b>656,97</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	5,72	3,48	16,44	120,1	63
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,78	6,08	30,65	198,99	165
	Печень по-строгановски	100	17,33	6,51	3,01	160,26	95
	Салат витаминный	80	1,15	4,11	8,94	78,31	21
	Компот из яблок и чернослива	200	0,22	0,10	19,60	81,92	302
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,24	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>35,16</b>	<b>21,00</b>	<b>98,68</b>	<b>738,82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1370</b>	<b>50,68</b>	<b>40,39</b>	<b>210,57</b>	<b>1395,79</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	150/20	20,09	13,38	23,05	295,2	213
	Чай с сахаром	200	0,24	0,00	14,06	57,16	268
	Бутерброд с маслом	50	2,82	11,93	17,73	176,6	1
	Банан	100	0,90	0,30	12,60	57,6	503
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>24,05</b>	<b>25,61</b>	<b>67,44</b>	<b>586,56</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с крупой	200	3,48	4,82	12,18	106,5	61
	Картофельное пюре	200	4,06	3,30	25,38	146,2	131
	Тефтели из говядины	100	16,95	16,05	13,17	259,64	105
	Соус томатный	30	0,26	0,23	1,62	9,07	223
	Салат "Школьный"	80	2,66	6,55	8,65	103,33	32
	Кисель плодово-ягодный	200	0,00	0,00	9,98	39,9	291
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,24	879	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>870</b>	<b>31,37</b>	<b>31,67</b>	<b>91,02</b>	<b>763,88</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1370</b>	<b>55,42</b>	<b>57,28</b>	<b>158,46</b>	<b>1350,44</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,06	8,04	37,94	254,02	185
	Какао с молоком	200	4,84	5,16	21,10	153,32	274
	Бутерброд с повидлом	50	2,39	0,90	28,03	118,6	4
	Яблоко свежее	150	0,42	0,42	10,29	49,35	500
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>15,71</b>	<b>14,52</b>	<b>97,36</b>	<b>575,29</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	200	3,14	4,34	10,26	93,28	54
	Макаронные изделия отварные	150	5,13	3,59	32,42	185,82	202
	Биточки рыбные	90	8,22	3,22	14,28	113,48	83
	Соус белый основной	30	0,19	0,45	1,34	9,28	227
	Салат "Степной"	80	4,79	6,75	16,50	144,34	38
	Чай с лимоном	200	0,28	0,00	14,16	58,42	270
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,24	879	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>810</b>	<b>25,71</b>	<b>19,07</b>	<b>109,00</b>	<b>703,86</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1410</b>	<b>41,42</b>	<b>33,59</b>	<b>206,36</b>	<b>1279,15</b>	

День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,54	7,18	39,64	247,28	186
	Кофейный напиток на молоке	200	4,76	5,24	21,48	153,3	272
	Бутерброд с сыром и маслом	50	5,65	8,76	15,10	159,21	3
	Груша свежая	100	0,29	0,22	7,52	34,31	504
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>19,24</b>	<b>21,40</b>	<b>83,74</b>	<b>594,1</b>	
ОБЕД	Солянка	200	3,10	4,36	9,08	88,88	67
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,43	3,75	35,76	172,46	169
	Птица тушенная с овощами	100	10,43	10,00	3,84	146,45	121
	Салат из свежей капусты с кукурузой	80	2,86	4,93	14,66	111,98	11
	Компот из свежемороженых ягод	200	0,00	0,00	19,96	79,8	280
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,24	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>23,78</b>	<b>23,76</b>	<b>103,34</b>	<b>698,81</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1340</b>	<b>43,02</b>	<b>45,16</b>	<b>187,08</b>	<b>1292,91</b>	
День 10							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	150	14,03	16,62	4,56	220,89	209
	Чай с сахаром	200	0,24	0,00	14,06	57,16	268
	Бутерброд с яйцом и маслом	50	4,60	10,15	15,28	162,52	401
	Банан	100	0,90	0,30	12,60	57,6	503
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>19,77</b>	<b>27,07</b>	<b>46,50</b>	<b>498,17</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,08	3,42	14,08	100,1	59
	Голубцы ленивые	250	14,85	14,42	20,37	262,6	116
	Салат картофельный с зеленым горошком	80	7,90	11,52	14,14	189,77	36
	Сок натуральный	200	0,82	0,16	26,20	110	399
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	99,24	879
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>30,61</b>	<b>30,24</b>	<b>94,83</b>	<b>761,71</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1290</b>	<b>50,38</b>	<b>57,31</b>	<b>141,33</b>	<b>1259,88</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>13590</b>	<b>471,34</b>	<b>456,52</b>	<b>1770,5</b>	<b>12943,78</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1359</b>	<b>47,134</b>	<b>45,652</b>	<b>177,05</b>	<b>1294,378</b>	