

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ ГСОШ

Дощечко Т.Н.



Приказ №242 от 01.09.2021г.

**Примерное 10-дневное меню  
для питания обучающихся МОУ ГСОШ от 7 до 11 лет**

(9 стол)

<b>МОУ ГСОШ</b>					<b>Приложение N 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20</b>		
<b>Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд, возрастная категория от 7-11 лет</b>							
<b>Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной, 2004 год</b>							
<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая ценность</b>	<b>N рецептур ы</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>завтрак</b>	<b>Каша пшенная молочная без сахара</b>	<b>200</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>200</b>	<b>4</b>
	<b>Масло сливочное</b>	<b>5</b>	<b>0,03</b>	<b>4,13</b>	<b>0,04</b>	<b>37,4</b>	<b>41</b>
	<b>Какао на молоке без сахара</b>	<b>200</b>	<b>4,63</b>	<b>3,02</b>	<b>7,3</b>	<b>100,2</b>	<b>693</b>
	<b>Сыр порционно</b>	<b>10</b>	<b>2,28</b>	<b>0,23</b>	<b>7,15</b>	<b>39,75</b>	<b>42</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,23</b>	<b>1</b>	<b>72,4</b>	
	<b>Груша</b>	<b>150</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>368</b>

<b>итого за завтрак 72,87 руб.</b>		<b>18,62</b>	<b>12,91</b>	<b>25,79</b>	<b>496,75</b>	
------------------------------------	--	--------------	--------------	--------------	---------------	--

	<b>Суп картофельный с макаронными изделиями</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>160</b>	<b>208</b>
	<b>Капуста тушенная с мясом</b>	<b>200</b>	<b>35,52</b>	<b>12,895</b>	<b>8,85</b>	<b>299,465</b>	<b>321</b>
	<b>чай без сахара</b>	<b>200</b>	<b>1</b>		<b>25</b>	<b>49</b>	<b>348</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,52</b>	<b>0,4</b>	<b>17,8</b>	<b>72</b>	
<b>итого за обед 70 руб.</b>		<b>41,04</b>	<b>13,295</b>	<b>42,65</b>	<b>781,465</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>59,66</b>	<b>26,205</b>	<b>68,44</b>	<b>1278,215</b>		

**День 2**

<b>завтрак</b>	<b>Омлет натуральный с маслом</b>	<b>150/5</b>	<b>15,5</b>	<b>16,79</b>	<b>12,92</b>	<b>284,17</b>	<b>438</b>
	<b>Хлеб ржаной с маслом сливочным</b>	<b>20/10</b>	<b>1,6</b>	<b>0,6</b>	<b>35</b>	<b>106</b>	<b>2</b>
	<b>Чай без сахара</b>	<b>200/15/7</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>10</b>	<b>40</b>	<b>398</b>
	<b>Банан</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	<b>368</b>
<b>итого за завтрак 72,87руб.</b>			<b>18,5</b>	<b>19,49</b>	<b>78,92</b>	<b>526,17</b>	
	<b>Рассольник "Петребургский" с преловкой, сметана</b>	<b>200/5</b>	<b>5,8</b>	<b>6,6</b>	<b>32</b>	<b>180</b>	<b>197</b>

	<b>Плов с курой</b>	<b>150</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>300</b>	<b>304</b>
	<b>Чай без сахара</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>		<b>7</b>	<b>45</b>	<b>376</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,52</b>	<b>0,4</b>	<b>1,01</b>	<b>72</b>	<b>8</b>
<b>итого за обед 70 руб.</b>			<b>25,96</b>	<b>21,94</b>	<b>84,8</b>	<b>639</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>50,71</b>	<b>45,43</b>	<b>163,72</b>	<b>1165,177</b>	
<b>День 3</b>							
<b>завтрак</b>	<b>Сырники без сахара с маслом сливочным</b>	<b>150/5</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>453</b>	<b>469</b>
	<b>Чай без сахара</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,05</b>	<b>15,01</b>	<b>45</b>	<b>1008</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>72</b>	<b>4</b>
	<b>яблоко</b>	<b>150</b>	<b>1,2</b>	<b>0,45</b>	<b>10</b>	<b>56</b>	<b>368</b>
<b>итого за завтрак 72,87 руб.</b>			<b>31,4</b>	<b>23,95</b>	<b>46,01</b>	<b>626</b>	
	<b>Суп картофельный с горохом</b>	<b>200</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>114</b>	<b>221</b>
	<b>Котлеты (биточки) рыбные</b>	<b>50</b>	<b>6,5</b>	<b>2,91</b>	<b>27,87</b>	<b>179,53</b>	<b>541</b>
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>3,15</b>	<b>1</b>	<b>22</b>	<b>173</b>	<b>759</b>
	<b>Чай без сахара</b>	<b>200</b>	<b>1</b>	<b>0,04</b>	<b>1</b>	<b>45</b>	<b>932</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,52</b>	<b>0,4</b>	<b>17,8</b>	<b>72</b>	<b>8</b>

<b>итого за обед 70 руб.</b>		<b>18,67</b>	<b>18,98</b>	<b>151,81</b>	<b>583,53</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>50,07</b>	<b>42,93</b>	<b>197,82</b>	<b>1209,53</b>		
<b>День 4</b>							
<b>завтрак</b>	<b>Сосиска отварная</b>	<b>80/5</b>	<b>5,41</b>	<b>15,45</b>	<b>9,27</b>	<b>153</b>	<b>572</b>
	<b>Макароны отварные</b>	<b>150</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>36</b>	<b>211</b>	<b>753</b>
	<b>Какао на молоке без сахара</b>	<b>200</b>	<b>4</b>	<b>3,02</b>	<b>10,01</b>	<b>109</b>	<b>1025</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>0,31</b>	<b>1</b>	<b>72</b>	
<b>итого за завтрак 72,87 руб.</b>		<b>18,88</b>	<b>23,88</b>	<b>82,21</b>	<b>587,3</b>		
	<b>Борщ из свежей капусты со сметаной</b>	<b>200/5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>140</b>	<b>176</b>
	<b>Гуляш из говядины</b>	<b>50/30</b>	<b>12,64</b>	<b>13,64</b>	<b>24,8</b>	<b>287</b>	<b>632</b>
	<b>Греча отварная</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>	<b>3,75</b>	<b>49,5</b>	<b>210</b>	<b>405</b>
	<b>Чай без сахара</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>		<b>21</b>	<b>49</b>	<b>929</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,52</b>	<b>0,4</b>	<b>1</b>	<b>72</b>	<b>8</b>
<b>итого за обед 70 руб.</b>		<b>28,66</b>	<b>24,19</b>	<b>145,5</b>	<b>950,2</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>47,54</b>	<b>48,07</b>	<b>227,71</b>	<b>1537,5</b>		
<b>День 5</b>							

завтрак	Каша молочная рисовая без сахара	200	9,76	6,83	21,01	200,05	411
	Кофейный напиток с молоком без сахара	200	1,79	3,19	8,17	110,60	1024
	Яблоко	100	0,2		6,98	45	912
	Хлеб ржаной	30	1,62	0,16	1	72	2
итого за завтрак 72,87руб.			19,65	18,31	59,54	628,46	
	Суп с крупой	200	1,58	2,19	11,66	72,6	204
	Жаркое по домашнему	200	20	20	35	301	631
	Чай без сахара	200			11	45	924
	Хлеб ржаной	30	1,52	0,4	1	72	8
итого за обед 70руб.			25,14	27,63	99,06	695,6	
Итого за день			44,79		158,6	1324,06	

**Неделя 2**

**День 6**

завтрак	Каша "Дружба" без сахара	200	6,21	7,73	17,71	201	168
	Какао на молоке без сахара	200	4,63	3,02	10,49	114,3	1025

	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>40/10</b>	<b>0,85</b>	<b>7,55</b>	<b>5,13</b>	<b>91,8</b>	<b>4</b>
<b>итого за завтрак 72,87 руб.</b>			<b>17,97</b>	<b>26,43</b>	<b>33,33</b>	<b>407</b>	
	<b>Суп картофельный с горохом</b>	<b>200</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>10</b>	<b>114</b>	<b>221</b>
	<b>Котлета из говядины, соус томатный</b>	<b>50/30</b>	<b>10,69</b>	<b>15,28</b>	<b>10,53</b>	<b>189,24</b>	<b>658</b>
	<b>Рис отварной</b>	<b>150</b>	<b>3,82</b>	<b>6</b>	<b>40,61</b>	<b>209</b>	<b>747</b>
	<b>Чай без сахара</b>	<b>200</b>	<b>1,9</b>	<b>0,4</b>	<b>7</b>	<b>45</b>	<b>932</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,52</b>	<b>0,4</b>	<b>17,8</b>	<b>72</b>	<b>8</b>
<b>итого за обед 70 руб.</b>			<b>24,96</b>	<b>32,21</b>	<b>75,94</b>	<b>629</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,93</b>	<b>58,64</b>	<b>109</b>	<b>1036</b>	
<b>День 7</b>							
<b>завтрак</b>	<b>Пудинг творожный со сметаной без сахара</b>	<b>150/5</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>52</b>	<b>400</b>	<b>497</b>
	<b>Бутерброд с сыром</b>	<b>20/10</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>120</b>	<b>3</b>
	<b>Чай с молоком без сахара</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>1,6</b>	<b>16,4</b>	<b>70</b>	<b>1011</b>

<b>итого за завтрак 72,87руб.</b>			<b>23,4</b>	<b>22,6</b>	<b>78,4</b>	<b>590</b>	
	<b>Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной</b>	<b>200/5</b>	<b>1</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>105</b>	<b>221</b>
	<b>Рыба припущенная</b>	<b>50</b>	<b>15,94</b>	<b>5,31</b>	<b>10,63</b>	<b>87,3</b>	<b>541</b>
	<b>Картофельное пюре</b>	<b>150</b>	<b>3,15</b>	<b>1</b>	<b>22</b>	<b>173</b>	<b>759</b>
	<b>Чай без сахара</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,05</b>	<b>7</b>	<b>45</b>	<b>932</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,52</b>	<b>0,4</b>	<b>17,8</b>	<b>72</b>	<b>8</b>
<b>итого за обед 70 руб.</b>			<b>22,57</b>	<b>19,49</b>	<b>95,87</b>	<b>377,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>45,97</b>	<b>42,09</b>	<b>174,27</b>	<b>5903</b>	

**День 8**

<b>завтрак</b>	<b>Тефтели из говядины</b>	<b>50/30</b>	<b>8,56</b>	<b>15,89</b>	<b>9,78</b>	<b>178,89</b>	<b>668</b>
	<b>Греча отварная</b>	<b>150</b>	<b>7,5</b>	<b>3,75</b>	<b>49,5</b>	<b>210</b>	<b>405</b>
	<b>Чай без сахара</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,05</b>	<b>7</b>	<b>45</b>	<b>1008</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>2,04</b>	<b>0,31</b>	<b>1</b>	<b>72</b>	
	<b>Банан</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>21</b>	<b>96</b>	
<b>итого за завтрак 72,87 руб.</b>			<b>21,53</b>	<b>26,53</b>	<b>123,41</b>	<b>601,89</b>	

	<b>Суп крестьянский</b>	<b>200</b>	<b>4,79</b>	<b>6,03</b>	<b>12,42</b>	<b>118,62</b>	<b>201</b>
	<b>Рагу из курицы</b>	<b>150</b>	<b>8,89</b>	<b>13,333</b>	<b>20</b>	<b>262,54</b>	<b>642</b>
	<b>Чай без сахара</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,05</b>	<b>7</b>	<b>45</b>	<b>933</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,52</b>	<b>0,4</b>	<b>1</b>	<b>72</b>	<b>8</b>
<b>итого за обед 70 руб.</b>			<b>18,94</b>	<b>21,903</b>	<b>94,22</b>	<b>498,16</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>40,47</b>	<b>48,433</b>	<b>217,63</b>	<b>1100,05</b>	

<b>День 9</b>							
<b>завтрак</b>	<b>Макароны с сыром</b>	<b>150/10</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>37</b>	<b>215</b>	<b>444</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>2,04</b>	<b>0,04</b>	<b>1</b>	<b>72</b>	
	<b>Яйцо вареное</b>	<b>20</b>	<b>2,18</b>	<b>1,89</b>	<b>0,09</b>	<b>25,12</b>	<b>453</b>
	<b>Кофейный напиток с молоком без сахара</b>	<b>200</b>	<b>1,79</b>	<b>3,19</b>	<b>19,71</b>	<b>110,17</b>	<b>1024</b>
<b>итого за завтрак 72,87 руб.</b>			<b>29</b>	<b>33,21</b>	<b>76,84</b>	<b>422</b>	
	<b>Свекольник с картофелем и сметаной</b>	<b>200/5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>144</b>	<b>176</b>
	<b>Запеканка картофельная с мясом</b>	<b>150</b>	<b>11,31</b>	<b>8,23</b>	<b>30,85</b>	<b>297,68</b>	<b>680</b>
	<b>Чай без сахара</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>45</b>	<b>929</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,52</b>	<b>0,4</b>	<b>1</b>	<b>72</b>	<b>8</b>

<b>итого за обед 70 руб.</b>	<b>18,75</b>	<b>16,83</b>	<b>96,94</b>	<b>558,68</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>47,75</b>	<b>50,04</b>	<b>173,78</b>	<b>980,68</b>	

<b>День 10</b>							
<b>завтрак</b>	<b>Запеканка из творога со сметаной без сахара</b>	<b>150/10</b>	<b>12</b>	<b>8</b>	<b>29,1</b>	<b>300,12</b>	<b>499</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,6</b>	<b>0,6</b>	<b>1</b>	<b>72</b>	<b>3</b>
	<b>Чай молоком без сахара</b>	<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>1,6</b>	<b>16,4</b>	<b>70</b>	<b>1011</b>
<b>итого за завтрак 72,87руб.</b>			<b>21,25</b>	<b>14,2</b>	<b>46,5</b>	<b>442,12</b>	
	<b>Суп картофельный с рыбой</b>	<b>200</b>	<b>8,5</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>150</b>	<b>292</b>
	<b>Печень тушенная в соусе</b>	<b>50/30</b>	<b>10,4</b>	<b>13</b>	<b>23,4</b>	<b>211,23</b>	<b>633</b>
	<b>Макароны отварные</b>	<b>150</b>	<b>3,68</b>	<b>3,53</b>	<b>23,55</b>	<b>140,73</b>	<b>317</b>
	<b>Чай без сахара</b>	<b>200</b>	<b>0,8</b>	<b>1</b>	<b>7</b>	<b>45</b>	<b>929</b>
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>30</b>	<b>1,52</b>	<b>0,4</b>	<b>1</b>	<b>72</b>	<b>8</b>
<b>итого за обед 70 руб.</b>			<b>28,3</b>	<b>32,93</b>	<b>115,55</b>	<b>618,96</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>49,55</b>	<b>47,13</b>	<b>200,43</b>	<b>1061,08</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>48,129</b>	<b>54,880</b>	<b>196,423</b>	<b>1415,091</b>	