

Утверждено: ИП Яковлева М. О.

Подпись:

«Разработано»

Технологом: Кирпиченко А. П.

Подпись:



«Согласовано»

Директор МКОУ  
СШ № 7 г. Сегежа

Подпись:



Согласовано  
А.В.

# Примерное 10-дневное меню для питания учащихся с 7 до 11 лет

г. Сегежа

Школа

*МБОУ СОШ № 4 г. Великий Новгород*

**Типовое примерное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория  
сезон осень

7-11 лет

Утвердил: Должность

Фамилия

Дата

*Смирнова*  
*Смирнова*

30 9 2024

МКОУ  
Муниципальное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 4 г. Великий Новгород»  
МКОУ «СОШ № 4 г. Великий Новгород»

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептура
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная молочная с маслом 200/5	200	9,3	8,2	39,6	274,9	173
				Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
				Бутерброд с маслом 50/10	60	3,84	6,72	26,88	191,08	1
				Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	209
				<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>18,14</b>	<b>18,92</b>	<b>73,18</b>	<b>549,38</b>	
				закуска	60	0,5	0,1	1,5	8,5	71
				1 блюдо	200	4,16	2,77	18,49	119,2	112
				гарнир	150	8,3	6,3	36	233,7	171
				2 блюдо	90	10,18	14,43	44	208,8	251
				напиток	200	0,5	0	12,8	81	348
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
			<b>итого</b>		<b>730</b>	<b>25,32</b>	<b>23,93</b>	<b>127,61</b>	<b>720,17</b>	
			<b>Итого за день:</b>		<b>1230</b>	<b>43,46</b>	<b>42,85</b>	<b>200,79</b>	<b>1269,55</b>	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из куриного филе	90	12,25	11,75	48	186,75	269
				Макаронны отварные с маслом сливочным 150/5	150	5,3	8,9	32,8	196,8	202,203
				гор.напиток	200	0,2	0	6,4	26,8	375
				фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,5	338
				хлеб черн.	20	1,12	0,44	9,88	45,98	
				<b>итого</b>	<b>560</b>	<b>19,27</b>	<b>21,49</b>	<b>106,88</b>	<b>500,83</b>	
				закуска	60	0,6	3,1	1,8	37,6	24
				1 блюдо	200	4,61	4,61	10,72	98,2	88
				2 блюдо	200	16,1	16,7	29,2	318	259
							<b>итого</b>		<b>200</b>	<b>16,1</b>



			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	342
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	19,66	46,76	
			<b>итого</b>		<b>720</b>	<b>25,63</b>	<b>25,49</b>	<b>100,94</b>	<b>673,52</b>	
1	2		<b>Итого за день:</b>		<b>1280</b>	<b>44,9</b>	<b>46,98</b>	<b>207,82</b>	<b>1174,35</b>	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным 200/5	200	5	5,8	24,09	268,89	175
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,5	24,15	117,9	
			фрукты	Груша	100	0,4	0,1	15,2	57	338
			<b>итого</b>		<b>550</b>	<b>9,55</b>	<b>7,4</b>	<b>69,84</b>	<b>470,59</b>	
1	3	Обед	1 блюдо	Свекольник со сметаной 200/10	200	2,3	6,96	10,76	138,95	82
			гарнир	Картофель отварной с маслом сливочным 150/3	150	3,3	0,9	16,5	135,6	129
			2 блюдо	Котлета рыбная	90	12,4	7,3	9,4	235,8	234
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,6	21,49	93,14	
			<b>итого</b>		<b>710</b>	<b>22,81</b>	<b>16,64</b>	<b>84,31</b>	<b>722,25</b>	
1	3		<b>Итого за день:</b>		<b>1260</b>	<b>32,36</b>	<b>24,04</b>	<b>154,15</b>	<b>1192,84</b>	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки запеченные под сметанным соусом	90	13,33	13,13	19,27	243,02	271
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 150/3	150	8,3	6,3	36	233,7	171
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,24	1,88	17,76	91,96	
			хлеб.бел	Хлеб пшеничный	20	1,58	2,2	19,66	46,76	
			<b>итого</b>		<b>500</b>	<b>24,65</b>	<b>23,51</b>	<b>99,09</b>	<b>642,24</b>	
1	4	Обед	1 блюдо	Суп из овощей	200	1,41	3,72	8,08	95,2	99
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным 150/3	150	3,7	4,8	36,5	203,5	171
			2 блюдо	Печень по-строгановски 50/50	100	16,75	13,75	6,61	236,5	255





			Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
			<b>итого</b>	<b>710</b>	<b>26,29</b>	<b>28,66</b>	<b>92,87</b>	<b>689,26</b>	
2	1	Итого за день:		<b>1210</b>	<b>47,97</b>	<b>51,26</b>	<b>183,47</b>	<b>1366,16</b>	
2	2	Завтрак	Макаронны отварные с сыром	150	8,9	7,8	27,6	207,7	204
			Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			Бутерброд с маслом 40/10	50	5,2	6,6	17,4	159,24	1
			Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,5	338
			<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>14,7</b>	<b>14,8</b>	<b>61,2</b>	<b>489,78</b>	
2	2	Обед	Суп куриный с вермшелью	200	7,84	5,53	10,76	108,95	111
			Капуста тушенная с мясом	200	11,4	11,6	21	280	139
			Вафли	40	2,1	7,1	20,7	178,2	
			Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	342
			Хлеб бел.	20	2,37	0,6	14,49	70,14	
			Хлеб черн.	40	2,24	1,44	19,76	91,96	
			<b>итого</b>	<b>700</b>	<b>26,45</b>	<b>26,27</b>	<b>106,51</b>	<b>810,25</b>	
2	2	Итого за день:		<b>1200</b>	<b>41,15</b>	<b>41,07</b>	<b>167,71</b>	<b>1300,03</b>	
2	3	Завтрак	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным 150/3	150	8,3	6,3	36	233,7	171
			Гуляш куриный	90	11,69	9,13	3,96	113,76	290
			Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			Печенье Шпиргалка	50	2,7	8,8	34,25	218	
			Хлеб ржано-пшеничный	20	1,49	0,29	13,17	62,3	
			<b>итого</b>	<b>510</b>	<b>24,38</b>	<b>24,52</b>	<b>93,78</b>	<b>654,56</b>	
2	3	Обед	Суп картофельный с рисом	200	2,94	5,78	19,26	150,48	115
			Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,5	71
			Картофельное пюре с маслом сливочным 150/3	150	3,1	5,3	19,8	149,4	312
			Биточек рыбный	90	13	8	16	188	234
			Компот из яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	342
			Хлеб ржано-пшеничный	40	1,24	1,6	21,76	91,96	

			Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	14,49	70,14	
			<b>итого</b>	<b>760</b>	<b>23,35</b>	<b>21,48</b>	<b>102,71</b>	<b>700,08</b>	
2	3	Итого за день:		<b>1270</b>	<b>47,73</b>	<b>46</b>	<b>196,49</b>	<b>1354,64</b>	
2	4	Завтрак	Котлета мясная	90	15,34	18,14	26,28	253,61	271
			Макаронны отварные с маслом сливочным 150/3	150	5,3	4,9	32,8	196,8	202,203
			гор.напиток	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			Хлеб бел.	20	2,37	0,6	16,49	70,14	
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	1,88	19,76	91,96	
			<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>25,45</b>	<b>25,52</b>	<b>101,73</b>	<b>639,31</b>	
2	4	Обед	Суп картофельный с горохом	200	6,68	6,6	19,28	133,13	102
			Салат из свежих овощей	60	1,3	5,6	2,2	73,4	29
			Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным 150/3	150	4,7	4,8	36,5	203,5	171
			2 блюдо	90	10,98	4,49	6,84	146,27	262
			напиток	200	0,2	0,1	9,9	41,6	342
			Хлеб черн.	40	2,24	1,88	19,76	91,96	
			<b>итого</b>	<b>740</b>	<b>26,1</b>	<b>23,47</b>	<b>94,48</b>	<b>689,86</b>	
2	4	Итого за день:		<b>1240</b>	<b>51,55</b>	<b>48,99</b>	<b>196,21</b>	<b>1329,17</b>	
2	5	Завтрак	Запеканка из творога с повидлом 150/15	150	15,7	14,69	23,69	301,2	223
			Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,5	338
			гор.напиток	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			Хлеб бел.	50	1,95	1,5	26,15	116,9	
			<b>итого</b>	<b>500</b>	<b>18,25</b>	<b>16,59</b>	<b>66,04</b>	<b>489,4</b>	
2	5	Обед	Суп картофельный с рыбой	200	8,37	2,6	14,6	115,37	106
			Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 150/3	150	8,3	6,3	36	233,7	171
			Зразы рубленые с яйцом	90	7,95	15,44	9,63	194,4	274
			напиток	200	0,5	0	19,8	81	349
			Хлеб черн.	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
			Хлеб бел.	20	2,37	0,6	14,49	70,14	

