



Примерное десятидневное меню для питания детей от 11 лет и старше (осень-зима)

(составлено на основании сборника рецептов, блюд и типовых меню для организации питания детей дошкольного возраста разработанного
ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора)

**Филиал муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 1 г. Пугачева
Саратовской области имени Т.Г. Мазура» -
средняя общеобразовательная школа с. Старая Порубёжка
имени Героя Советского Союза И.И. Лободина**

413718, Саратовская область, Пугачевский район, с. Старая Порубежка, ул. Лободина, д. 21А.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная манная	250	6,6	7,2	31,62	217,9	54-27к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,66	19,83	97,83	пром.
Итого за завтрак:			10,2	7,86	58,15	343,63	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	250	6,45	3,5	23,1	149,5	54-7с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,5	43,2	280,4	54-4г-2020
	Гуляш из говядины	100	16,85	16,4	3,99	231,94	54-2м-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	19,75	97,75	пром.
Итого за обед:			42,32	35,06	130,14	1024,39	
Итого за день:			52,52	42,92	188,29	1368,02	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,9	35,8	230,6	54-25.1к- 2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,66	19,83	97,83	пром.
Итого за завтрак:			10,2	7,56	62,33	356,33	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-5з-2020
	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	250	5,77	7,02	7,15	116	54-1с-2020
	Плов из отварной говядины	230	17,55	16,88	44,4	400,5	54-12м- 2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	19,75	97,75	пром.
Итого за обед:			32,34	28,56	120,70	889,35	
Итого за день:			42,54	36,12	183,03	1245,68	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша "Дружба"	250	6,2	7,32	29,62	210,9	54-19к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,66	19,83	97,83	пром.
Итого за завтрак:			9,8	7,98	56,15	336,63	
Обед	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	8,35	5,8	20,3	194,22	54-7с-2020
	Запеканка из творога	180	35,44	12,74	25,82	361,3	54-1т-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	19,75	97,75	пром.
Итого за обед:			52,21	20,1	113,47	890,77	
Итого за день:			62,01	28,08	169,62	1227,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша жидкая молочная овсяная	250	8,5	9,3	30,82	240,7	54-22к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,66	19,83	97,83	пром.
Итого за завтрак:			12	9,96	57,15	365,33	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020
	Суп картофельный с клёцками на мясокостном бульоне	250	5,77	4,1	14,3	116,9	54-7с-2020
	Рагу из овощей с мясом (говядина)	230	24,7	25,5	18,8	399,8	54-10м-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	19,75	97,75	пром.
Итого за обед:			39,59	37,26	92,95	879,25	
Итого за день:			51,59	47,22	150,1	1244,58	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,82	5,6	23,62	167,75	54-19к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,66	19,83	97,83	пром.
Итого за завтрак:			10,42	6,26	50,15	293,48	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мясокостном бульоне	250	5,87	6,2	12,6	137,9	54-2с-2020
	Макаронны отварные	180	6,4	5,9	39,3	236,1	54-1г-2020
	Курица тушеная с морковью	120	16,8	6,7	5,1	151,6	54-25м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	19,75	97,75	пром.
Итого за обед:			37,49	20,36	124,35	860,85	
Итого за день:			47,91	26,62	174,5	1154,33	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная манная	250	6,6	7,2	31,62	217,9	54-27к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,66	19,83	97,83	пром.
Итого за завтрак:			10,1	7,86	57,95	342,53	
Обед	Суп картофельный с клёцками на мясокостном бульоне	250	5,77	4,1	14,3	116,9	54-7с-2020
	Горошница	180	17,4	1,5	40,5	245,8	54-21г-2020
	Котлета из говядины	80	14,6	13,1	13,2	235,8	54-4м-2020
	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3соус- 2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	19,75	97,75	пром.
Итого за обед:			49,29	22,66	131,15	951,45	
Итого за день:			59,39	30,52	189,1	1293,98	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10,4	12,7	47	343,6	54-19к- 2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,66	19,83	97,83	пром.
Итого за завтрак:			13,90	13,36	73,33	468,20	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мясокостном бульоне	250	5,87	6,2	12,6	137,9	54-2с-2020
	Жаркое по домашнему	230	23,06	23,0	19,77	355,1	54-9м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн- 2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	19,75	97,75	пром.
Итого за обед:			51,25	44,12	173,10	828,25	
Итого за день:			65,15	57,48	246,40	1296,45	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	250	8,5	7,3	40,1	296,20	54-13к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,66	19,83	97,83	пром.
Итого за завтрак:			12,1	7,96	66,63	421,93	
Обед	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	8,35	5,8	20,3	194,22	54-7с-2020
	Макароньы отварные	180	6,4	5,9	39,3	236,1	54-1г-2020
	Бефстроганов из говядины	80	12,0	12,4	1,9	223,30	54-1м-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	19,75	97,75	пром.
Итого за обед:			35,37	25,76	117,05	943,17	
Итого за день:			47,47	33,72	183,68	1365,10	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,9	35,8	230,6	54-25.1к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,66	19,83	97,83	пром.
Итого за завтрак:			10,1	7,56	62,13	355,23	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	250	6,45	3,5	23,1	149,5	54-7с-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	85	11,6	6,3	5,3	124,7	54-11р-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,5	43,2	280,4	54-4г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	19,75	97,75	пром.
Итого за обед:			37,37	24,96	144,75	971,35	
Итого за день:			47,47	32,52	206,88	1326,58	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Каша "Дружба"	250	6,2	7,32	29,62	210,9	54-19к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,66	19,83	97,83	пром.
Итого за завтрак:			9,7	7,98	55,95	335,53	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-5з-2020
	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	250	5,77	7,02	7,15	116	54-1с-2020
	Плов с курицей	230	31,38	9,36	38,19	361,8	54-9м-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	19,75	97,75	пром.
Итого за обед:			45,97	21,04	101,39	797,55	
Итого за день:			55,67	29,02	157,34	1133,08	