



# **Примерное десятидневное меню для питания детей от 7 до 11 лет (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		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	54-27к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	пром.
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>7,6</b>	<b>6,1</b>	<b>43,9</b>	<b>260,9</b>	
<b>Обед</b>	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	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-4г-2020
	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6	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	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
	Сок фруктовый в коробочке	200	0,0	0,0	24,0	80,0	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>33,81</b>	<b>29,03</b>	<b>139,00</b>	<b>954,90</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41,41</b>	<b>35,13</b>	<b>182,90</b>	<b>1215,80</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к- 2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	пром.
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>7,6</b>	<b>5,8</b>	<b>47,3</b>	<b>271,1</b>	
<b>Обед</b>	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	200	15,3	14,7	38,6	384,3	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	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
	Сок фруктовый в коробочке	200	0,00	0,00	24,0	80,0	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>29,43</b>	<b>26,25</b>	<b>134,95</b>	<b>933,60</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>37,03</b>	<b>32,05</b>	<b>182,25</b>	<b>1204,70</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-19к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	пром.
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>7,3</b>	<b>6,2</b>	<b>42,7</b>	<b>255,5</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	8,35	5,8	20,3	194,22	54-7с-2020
	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1т-2020
	Сок фруктовый в коробочке	200	0,00	0,00	24,0	80,0	пром.
	Чоко-пай	30	1,5	5,7	18,6	131,4	пром.
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>44,15</b>	<b>23,10</b>	<b>112,40</b>	<b>863,32</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>51,45</b>	<b>29,30</b>	<b>155,10</b>	<b>1118,82</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,5	24,7	192,6	54-22к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	пром.
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>9,0</b>	<b>7,9</b>	<b>43,1</b>	<b>278,1</b>	
<b>Обед</b>	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)	200	22,1	21,9	13,2	379	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	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>36,33</b>	<b>33,53</b>	<b>83,40</b>	<b>838,90</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>45,33</b>	<b>41,43</b>	<b>126,50</b>	<b>1117,00</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,52	4,6	17,92	134,1	54-19к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	пром.
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>7,82</b>	<b>5</b>	<b>36,52</b>	<b>220,7</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мясокостном бульоне	250	5,87	6,2	12,6	137,9	54-2с-2020
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	136,4	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	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
	Сок фруктовый в коробочке	200	0,00	0,00	24,0	80,0	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>33,13</b>	<b>18,23</b>	<b>137,20</b>	<b>866,80</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>40,95</b>	<b>23,23</b>	<b>173,72</b>	<b>1087,50</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная манная	200	5,3	5,7	25,3	174,3	54-27к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	пром.
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>7,5</b>	<b>6,1</b>	<b>43,7</b>	<b>259,8</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клёцками на мясокостном бульоне	250	5,77	4,1	14,3	116,9	54-7с-2020
	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	54-21г-2020
	Котлета из говядины	60	10,9	10,5	9,9	176,9	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	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
	Сок фруктовый в коробочке	200	0,00	0,00	24,0	80,0	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>42,03</b>	<b>19,73</b>	<b>141,20</b>	<b>912,00</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>49,53</b>	<b>25,83</b>	<b>184,90</b>	<b>1171,80</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	54-19к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	пром.
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,5</b>	<b>10,5</b>	<b>56</b>	<b>360,4</b>	
<b>Обед</b>	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	200	20,1	18,7	17,2	318	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	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
	Сок фруктовый в коробочке	200	0,00	0,00	24,0	80,0	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>33,37</b>	<b>26,33</b>	<b>117,2</b>	<b>851,6</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44,23</b>	<b>36,83</b>	<b>173,2</b>	<b>1212,0</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270,3	54-13к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	пром.
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,5</b>	<b>9,6</b>	<b>57,2</b>	<b>356,9</b>	
<b>Обед</b>	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
	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Бефстроганов из говядины	60	12,0	12,4	1,9	167,5	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	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
	Сок фруктовый в коробочке	200	0,00	0,00	24,0	80,0	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>33,71</b>	<b>24,63</b>	<b>130,60</b>	<b>908,52</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44,21</b>	<b>34,23</b>	<b>187,80</b>	<b>1265,42</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	пром.
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>7,5</b>	<b>5,8</b>	<b>47,1</b>	<b>270</b>	
<b>Обед</b>	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)	70	9,6	5,2	4,4	103	54-11р-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	4,9	32,8	196,8	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	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
	Сок фруктовый в коробочке	200	0,00	0,00	24,0	80,0	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>30,21</b>	<b>21,13</b>	<b>153,50</b>	<b>926,50</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>37,71</b>	<b>26,93</b>	<b>200,60</b>	<b>1196,50</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-19к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	11,9	58,7	пром.
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>7,2</b>	<b>6,2</b>	<b>42,5</b>	<b>254,4</b>	
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	200	27,3	8,1	33,2	314,6	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	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
	Сок фруктовый в коробочке	200	0,00	0,00	24,0	80,0	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>41,23</b>	<b>19,65</b>	<b>116,45</b>	<b>810,80</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>48,43</b>	<b>25,85</b>	<b>158,95</b>	<b>1065,20</b>	