



Примерное десятидневное меню для питания детей от 7 до 11 лет (весна - лето)

(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	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.
Итого за завтрак:			7,6	6,1	43,9	260,9	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-11з-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.
Итого за обед:			33,61	25,63	137,80	919,00	
Итого за день:			41,21	31,37	181,70	1179,90	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	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.
Итого за завтрак:			7,6	5,8	47,3	271,1	
Обед	Морковь отварная дольками	60	0,8	2,0	4,1	37,6	54-27з-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.
Итого за обед:			29,63	25,15	137,25	933,60	
Итого за день:			37,23	30,95	184,55	1204,70	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	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.
Итого за завтрак:			7,3	6,2	42,7	255,5	
Обед	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	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.
Итого за обед:			44,15	23,10	112,40	863,32	
Итого за день:			51,45	29,30	155,10	1118,82	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	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.
Итого за завтрак:			9,0	7,9	43,1	278,1	
Обед	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	54-11з-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.
Итого за обед:			35,93	32,73	81,70	824,50	
Итого за день:			44,93	40,63	124,80	1102,60	

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	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.
Итого за завтрак:			7,82	5	36,52	220,7	
Обед	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.
Итого за обед:			33,13	18,23	137,20	866,80	
Итого за день:			40,95	23,23	173,72	1087,50	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	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.
Итого за завтрак:			7,5	6,1	43,7	259,8	
Обед	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	50	1,65	1,2	4,45	35,4	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.
Итого за обед:			40,38	18,53	136,75	876,6	
Итого за день:			47,88	24,63	180,45	1136,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	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.
Итого за завтрак:			10,5	10,5	56	360,4	
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	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.
Итого за обед:			33,37	26,33	117,2	851,6	
Итого за день:			44,23	36,83	173,2	1212,0	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	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.
Итого за завтрак:			10,5	9,6	57,2	356,9	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-11з-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.
Итого за обед:			34,01	27,23	133,70	945,62	
Итого за день:			44,51	36,83	190,90	1302,52	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	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.
Итого за завтрак:			7,5	5,8	47,1	270	
Обед	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1	54-11з-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.
Итого за обед:			29,81	20,33	151,8	912,1	
Итого за день:			37,31	26,13	198,9	1182,1	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
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.
Итого за завтрак:			7,2	6,2	42,5	254,4	
Обед	Морковь отварная дольками	60	0,8	2,0	4,1	37,6	54-27з-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.
Итого за обед:			41,43	18,55	118,75	810,80	
Итого за день:			48,63	24,75	161,25	1065,20	