

Согласовано

Директор МБОУ

«ОЦ №1 Майкопского района»

Д.П.Ярков



Утверждаю

ИП Шершнева У.М.

У.М. Шершнева

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ЗАВТРАКА.

ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ

(осенне-зимний период)

2021 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость продуктового набора, руб.	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1								
Завтрак 1	Молочный суп с макаронными изделиями	5.9	150	2.55	2.86	12.42	85.65	120
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Масло (порциями)	6.03	10	0.1	8.20	0.10	75.0	14
	Яйца вареные	6.04	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Какао с молоком	8.27	200	3.76	3.2	26.7	150.8	382
	Плоды или ягоды свежие (банан)	7.37	100	1.5	0	23.6	100	338
Итого за завтрак	(58.39)	36.13	540	15.71	19.19	83.14	568.05	-
Обед 1	Салат из свеклы отварной	5.77	100	1.6	6.0	11.0	104	52
	Суп с крупой (пшеничной) и томатом	2.5	200	2.5	4.12	15.92	110.8	116
	Печень (говяжья) по-строгановски	25.85	100 (50/50)	13.6	10.5	3.8	164	255/332
	Макаронные изделия отварные с маслом	6.47	105 (100/5)	3.6	4.2	24.4	150	203
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Компот из свежих плодов (из слив)	4.6	200	0.32	0	28.6	115.6	342
Итого за обед	(58.39)	47.71	745	24.32	25.15	103.74	738	-
Полдник 1	Кефир обезжиренный	10.1	200	6	0.1	7.6	55	386

	Слойка с повидлом	6.82	75	4.9	8.2	39.2	250	418
Итого за полдник	(18.75)	16.92	275	10.9	8.3	46.8	305	-
Итого за 1 день	58.39+58.39+18.75=135.53	100.76	1560	50.93	52.64	233.68	1611.05	
Неделя 1 День 2								
Завтрак 2	Каша вязкая молочная из гречневой крупы (с маслом)	13.95	160 (150/10)	6.92	11.5	33.85	265.23	173
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Сыр адыгейский порционный	16.02	30	5.7	4.8	0.45	67.8	-
	Чай с сахаром и лимоном	2.16	222 (200/15/7)	0.2	0	16	65	377
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за завтрак	(58.39)	42.62	552	15.92	16.63	82.92	543.63	-
Обед 2								
	Икра кабачковая	13.24	100	1.4	4.8	8.5	83	73
	Суп картофельный с бобовыми (с фасолью)	2.74	200	4.14	4.28	18.88	130.6	102
	Птица (курица) отварная (с маслом)	20.88	55 (50/5)	11.7	11.4	0.9	153	288
	Картофель отварной	10.83	150	3	3.43	21.45	141.9	310
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Кисель из яблок сушеных	5.25	200	0.4	0	39.36	159	354
Итого за обед	(58.39)	55.46	745	23.34	24.24	109.11	761.1	-

Полдник 2	Молоко кипяченое	11.14	200	5.8	6.6	9.9	122	385
	Пирожок печеный из дрожжевого теста (с яблоком)	4.97	75	4.0	1.5	37.0	178	406/405/470
Итого за полдник	(18.75)	16.11	275	9.8	8.1	46.9	300	-
Итого за 2 день	58.39+58.39+18.75=135.53	114.19	1572	49.06	48.97	238.93	1604.73	
Неделя 1 День 3								
Завтрак 3	Суп молочный с крупой (с хлопьями овсяными «Геркулес»)	5.88	150	3.05	3.35	11.06	86.55	121
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Масло (порциями)	6.03	10	0.1	8.20	0.10	75.0	14
	Яйца вареные	6.04	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Какао с молоком	8.27	200	3.76	3.2	26.74	150.8	382
	Плоды или ягоды свежие (банан)	7.37	100	1.5	0	23.6	100	338
Итого за завтрак	(58.39)	36.11	540	16.21	19.68	81.82	568.95	-
Обед 3	Винегрет овощной	9.08	100	1.4	2.6	8.6	63	67
	Суп картофельный с бобовыми (с чечевицей)	9.41	200	5.5	4.26	20.86	143.8	102
	Шницель рыбный (из минтая) натуральный (с маслом)	17.02	55 (50/5)	7.8	9.8	4	135	235*
	Каша рассыпчатая (из пшеницы с маслом)	9.48	160 (150/10)	6.8	10.2	41.3	284	171
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-

	Компот из смеси сухофруктов	2.59	200	0.08	0	21.82	87.6	349
Итого за обед	(58.39)	50.1	755	24.28	27.19	116.6	807	-
Полдник 3	Молоко кипяченое	11.14	200	5.8	6.6	9.9	122	385
	Пирожок печеный из дрожжевого теста (с повидлом)	8.75	75	4.2	1.6	35.4	173	406/405
Итого за полдник	(18.75)	19.89	275	10	8.2	45.3	295	-
Итого за 3 день	58.39+58.39+18.75=135.53	106.1	1570	50.49	55.07	243.72	1670.95	
Неделя 1 День 4								
Завтрак 4	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом)	11.78	160 (150/10)	4.6	11.12	26.27	223.56	175
	Хлеб ржаной	1.15	25	1.39	0.28	12.2	56.83	-
	Сыр адыгейский порционный	16.02	30	5.7	4.8	0.45	67.8	-
	Какао с молоком	8.27	200	3.76	3.2	26.74	150.8	382
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за завтрак	(58.39)	45.19	515	15.85	19.4	78.26	550.99	-
Обед 4	Икра морковная	6.63	60	1.26	4.08	8.28	75	75
	Суп-лапша домашняя	1.72	200	2.06	4.44	10.72	91	113/114
	Шницель натуральный рубленый (из говядины с маслом)	27.97	80 (75/5)	12.9	13.5	7.6	204	267*
	Картофель в молоке	11.12	150	3.75	4.05	21.69	138.15	311
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-

	Кисель из яблок сушеных	5.25	200	0.4	0	39.36	159	354
Итого за обед	(58.39)	55.21	730	23.07	26.4	107.67	760.75	-
Полдник 4	Кефир обезжиренный	10.1	200	6	0.1	7.6	55	386
	Слойка с повидлом	6.82	75	4.9	8.2	39.2	250	418
Итого за полдник	(18.75)	16.92	275	10.9	8.3	46.8	305	-
Итого за 4 день	58.39+58.39+18.75=135.53	117.32	1520	49.82	54.1	232.73	1616.74	
Неделя 1 День 5								
Завтрак 5	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом)	11.52	160 (150/10)	6.48	10.6	35.35	262.72	173
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Сыр адыгейский порционный	16.02	30	5.7	4.8	0.45	67.8	-
	Чай с сахаром	1.24	215 (200/15)	0.1	0	15.0	60	376
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за завтрак	(58.39)	39.27	545	15.38	15.73	83.42	536.12	-
Обед 5	Салат из свежих огурцов	5.09	60	0.48	3.6	2.04	42.48	20
	Суп с крупой (овсяной)	3.77	200	2.3	5.06	15	114.8	115
	Курица, тушенная в соусе (сметанном)	20.64	100 (50/50)	13.3	17.1	3.4	221	290/330
	Макаронные изделия отварные	5.18	150	5.4	0.6	36.6	174	202
	Хлеб ржаной	1.15	25	1.39	0.28	12.2	56.88	-
	Компот из яблок сушеных	2.5	200	0.38	0	31.4	127.12	348

Итого за обед	(58.39)	38.33	735	23.25	26.64	100.64	736.28	-
Полдник 5	Молоко кипяченое	11.14	200	5.8	6.6	9.9	122	385
	Пирожок печеный из дрожжевого теста (с джемом)	8.62	75	4.0	1.3	42.7	199	406/405
Итого за полдник	(18.75)	19.76	275	9.8	7.9	52.6	321	-
Итого за 5 день	58.39+58.39+18.75=135.53	97.36	1555	48.43	50.27	236.66	1593.4	
	Среднее значение в день за 5 дней	107.15	1555.4	49.75	52.21	237.14	1619.37	

Примечание. 235 Шницель рыбный (из минтая) натуральный (с маслом) - используется филе. 267* Шницель натуральный рубленный (из говядины с маслом) – используется котлетное мясо.*

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Стоимость продуктивно го набора, руб.	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1								
Завтрак 1	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы (с маслом)	11.93	(160) 150/10	5.58	10.68	28.82	233.72	182
	Хлеб ржаной	1.15	25	1.39	0.28	12.2	56.83	-
	Яйца вареные	6.04	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Какао с молоком	8.27	200	3.76	3.2	26.74	150.8	382
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за завтрак	(58.39)	35.36	525	16.23	18.76	80.66	556.35	-
Обед 1	Икра свекольная	9.8	60	1.38	4.08	9.24	79.2	75
	Борщ с фасолью и картофелем	7.1	200	2.88	4.08	16.26	113.2	84
	Гуляш из отварной говядины	27.56	(100) 50/50 г	15.1	6.4	3.3	131	246*
	Каша рассыпчатая (перловая с маслом)	7.73	160 (150/10)	4.6	8.8	36.7	244	171
	Хлеб ржаной	1.15	25	1.39	0.28	12.2	56.83	-
	Компот из свежих плодов (из слив)	4.6	200	0.32	0	28.6	115.6	342
Итого за обед	(58.39)	57.94	745	25.67	23.64	106.3	739.83	-
Полдник 1	Кефир обезжиренный	10.1	200	6	0.1	7.6	55	386
	Слойка с повидлом	6.82	75	4.9	8.2	39.2	250	418

Итого за полдник	(18.75)	16.92	275	10.9	8.3	46.8	305	-
Итого За 1 день	58.39+58.39+18.75=135.53	110.22	1545	52.8	50.7	233.76	1601.18	
Неделя 2 День 2								
Завтрак 2	Запеканка из тыквы (со сметанным соусом)	13.91	(125) 100/25	4.8	6.9	23.7	176	166/330
	Хлеб ржаной	1.15	25	1.39	0.28	12.2	56.83	-
	Яйца вареные	6.04	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Сыр адыгейский порционный	16.02	30	5.7	4.8	0.45	67.8	-
	Чай с сахаром и лимоном	2.16	222 (200/15/ 7)	0.2	0	16	65	377
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за завтрак	(58.39)	47.25	542	17.59	16.58	65.25	480.63	-
Обед 2	Салат из моркови с яблоками	10.16	60	0.66	0.12	7.26	33	59
	Суп с бобовыми (с фасолью)	5.16	200	5.8	4.34	18.18	135	119
	Рыба (скумбрия), припущенная в молоке	17.25	75	11.7	13.9	1.3	177	228
	Пюре картофельное	14.62	150	3.12	5.1	18.57	132.6	312
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Напиток из плодов шиповника	7.99	200	0.68	0	35.26	143.8	388
Итого За обед	(58.39)	57.7	725	24.66	23.79	100.59	715	-
Полдник 2	Молоко кипяченое	11.4	200	5.8	6.6	9.9	122	385
	Пирожок печеный из дрожжевого теста (с яблоком)	4.97	75	4.0	1.5	37.0	178	406/405/470
Итого за полдник	(18.75)	16.37	275	9.8	8.1	46.9	300	-
Итого за 2	58.39+58.39+18.75=135.53	121.32	1542	52.05	48.47	212.74	1495.63	

день								
Неделя 2								
День 3								
Завтрак 3	Суп молочный с крупой (с перловой)	5.18	150	3.17	2.93	13.74	93.9	121
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Масло (порциями)	6.03	10	0.1	8.20	0.10	75.0	14
	Сыр адыгейский порционный	16.02	30	5.7	4.8	0.45	67.8	-
	Какао с молоком	8.27	200	3.76	3.2	26.74	150.8	382
	Фрукты или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за завтрак	(58.39)	45.99	530	15.83	19.46	73.65	533.1	-
Обед 3	Салат из свежих помидоров (с луком зеленым)	13.71	60	0.6	3.66	3.18	48	23
	Суп картофельный с бобовыми (с горохом)	5.17	200	4.06	4.28	19.08	131	102
	Птица (курица) отварная (с маслом)	20.88	55 (50/5)	11.7	11.4	0.9	153	288
	Макаронные изделия отварные с маслом	8.2	(155) 150/5	5.38	4.25	36.58	206.25	203
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Компот из смеси сухофруктов	2.59	200	0.08	0	21.82	87.6	349
Итого за обед	(58.39)	53.07	710	24.52	23.92	101.58	719.45	-
Полдник 3	Молоко кипяченое	11.14	200	5.8	6.6	9.9	122	385
	Пирожок печеный из дрожжевого теста (с повидлом)	8.75	75	4.2	1.6	35.4	173	406/405
Итого	(18.75)	19.89	275	10	8.2	45.3	295	-

за полдник								
Итого за 3 день	58.39+58.39+18.75=135.53	118.95	1515	50.35	51.58	220.53	1547.55	
Неделя 2 День 4								
Завтрак 4	Лапшевник с творогом (с маслом)	24.14	155 (150/5)	12.7	7.8	36.6	267	208
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Масло (порциями)	6.03	10	0.1	8.20	0.10	75.0	14
	Чай с сахаром	1.24	215 (200/15)	0.1	0	15.0	60	376
	Плоды или ягоды свежие (яблоко)	7.97	100	0.4	0	12.6	52	338
Итого за завтрак	(58.39)	41.9	520	16.0	16.33	84.32	547.6	
Обед 4	Салат из белокочанной капусты (с луком зеленым)	14.12	60	0.84	2.76	5.88	51.6	45
	Суп картофельный с клецками	5.48	200	4.12	5.02	23.2	154.8	108 /109
	Хек, припущенный с маслом	24.86	80 (75/5)	13.33	5.9	0	105.75	227
	Каша рассыпчатая (из пшенной крупы) с маслом	9.48	160 (150/10)	6.8	10.2	41.3	284	171
	Хлеб ржаной	1.15	25	1.39	0.28	12.2	56.83	-
	Компот из свежих плодов (из слив)	4.6	200	0.32	0	28.6	115.6	342
Итого за обед	(58.39)	59.69	725	26.8	24.16	111.18	768.58	-
Полдник 4	Кефир обезжиренный	10.1	200	6	0.1	7.6	55	386
	Слойка с повидлом	6.82	75	4.9	8.2	39.2	250	418
Итого за	(18.75)	16.92	275	10.9	8.3	46.8	305	-

полдник								
Итого за 4 день	58.39+58.39+18.75=135.53	118.51	1520	53.7	48.79	242.3	1621.18	
Неделя 2 День 5								
Завтрак 5	Каша из тыквы (с маслом)	15.47	105 (100/5)	2.2	6.3	16.8	133	137
	Хлеб ржаной	1.15	25	1.39	0.28	12.2	56.83	-
	Сыр адыгейский порционный	16.02	30	5.7	4.8	0.45	67.8	-
	Яйца вареные	6.04	40	5.1	4.6	0.3	63	209
	Чай с сахаром и лимоном	2.16	222 (200/15/ 7)	0.2	0	16	65	377
	Плоды или ягоды свежие (банан)	7.37	100	1.5	0	23.6	100	338
Итого за завтрак	(58.39)	48.21	522	16.09	15.98	69.35	485.63	-
Обед 5	Салат из белокочанной капусты с яблоками	4.28	60	0.78	3	8.16	63	46
	Суп картофельный с макаронными изделиями	4.98	200	2.12	2.22	19.38	106	103
	Кнели из кур с рисом (с маслом)	25.09	85 (80/5)	13.35	14.1	6.55	206.5	301*
	Картофель в молоке	11.12	150	3.75	4.05	21.69	138.15	311
	Хлеб пшеничный	2.52	40	2.7	0.33	20.02	93.6	-
	Компот из свежих плодов (из слив)	4.6	200	0.32	0	28.6	115.6	342
Итого за обед	(58.39)	52.59	735	23.02	23.7	104.4	722.85	-
Полдник 5	Молоко кипяченое	11.14	200	5.8	6.6	9.9	122	385
	Пирожок печеный из дрожжевого теста (с джемом)	8.62	75	4.0	1.3	42.7	199	406/405
Итого за	(18.75)	19.76	275	9.8	7.9	52.6	321	-

полдник								
Итого за 5 день	58.39+58.39+18.75=135.53	120.56	1532	48.91	47.58	226.35	1529.48	
	Среднее значение в день за 5 дней	117.91	1530.8	51.56	49.42	227.14	1559	

Примечание. 246 Гуляш из отварной говядины - используется котлетное мясо. 301* Кнели из кур с рисом (с маслом) – используется филе.*