

овано:

р-р МОУ СОШ им. Г.И. Марчука р.п.



Т.А. Фролова

2024 г.

**10-дневное меню для детей 7-10 лет**

**МОУ «СОШ им. Г.И. Марчука р.п. Духовницкое»**

**2024-2025 г.**

1 ДЕНЬ

п.п.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			У	Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У		
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>							
	Огурец свежий	60	0,50	0,1	1,5	8,4	
3	Рыба минтай , тушенная в томате с овощами	90/30	13,2	9,4	4,6	163,8	
	Рис отварной	150	3,65	12,83	34,35	271	
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6	
	Компот из св. . ягод	200	0,3	0,1	27,8	255,16	
	Кондитерские изделия (печенье )	30	2,4	3,3	16,8	106,5	
	<b>Итого завтрак:</b>	660,00	23,75	26,33	105,65	961,9	

**2 ДЕНЬ**

возрастная категория 7-10 лет

д.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			У	Энергетическая Ценность, ккал
			Б	Ж	У		
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>							
	Помидор свежий	60	0,46			1,43	40,38
	Рагу овощное с мясом кур	200	15,00	14,20		25,20	287,6
	Чай с сахаром с лимоном	200/15/8	0,2	0,04		10,2	41
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6		20,6	202,6
	Фрукт сезонный (яблоко)	200	0,6	0,6		14,7	70,50
	<b>Итого завтрак:</b>	783,00	19,96	15,44		72,13	6

## 3 ДЕНЬ

возрастная категория 7-10 лет

д.	Прием пищи, наименование блюда	возрастная категория масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
<b>Горячий завтрак</b>						
	Огурец свежий	60	0,50	0,1	1,5	8,4
	Котлеты/ биточки/ нагетсы мясные с соусом красным основным	90/30	9,96	12,1	11,16	193,85
	Гороховое пюре	150	9,6	0,8	29,6	227,00
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,8	86
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>630,00</b>	<b>24,76</b>	<b>13,8</b>	<b>82,66</b>	<b>717,85</b>

возрастная категория 7-10 лет

4 ДЕНЬ

д.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			У	Энергетическая Ценность, ккал
			Б	Ж	У		
	<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>						
	Горошек консервированный	60	1,8	0,10	7,70	43,80	
	Бефстроганов из отварного мяса (говядины /кур./св)	90/30	17,6	9,3	3,4	169	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	6,30	39,40	245,00	
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	24,4	103,00	
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6	
	Фрукт сезонный ( апельсин)	200	0,40	0,40	9,8	47	
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>830,00</b>	<b>32,89</b>	<b>17</b>	<b>105,3</b>	<b>810,4</b>	



возрастная категория 7-10 лет

**5 ДЕНЬ**

Энергетическая  
Ценность, ккал

Пищевые вещества, г.  
Б Ж У

масса порции

Прием пищи, наименование блюда

ц.

**ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК**

Кукуруза консервированная	60	1,2	-	6,60	30,00
Макаронны отварные	150	5,5	4,8	38,30	191,00
Птица тушеная с овощами	70/30	15,2	12,7	15,3	215,00
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,69	202,6
Кондитерские изделия (пряник)	40	7,5	18,5	67	226
<b>Итого завтрак:</b>	<b>650,00</b>	<b>33,7</b>	<b>36,7</b>	<b>179,59</b>	<b>995,6</b>

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества г.			Энергетическая Ценность, ккал
		Б	Ж	У	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>					
Салат из свеклы, припущенной с маслом растительным с зел. горошком	60		0,78	4,06	6,09
Плов с мясом кур	170/70	14,7	13,00	40,70	346,00
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
Кондитерские изделия (печенье)	40	7,5	18,5	67	226
<b>Итого завтрак:</b>	<b>640,00</b>	<b>27,28</b>	<b>36,26</b>	<b>166,09</b>	<b>970,2</b>

д.ч.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая Ценность, ккал
			Б	Ж	У	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>						
	Огурец свежий	60	0,50	0,1	1,5	8,4
	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	3,10	8,50	28,50	203,00
	Чай черный с лимоном	200/15/8	0,2	0,04	10,2	41
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
	Фрукт сезонный (банан)	200	0,40	0,40	9,8	47
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>753,00</b>	<b>7,9</b>	<b>9,65</b>	<b>70,6</b>	<b>502,00</b>



**8 ДЕНЬ**

возрастная категория 7-10 лет

Рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			У	Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У		
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>							
	Помидор свежий	60	0,46			1,43	40,38
	Жаркое по – домашнему с мясом( кур/св./ гов.)	170/70	14,77	13,55		29,61	390,04
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6		20,6	202,6
	Сок фруктовый	200	1	0,2		19,8	86
	<b>Итого завтрак:</b>	600,00	19,93	14,35		71,44	719,02

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>					
Морковь припущ. с раст. маслом с изюмом	60	0,68	2,72	5,88	39,6
Каша молочная Дружба с маслом слив.	200/5	4,2	6,9	36,1	220,2
Сыр порционно	10	2,3	2,95		47,00
Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
Кондитерские изделия(кекс)	100	7,5	18,5	67	226
Чай черный с сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41
<b>Итого завтрак:</b>	<b>675,00</b>	<b>18,58</b>	<b>31,71</b>	<b>139,78</b>	<b>776,4</b>

10 ДЕНЬ

возрастная категория 7-10 лет

№	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая Ценность, ккал
			Б	Ж	У	
<b>ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК</b>						
	Горошек зеленый консервированный	60	1,8	0,10	7,70	43,80
	Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	12,83	34,35	271
	Печень куриная в томатном соусе	90/30	11,1	7,4	5,3	132,3
	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	3,7	0,6	20,6	202,6
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131
	<b>Итого завтрак:</b>	630,00	20,85	21,03	99,65	780,7