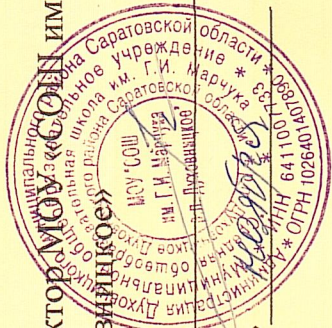


Составлено:



Составлено: **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.			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК						
	Огурец свежий	60	0,50	0,1	1,5	8,4
	Рыба минтай , тушеная 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 кекс	60	6,2	20,2	39,8	356
	Сок фруктовый 0,2	200	-	-	3	12
	Итого завтрак:	860,00	27,55	43,23	131,65	1268,90

2 ДЕНЬ

возрастная категория 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	возрастная категория 7-10 лет	масса порции	Пищевые вещества ,г.			Энергетическая Ценность ,ккал
			Б	Ж	У	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК						
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
Кекс		60	6,2	20,2	39,8	356
Итого завтрак:		843	26,16	35,64	111,93	998

3 ДЕНЬ

возрастная категория 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
Горячий завтрак					
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
Фрукт сезонный (банан)	200	0,40	0,40	9,8	47
Итого завтрак:	830,00	25,16	14,2	92,46	764,8

4 ДЕНЬ

возрастная категория 7-10 лет

Прлем пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества .г.			Энергетическая Ценность ,ккал
		Б	Ж	У	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК					
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 (мандарин)	150	0,8	0,2	7,5	38
Пряник	60	7,5	18,5	67	226
Итого завтрак:	840	40,79	35,3	170	1027,4

5 ДЕНЬ

возрастная категория 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая Ценность, ккал
		Б	Ж	У	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК					
Кукуруза консервированная	60	1,2	-	6,60	30,00
Макароны отварные	150	5,5	4,8	38,30	191,00
Птица тушенная 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)	60	7,5	18,5	67	226
Сок фруктовый 0,2	200	-	-	3	12
Итого завтрак:	850,00	33,7	36,7	182,59	1007,6

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества г.			Ж	У	Энергетическая Ценность ,ккал
		Б					
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК							
Салат из свеклы, припущенной с маслом растительным с зел. горошком	60		0,78		4,06	6,09	64,0
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 овсяное)	40	7,5		18,5		67	226
Сок фруктовый 0,2	200	-		-		3	12
Итого завтрак:	840,00	27,28		36,26		169,09	982,0

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества ,г.			Энергетическая Ценность , ккал
		Б	Ж	У	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК					
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
Печенье овсяное	40	7,5	18,5	67	226
Итого завтрак:	793	15,4	28,15	137,6	728

8 ДЕНЬ

возрастная категория 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК					
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
Кекс	60	6,2	20,2	39,8	356
Итого завтрак:	660,00	26,13	34,55	111,24	1071

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
		Б	Ж	У	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК					
Морковь припуц. 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)	60	7,5	18,5	67	226
Чай черный с сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41
Сок фруктовый 0,2	200	-	-	3	12
Итого завтрак:	835	18,58	31,71	142,78	788,4

10 ДЕНЬ

возрастная категория 7-10 лет

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая Ценность, ккал
		Б	Ж	У	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК					
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
Яблоко	200	0,6	0,6	14,7	70,50
Итого завтрак:	830,00	21,45	21,09	114,35	851,2