

Согласовано:

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

Т.А. Фролова



« 7 » сентября 2025 г.

10-дневное меню для детей 7-10 лет

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

2024-2025 г.

1 ДЕНЬ возрастная категория 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая Ценность, ккал
			Б	Ж	У	
	ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК					
ПР	Горошек консервированный	60	1,8	0,10	7,70	43,80
245	Бефстроганов из отварного мяса(говядины /кур./св)	90	17,6	9,3	3,4	160
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,02	6,3	39,40	245,00
377	Чай черный с сахаром, с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
ПР	Кондитерское изделие	30	2,4	3	21,2	100
	Итого завтрак:	590,00	35,62	20,64	107	738

2 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК						
ПР	Огурец свежий	60	0,50	0,1	1,5	8,4
309/3	Рыба минтай, тушеная в томате с овощами	90	13,2	9,4	4,6	163
304	Рис отварной	150	4,8	4,5	30,35	183
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
123	Компот из св . ягод	200	0,3	0,1	4,7	21,7
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,4	3	21,2	132
	Итого завтрак:	560,00	24,4	18,5	75,45	590,3

3 ДЕНЬ

возрастная категория 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая Ценность, ккал
			Б	Ж	У	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК						
ПР	Помидор свежий	60	0,46	-	1,43	40,38
115	Рагу овощное с мясом кур	200	15,00	14,20	25,20	287,6
377	Чай с сахаром с лимоном	200/15/8	0,2	0,04	10,2	41
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
ПР	Кондитерское изделие	30	2,4	3	21,2	132
Итого завтрак:			23,66	19,14	83,13	649,18

5 ДЕНЬ

возрастная категория 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
Горячий завтрак						
ПР	Огурец свежий	60	0,50	0,1	1,5	8,4
272	Котлеты/ биточки/нагетсы мясные с соусом красным основным	120	11	9,5	11,1	175,00
13	Гороховое пюре	150	9,6	0,8	29,6	227,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
377	Чай черный	200	0,2	0,04	10,2	41
ПР	Кондитерское изделие	30	2,4	3	21,2	100
	Итого завтрак:	620,00	29,3	15,34	98,7	699,6

6 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества г.			Энергетическая Ценность ,ккал	
			Б	Ж	У		
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК							
34	Салат из свеклы, припущенной с маслом растительным с зел. горошком	60	0,78		4,06	6,09	64,6
285	Плов с мясом кур	240	15,8	17,7		35	50
349	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1		31,7	131
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4		13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5		12	66
Пр	Кондитерские изделия	30	2,4	3		21,2	132
	Итого завтрак:	590	25,18	26,76		119,09	525,8

7 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая Ценность, ккал
			Б	Ж	У	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК						
ПР	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,4
210	Макаронные изделия отварные с сыром	170	3,10	8,50	28,50	203,00
388	Напиток шиповника	200	0,7	0,3	24,4	103
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
Пр	Фрукт сезонный	100	0,4	0,40	9,8	47
	Итого завтрак:	590	10,65	14,7	92,7	556,88

8 ДЕНЬ

возрастная категория 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК						
ПР	Помидор свежий	60	0,46	0	1,43	40,38
258	Жаркое по – домашнему с мясом (кур/св./ гов.)	240	14,77	13,55	29,61	390,04
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
ПР	Сок фруктовый	200	0,2	0,2	19,8	86
	Итого завтрак:	560	21,03	15,65	75,94	664,62

9 ДЕНЬ

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность, ккал
			Б	Ж	У	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК						
120-96	Морковь припуц. с раст. маслом с изюмом	60	0,68	2,72	5,88	39,6
190	Каша молочная Дружба с маслом слив.	200	4,2	6,9	36,1	220,2
15	Сыр порционно	10	2,3	2,95	0	47,00
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
Пр	Кондитерские изделия	30	2,4	3	21,2	132
377	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,1	15	60
	Итого завтрак:	560	15,38	17,57	103,28	647

10 ДЕНЬ

возрастная категория 7-10 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергетическая Ценность, ккал
			Б	Ж	У	
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК						
286	Гуляш с мясом кур (свинина/говядина)	120	17,6	9,3	3,4	169
304	Рис отварной рассыпчатый	150	3,65	4,5	30,8	183
	Горошек зеленый консервированный	60	1,8	0,1	7,7	43,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2
ПР	Хлеб ржаной	30	2,4	0,5	12	66
349	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,7	131
	Итого завтрак:	590,00	29,15	15,9	98,7	675