



СОГЛАСОВАНО:
И.о. директора МБОУ «СШ №28»
Н.М.Кривенко
_____ 2021 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ООО «Столовая №12»
«Столовая» В.И.Грицевская
« / / 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНОГО ОБЕДА.
ВОЗРАСТ 7-11 ЛЕТ
(1 неделя)

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
	Фрукты 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 фруктов (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
	Фрукты 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	2.59	200	0.08	0	21.82	87.6	349

	сухофруктов							
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.