

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ « СОШ № 19 »

Светова С.А.

2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:

ИП Борисенко Виталий Анатольевич

2023 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

для возрастной группы от 7 до 11 лет

г. Черногорск, Республика Хакасия

день: 1
неделя: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
1-й день							
ЗАВТРАК							
1.	пром	Булочка	50	3,9	1,2	26,7	133,0
2.		Масло порционное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
3.	260	Каша "Дружба" молочная	180	4,6	5,3	21,6	152,0
4.	958	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0
5.	пром	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	70,3
6.	пром	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	37,8
ИТОГО			570	15,7	17	82,5	545,2
ОБЕД							
1.	59	Салат из свежих помидор и огурцов	60	1,3	6,6	2,2	73,4
2.	170	Борщ с капустой и картофелем	200	6,7	5,9	10,5	122,4
3.	п/ф	Котлета домашняя	90	11,7	9,2	6,9	157,5
4.	413	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
5.	868	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
7.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2
ИТОГО			750	29,8	27,2	97,0	752,6

день: 2
неделя: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюд 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
2-й день							
ЗАВТРАК							
1.	55	Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
2.	пром	Тефтели	90	11,0	9,0	6,5	151,0
3.	299/708	Картофельное пюре/ капуста тушёная	100/50	5,3	4,9	32,8	136,4
4.	пром	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	105,6
5.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
6.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2
ИТОГО			550	22,1	14,6	91	523
ОБЕД							
1.	55	Огурцы в нарезке свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5
2.	197	Суп рассольник "Ленинградский"	200	4,7	6,2	13,6	129,4
3.	637	Курица отварная	100	32,1	2,4	1,1	254,8
4.	299	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
5.	864	Напиток из апельсин	200	0,2	0,0	8,0	33,0
6.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
7.	пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
ИТОГО			860	48,7	16,8	91,9	814,1

день: 3
неделя: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюда 2020 г.	Наименование блюда	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
3-й день							
ЗАВТРАК							
1.	пром	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,9	0,0	107,5
2.	пром	Масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	66,1
3.	262	Каша манная молочная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
4.	859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10,0	41,5
5.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
6.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2
7.	пром	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35,0
ИТОГО			600	17,7	22,7	67,7	545,8
ОБЕД							
1.	58	Нарезка из свежих помидор	60	0,4	6,1	3,4	12,8
2.	149	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,6	4,3	13,9	129,0
3.	34	Рыба тушеная в томате с овощами	120	16,6	8,9	7,5	176,7
4.	683	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
5.	513	Компот из вишни	200	0,5	0,2	23,1	96,0
6.	пром	Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	3,0	0,3	19,7	93,8
ИТОГО			810	33,4	25,6	111,3	752,5

день: 4
неделя: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 7 -11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюдо 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
4-й день							
ЗАВТРАК							
1.	58	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
2.	п/ф	Котлета домашняя	90	11,7	9,2	6,2	157,5
3.	679	Каша гречневая	150	8,2	6,3	35,9	223,7
4.	507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
5.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
6.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2
7.	пром	Фрукты	100	0,8	0,2	7,5	35,0
ИТОГО			660	26	16,5	85,1	586
ОБЕД							
1.	50	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
2.	217	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,6	3,3	11,4	93,6
3.	п/ф	Тефтели	90	11,0	9,0	6,5	151,0
4.	409	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
5.	883	Кисель плодово-ягодный	200	0,1	0,0	14,0	56,8
6.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
7.	пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	85,4
ИТОГО			790	38,1	17,2	111,6	754,4

день: 5

неделя: 1

сезон: ВЕСЕННИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюда 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
5-й день							
ЗАВТРАК							
1.	пром	Сыр твердых сортов	15	3,5	4,4	0,0	53,8
2.	265	Каша молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44,0	287,8
3.	943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
4.	пром	Сдоба	50	3,9	1,2	26,7	133,0
5.	пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
6.	пром	Фрукт	100	0,6	0,1	5,3	24,5
ИТОГО			560	17,1	15,2	90,8	568,6
ОБЕД							
1.	58	Нарезка из помидор	60	0,8	0,1	2,3	12,8
2.	187	Щи из свежей капусты	200	4,7	5,6	5,7	92,2
3.	591	Гуляш	100	15,3	14,8	3,5	208,9
4.	413	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
5.	859	Компот из свежих ягод	200	0,3	0,1	8,4	35,5
6.	пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,5
7.	пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
ИТОГО			800	34,3	26,6	98,9	772,1

день: 1

неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептур блюда 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	

6-й день

ЗАВТРАК							
1.	пром	Ватрушка	75	8,3	23,2	22,5	157,5
2.	268	Каша рисовая молочная	200	5,3	5,4	28,7	184,5
3.	958	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0
4.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
5.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2
6.	пром	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО			635	22,2	32,5	97	593,9
ОБЕД							
1.	17	Салат из свежих огурцов	60	0,4	6,0	1,2	61,2
2.	206	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
3.	п/ф	Биточки куринные	100	19,1	4,3	13,4	168,6
4.	679	Гречка отварная	150	8,2	6,3	35,9	233,7
5.	859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10,0	41,6
6.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
7.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2
ИТОГО			870	40,4	22,1	111,4	806,6

день: 2
неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюда 2020 г.	Наименование блюд	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
7-й день							
ЗАВТРАК							
1.	55	Огурец свежий (нарезка)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
2.	п/ф	Котлета рыбная	100	12,8	4,1	6,1	112,3
3.	299	Картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
4.	883	Кисель	200	0,3	1,1	11,9	58,8
5.	пром	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,4	19,7	93,8
6.	пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
7.	пром	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,6
ИТОГО			825	23,4	13,3	94,2	588,5
ОБЕД							
1.	55	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
2.	204	Суп крестьянский с крупой (рис)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
3.	299	Картофельное пюре	150	3,3	5,3	19,8	139,4
4.	643	Курица тушёная	100	14,1	5,8	4,4	126,4
	759	Соус красный основной	50	1,8	3,6	4,8	59,5
5.	868	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
6.	пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
7.	пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
ИТОГО			870	33,2	21,7	107,3	756,4

день: 3
неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюда 2020 г.	Наименование блюда	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
8-й день							
ЗАВТРАК							
1.	пром	Рогалик песочный	70	4,5	17,3	31,5	210,0
2.	262	Каша манная молочная	200	5,3	5,7	25,3	174,2
3.	495	Чай с сахаром и молоком	200	1,6	1,1	15,9	81,0
4.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
5.	пром	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35,0
ИТОГО			600	14,5	24,5	95	570,5
ОБЕД							
1.	58	Помидоры свежие нарезка	60	0,8	0,1	2,3	12,8
2.	204	Суп картофельный с рыбными консервами (сайра)	200	5,9	6,8	12,5	134,6
3.	п/ф	Биточки из говядины	90	16,4	15,6	14,7	236,2
4.	409	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
5.	859	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,2	42,5
6.	пром	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
7.	пром	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51,2
ИТОГО			760	42,1	24,5	98,3	752,4

день: 4
неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюда 2020 г.	Наименование блюда	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
9-й день							
ЗАВТРАК							
1.	55	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5
2.	679	Гречка отварная	150	8,2	6,3	35,9	133,7
3.	637	Курица отварная	90	16,4	14,6	14,7	225,0
4.	944	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
5.	пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
6.	пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
7.	пром	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4
ИТОГО			670	30,8	22,2	99	587,7

ОБЕД							
1.	59	Салат из помидор и огурцов	60	1,3	6,6	2,2	73,4
2.	131	Суп "Свекольник"	200	4,6	2,7	10,9	85,8
3.	п/ф	Котлета рыбная	90	12,6	2,4	7,7	101,2
4.	682	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
5.	868	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
6.	пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
7.	пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85,4
ИТОГО			810	30,5	17,6	123,2	770,9

день: 5
неделя: 2

сезон: ВЕСЕННИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п	№ Сборника рецептов блюда 2020 г.	Наименование блюда	масса порции (выход)	Пищевая ценность			Энергетическая ценность (ккал.)
				белки	жиры	углеводы	
10-й день							
ЗАВТРАК							
1.	пром	Булка городская	30	2,3	0,7	16,0	79,8
2.	пром	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
3.	пром	Сыр твердых сортов (нарезка)	10	2,3	2,9	0,0	34,5
4.	267	Каша пшённая молочная	200	8,3	10,2	37,6	174,9
5.	943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
6.	пром	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2
7.	пром	Фрукт	100	1,5	0,5	21,0	94,5
ИТОГО			600	18,5	21,9	105,7	593,8
ОБЕД							
1.	58	Помидоры нарезка	100	1,1	0,2	3,8	14,2
2.	218	Суп лапша с курицей	200	1,8	2,4	11,8	175,4
3.	646	Плов с курицей	250	23,1	9,3	41,3	341,5
4.	944	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
5.	пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
6.	пром	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	85,4
ИТОГО			860	34,1	13,0	109,7	785,0