

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ № 4»  
\_\_\_\_\_ О.А. Орищенко  
«06» июня 2023г.  
Приказ № 164-од

**Примерное десятидневное меню  
горячих завтраков и обедов  
для детей 7-10 лет  
в МБОУ «СОШ № 4» н.п. Ёнский**

### Список использованной литературы

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. – Пермь, 2021.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. – М.: ДеЛи принт, 2011.
3. Химический состав Российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002.
4. Химический состав пищевых продуктов. Под редакцией академика АМН СССР А.А. Покровского. – М.: 1977.

# Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-10 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Огурец соленый	60	1,7	-	0,8	11,4	70
	Каша гречневая вязкая	150	4,75	7,4	21,5	171,6	303
	Фрикадельки из говядины паровые	100/5	16,4	22	17,4	306	183
	Чай с лимоном	200/7	0,4	0,01	13,3	55,4	265
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	95,2	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>26,25</b>	<b>29,71</b>	<b>72,7</b>	<b>639,6</b>	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,7	10	10,3	136	4
	Рассольник «Ленинградский»	200	2,6	6	17	118	34
	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	216
	Рулет из рыбы с яйцом	100/5	15,2	14,5	17,5	254	236
	Компот из сухофруктов	200	0,8	-	32	124,4	255
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	69,6	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	95,2	
<b>Итого за обед</b>			<b>29</b>	<b>37,3</b>	<b>129,6</b>	<b>943</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52,25</b>	<b>67</b>	<b>202,3</b>	<b>1582,6</b>	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Салат из моркови с сахаром	100	1,1	0,2	17,7	95,7	59
	Каша молочная «Дружба»	200/5	5,3	7,9	28,3	206,3	93
	Бутерброд с сыром	30/15	5,8	4,6	14,8	125,1	341
	Какао растворимый на молоке	200	4,1	3,5	17,6	118	242
	Фрукты	100	0,4	0,4	18	47	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>16,7</b>	<b>16,6</b>	<b>96,4</b>	<b>592,1</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров	100	0,8	6	4,5	114	23
	Суп картофельный с рыбой	250	12,0	5,4	24	186,3	42
	Голубцы ленивые	150/5	13,5	18,1	10,6	259	160
	Сок фруктовый	200	0,6	-	37	144	389
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	69,6	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	95,2	
<b>Итого за обед</b>			<b>32,5</b>	<b>30,3</b>	<b>109,2</b>	<b>868,1</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>49,2</b>	<b>46,9</b>	<b>205,6</b>	<b>1460,2</b>	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Салат из свежей моркови с сахаром	100	1,2	0,1	11,6	53,6	62
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170/30	33	23	51	557,8	124
	Чай с лимоном	200/7	0,4	0,01	13,3	55,4	265
<b>Итого за завтрак</b>			<b>34,6</b>	<b>23,11</b>	<b>75,9</b>	<b>666,8</b>	
Обед	Винегрет овощной	100	1,9	10,3	8,5	130,9	1
	Суп картоф.с рыбн.консервами	200	5,3	8,4	19,1	138,7	64
	Картофельное пюре	150	3,1	6	19,7	145,8	216
	Рулет мясной с яйцом	100/5	15,9	16,8	7,1	232,2	178
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	29,7	112,9	388
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	95,2	
<b>Итого за обед</b>			<b>29,5</b>	<b>42,28</b>	<b>97,5</b>	<b>830,1</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>64,1</b>	<b>65,39</b>	<b>173,4</b>	<b>1496,9</b>	

День 4							
Завтрак	Шаньга	100	3,99	3,7	26,3	147,8	306
	Суп молочный с макарон.издел.	250	7	7,9	26	196	45
	Чай с молоком	200	1,9	1,9	17	73,3	268
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	95,2	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>15,89</b>	<b>13,8</b>	<b>89</b>	<b>512,3</b>	
Обед	Икра свекольная	75	1,9	6,1	10,8	105,3	75
	Суп из овощей	200	1,9	5,2	11	96	36
	Рис отварной	150	3,6	5,7	36,4	208,7	201
	Котлета куриная	100/5	17,4	16,8	16,3	286	294
	Кисломолочный напиток	200	5	5,6	12	116	386
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	69,6	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	95,2	
<b>Итого за обед</b>			<b>35,4</b>	<b>40,18</b>	<b>119,6</b>	<b>976,8</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>51,29</b>	<b>53,98</b>	<b>208,6</b>	<b>1489,10</b>	
День 5							
Завтрак	Огурец соленый	60	1,7	-	0,8	11,4	70
	Плов из отварной свинины	150	18,3	18,1	26,7	335,6	173
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	0,01	13,3	55,4	265
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	95,2	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>23,4</b>	<b>18,41</b>	<b>60,5</b>	<b>497,6</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6	1,8	63,5	15
	Борщ из свежей капусты	200	1,4	3,9	8,7	83	27
	Каша пшеничная вязкая	150	4,1	4,8	25,7	162,7	303
	Суфле из отварной говядины	100/5	24	29,8	41,4	380	179
	Сок фруктовый	200	0,6	-	37	144	389
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	69,6	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	95,2	
	Кондитерское изделие	40	4,4	5,8	44,6	250	
<b>Итого за обед</b>			<b>40,8</b>	<b>51,08</b>	<b>192,3</b>	<b>1248</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>64,3</b>	<b>69,49</b>	<b>252,8</b>	<b>1745,6</b>	
День 6							
Завтрак	Огурец свежий	60	0,44	-	1,1	6	71
	Каша гречневая вязкая	150	4,75	7,4	21,5	171,6	303
	Котлета рыбная	100/5	16,6	9,5	10,44	172,5	143
	Чай с лимоном	200/7	0,4	0,01	13,3	55,4	265
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	95,2	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>25,19</b>	<b>17,21</b>	<b>66,04</b>	<b>500,7</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров с перцем	100	0,81	10	4,5	108,5	17
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	5	16,8	102	39
	Картофельная запеканка	150/5	19	22	26	370	167
	Сок фруктовый	200	0,6	-	39	144	389
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,4	69,6	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	95,2	
<b>Итого за обед</b>			<b>28,31</b>	<b>37,78</b>	<b>119,4</b>	<b>889,3</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>53,5</b>	<b>54,99</b>	<b>185,44</b>	<b>1390</b>	
День 7							
Завтрак	Помидор свежий	60	0,4	-	1,7	8,4	71
	Макароны с сыром	180/30	13,7	16,3	43,1	375,2	204
	Бутерброд с маслом	30/10	2,36	7,49	14,9	136	1
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	0,01	13,3	55,4	265
	Фрукты	200	0,8	-	22	92	

<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,66</b>	<b>23,8</b>	<b>95</b>	<b>667</b>	
Обед	Зеленый горошек	60	1,9	0,01	1,98	24	131
	Щи из свежей капусты	200	1,7	5,8	8,6	92,3	55
	Рис отварной	150	3,6	5,7	36,4	208,7	201
	Суфле из печени	100/5	16,6	11,5	11,9	198	7018
	Кисломолочный напиток	200	5	5,6	12	116	386
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	95,2	
<b>Итого за обед</b>			<b>34,4</b>	<b>29,39</b>	<b>103,94</b>	<b>803,8</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52,06</b>	<b>53,19</b>	<b>198,94</b>	<b>1470,8</b>	
<b>День 8</b>							
Завтрак	Кукуруза консервированная	100	2,2	-	11,2	68	133
	Омлет с сыром	150/5	19,1	27,1	3,3	334,1	122
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	0,01	13,3	55,4	265
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	95,2	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>24,7</b>	<b>27,41</b>	<b>47,5</b>	<b>552,7</b>	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,54	6	1,1	53,3	21
	Бульон куриный с гренками	250/30	2,62	5,2	17,4	100	28/67
	Рагу из отварной птицы	155	10,7	10	13	186	289
	Компот из сухофруктов	200	0,8	-	32	124,4	255
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	95,2	
<b>Итого за обед</b>			<b>20,26</b>	<b>21,98</b>	<b>96,6</b>	<b>628,5</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44,96</b>	<b>49,39</b>	<b>144,1</b>	<b>1181,2</b>	
<b>День 9</b>							
Завтрак	Булка «Российская»	60	4,46	5,07	38,4	207,2	284
	Каша молочная рисовая	200/5	5,2	7,7	34,1	218,2	105
	Кофейный напиток на молоке	200	3,3	3,2	22,3	129,3	258
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,2	14,8	70,5	
	Фрукты	200	0,8	0,2	17,5	38	
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>16,04</b>	<b>16,37</b>	<b>127,1</b>	<b>663,2</b>	
Обед	Икра морковная	75	1,8	6,7	9,8	101,4	75
	Свекольник с ½ яйца	200/20	5,2	6,9	16	144	35/209
	Макароны отварные	150	5,9	6	38,5	220	204
	Тефтели мясные «Ежики»	100	10	15,3	12	223	182
	Сок фруктовый	200	0,8	-	39	144	389
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	95,2	
<b>Итого за обед</b>			<b>29,3</b>	<b>35,68</b>	<b>148,36</b>	<b>997,2</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>45,34</b>	<b>52,05</b>	<b>275,46</b>	<b>1660,4</b>	
<b>День 10</b>							
Завтрак	Салат из моркови с сахаром	100	1,2	0,1	11,6	53,6	62
	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/30	23,8	17	39,6	420,6	136
	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,4	0,01	13,3	55,4	265
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>25,4</b>	<b>17,11</b>	<b>64,5</b>	<b>529,6</b>	
Обед	Винегрет овощной	100	1,9	10,03	8,5	130,9	1
	Суп гороховый	200	5,6	5,4	20,7	149	37
	Рис отварной	150	3,6	5,7	36,4	208,7	201
	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	140	15,9	8,2	6,3	161,6	154
	Сок фруктовый	200	0,6	-	39	144	389
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	69,6	
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	95,2	

	Кондитерское изделие	40	2,9	3,9	29,7	166	
<b>Итого за обед</b>			<b>36,1</b>	<b>34,01</b>	<b>173,96</b>	<b>1125</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>61,5</b>	<b>51,12</b>	<b>238,16</b>	<b>1654,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ:</b>			<b>541,5</b>	<b>563,5</b>	<b>2084,8</b>	<b>15131,4</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ:</b>			<b>54,15</b>	<b>56,35</b>	<b>208,48</b>	<b>1513,14</b>	
<b>% ВЫПОЛНЕНИЯ:</b>			<b>70%</b>	<b>71 %</b>	<b>62,2%</b>	<b>64,3%</b>	

**ПИЩЕВАЯ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА 10 ДНЕЙ. 7-10 лет**

	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Са	Р	Ма	Fe
День 1	55,25	67	202,3	1582,6	0,67	0,85	98	0,2	743	805	218	6,8
День 2	49,2	46,9	205,6	1460,2	0,48	0,68	82	0,14	320	483	142	9,5
День 3	64,1	65,39	173,4	1496,9	0,8	0,75	52	0,34	842	768	220	14,2
День 4	51,29	53,98	208,6	1489,1	0,37	0,67	34	0,27	491,5	588	146	6,3
День 5	64,3	69,49	252,8	1745,6	0,6	0,9	212	0,3	399	425	175	14,3
День 6	53,5	54,99	185,44	1390	0,76	0,79	157	4,1	639	625	176,3	23,3
День 7	52,06	53,19	198,94	1470,8	0,87	0,92	112,9	0,28	386	431	247	12,3
День 8	44,96	49,39	144,1	1181,2	0,46	0,78	28,3	0,52	594,8	627,6	141,8	16,3
День 9	45,34	52,05	275,46	1660,4	0,6	0,88	77	0,3	507,8	800	241	9,9
День 10	61,5	51,12	238,16	1654,6	0,7	0,8	125	0,14	500	487,7	226,8	9
<b>Итого:</b>	<b>541,5</b>	<b>563,5</b>	<b>2084,8</b>	<b>15131,4</b>	<b>6,31</b>	<b>8,02</b>	<b>978,2</b>	<b>6,59</b>	<b>5423,1</b>	<b>5840,3</b>	<b>1933,9</b>	<b>121,9</b>
<b>Ср. значение</b>	<b>54,15</b>	<b>56,35</b>	<b>208,48</b>	<b>1513,14</b>	<b>0,63</b>	<b>0,8</b>	<b>97,8</b>	<b>0,66</b>	<b>542,3</b>	<b>584</b>	<b>193,4</b>	<b>12</b>
<b>Выход в %</b>	<b>70%</b>	<b>71%</b>	<b>62,2%</b>	<b>54,3%</b>	<b>52%</b>	<b>57%</b>	<b>139%</b>	<b>94%</b>	<b>50%</b>	<b>53%</b>	<b>77%</b>	<b>100%</b>

1 : 1 : 4