

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ «Ольховатская
 средняя общеобразовательная школа
 Новикова
 01.10.2022 г



Десятидневное меню питания школьников 7-11 лет, составленное на основании примерного двенадцатидневного меню, предназначенного для организации питания детей 7-11 лет, посещающих общеобразовательные учреждения Поныровского района Курской области, разработанного отделом образования Поныровского района Курской области, утвержденного начальником отдела образования администрации Поныровского района Курской области от 01.10.2022 г (экспертное заключение ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии Курской области» № ОИ 10-07-02/1423 от 26.09.2022 г)

1 день

Прием пищи /Наименование	ВЕС БЛЮДА,г	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки,г	жиры,г	углеводы,г		
блюдо					ккал	
ЗАВТРАК						
каша молочная "дружба"	150	9	4	44	244	175
сливочное масло	20	0,2	25	0,2	225	
сыр	10	2	3	0	37	
хлеб пшеничный	30	3	2	17	84	
чай	200	0	0	15	60	376
<i>Всего завтрак:</i>	410				650	
ОБЕД						
борщ	250	2	5	11	104	82
винегрет	100	2	9	6	112	133
котлета	100	11	22	9	278	897
макароны с подливой	150/20	6	5	27	170	295
кисель	200	0	0	39	160	352
хлеб	60	3	1	18	88	
<i>Всего обед:</i>	710				912	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1120				1562	

2 день

Прием пищи /Наименование	ВЕС БЛЮДА,г	пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки,г	жиры,г	углеводы,г		
блюдо					ккал	
ЗАВТРАК						
каша манная	150	4	7	29	198	181
сливочное масло	20	0	25	0	225	
хлеб пшеничный	30	3	2	17	84	

какао	200	7	4	18	154	382
<i>Всего завтрак:</i>	400				661	
ОБЕД						
суп картофельный с горохом	250	5	5	16	148	102
салат из белокачанной капусты	100	1	2	4	36	45
картофельное пюре	150	3	5	20	137	312
куриной голенью с подливой	120	11	11	3	158	290
чай	200	0	0	15	60	376
хлеб	60	3	1	18	88	
<i>Всего обед:</i>	880				627	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1280				1288	

3 день

<i>Прием пищи /Наименование</i>	<i>ВЕС БЛЮДА,г</i>	<i>пищевые вещества</i>			<i>энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
		<i>белки,г</i>	<i>жиры,г</i>	<i>углеводы,г</i>		
<i>блюдо</i>					<i>ккал</i>	
ЗАВТРАК						
каша молочная геркулесовая	150	6	9	32	233	173
сливочное масло	20	0,2	25	0,2	225	
сыр	10	2	3	0	37	
пшеничный хлеб	30	3	2	17	84	
кисель	200	0	0	39	160	359
<i>Всего завтрак:</i>	410				739	
ОБЕД						
суп с макаронными изделиями	250	3	3	16	109	182
винегрет	100	2	9	6	112	133
плов	150	13	7	27	227	291
компот из сухофруктов	200	1	0	32	133	349
хлеб	60	3	1	18	88	
<i>Всего обед:</i>	760				669	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1170				1408	

4 день

<i>Прием пищи /Наименование</i>	<i>ВЕС БЛЮДА,г</i>	<i>пищевые вещества</i>			<i>энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
		<i>белки,г</i>	<i>жиры,г</i>	<i>углеводы,г</i>		
<i>блюдо</i>					<i>ккал</i>	
ЗАВТРАК						
каша молочная "дружба"	150	9	4	44	244	175
сливочное масло	20	0,2	25	0,2	225	
сыр	10	2	3	0	37	
хлеб пшеничный	30	3	2	17	84	

чай	200	0	0	15	60	376
<i>Всего завтрак:</i>	410				650	
ОБЕД						
рассольник с крупой пшеничной	250	2	5	12	107	96
салат из белокачанной капусты	100	1	2	4	36	45
картофельное пюре	150	3	5	20	137	312
рыбной котлетой с подливой	90	12	6	14	162	
кисель	200	0	0	39	160	352
хлеб	60	3	1	18	88	
<i>Всего обед:</i>	850				690	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1260				1340	

5 день

<i>Прием пищи /Наименование</i>	<i>ВЕС БЛЮДА,г</i>	<i>пищевые вещества</i>			<i>энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
		<i>белки,г</i>	<i>жиры,г</i>	<i>углеводы,г</i>		
<i>блюдо</i>					<i>ккал</i>	
ЗАВТРАК						
каша манная	150	4	7	29	198	181
сливочное масло	20	0	25	0	225	
сыр	10	2	3	0	37	
хлеб пшеничный	30	3	2	17	84	
кисель	200	0	0	39	160	359
<i>Всего завтрак:</i>	410				704	
ОБЕД						
суп картофельный с фасолью	250	5	5	16	148	102
салат из белокачанной капусты	100	1	2	4	36	45
макароны	150	6	5	27	170	309
биточки с подливой	100/20	11	22	9	278	
чай	200	0	0	15	60	376
хлеб	60	3	1	18	88	
<i>Всего обед:</i>	880				780	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1290				1484	

6 день

<i>Прием пищи /Наименование</i>	<i>ВЕС БЛЮДА,г</i>	<i>пищевые вещества</i>			<i>энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
		<i>белки,г</i>	<i>жиры,г</i>	<i>углеводы,г</i>		
<i>блюдо</i>					<i>ккал</i>	
ЗАВТРАК						
каша рисовая молочная	150	4	7	36	228	182
сливочное масло	20	0	25	0	225	

сыр	10	2	3	0	37	
пшеничный хлеб	30	3	2	17	84	
какао	200	7	4	18	154	382
<i>Всего завтрак:</i>	410				728	
ОБЕД						
щи	250	2	5	11	104	88
винегрет	100	2	9	6	112	133
картофельное пюре	150	3	5	20	137	312
куриная голень с подливой	120	11	11	3	158	290
кисель	200	0	0	39	160	352
хлеб	60	3	1	18	88	
<i>Всего обед:</i>	880				759	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1290				1487	

7 день

<i>Прием пищи /Наименование</i>	<i>ВЕС БЛЮДА,г</i>	<i>пищевые вещества</i>			<i>энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
		<i>белки,г</i>	<i>жиры,г</i>	<i>углеводы,г</i>		
<i>блюдо</i>					<i>ккал</i>	
ЗАВТРАК						
суп вермишелевый молочный	150	3	3	11	90	120
сливочное масло	20	0	25	0	225	
сыр	10	2	3	0	37	
пшеничный хлеб	30	3	2	17	84	
кисель	200	0	0	39	160	359
<i>Всего завтрак:</i>	410				596	
ОБЕД						
суп картофельный	250	2	3	17	114	97
салат из белокачанной капусты	100	1	2	4	36	45
рис отварной	150	4	4	38	204	302
фрикадельки с подливой	120	6	7	8	116	331
компот из сухофруктов	200	1	0	32	133	349
хлеб	60	3	1	18	88	
<i>Всего обед:</i>	880				691	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1290				1287	

8 день

<i>Прием пищи /Наименование</i>	<i>ВЕС БЛЮДА,г</i>	<i>пищевые вещества</i>			<i>энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
		<i>белки,г</i>	<i>жиры,г</i>	<i>углеводы,г</i>		
<i>блюдо</i>					<i>ккал</i>	
ЗАВТРАК						
каша молочная геркулесовая	150	6	9	32	233	173

сливочное масло	20	0	25	0	225	
сыр	10	2	3	0	37	
пшеничный хлеб	30	3	2	17	84	
кисель	200	0	0	39	160	359
<i>Всего завтрак:</i>	410				739	
ОБЕД						
борщ	250	2	5	11	104	82
винегрет	100	2	9	6	112	133
картофельное пюре	150	3	5	20	137	312
куриные палочки с подливой	120	11	11	3	158	290
чай	200	0	0	15	60	376
хлеб	60	3	1	18	88	
<i>Всего обед:</i>	880				659	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1290				1398	

9 день

<i>Прием пищи /Наименование</i>	<i>ВЕС БЛЮДА,г</i>	<i>пищевые вещества</i>			<i>энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
		<i>белки,г</i>	<i>жиры,г</i>	<i>углеводы,г</i>	<i>ккал</i>	
<i>блюдо</i>						
ЗАВТРАК						
каша манная	150	4	7	29	198	181
сливочное масло	20	0	25	0	225	
сыр	10	2	3	0	37	
хлеб пшеничный	30	3	2	17	84	
компот из сухофруктов	200	1	0	32	133	349
<i>Всего завтрак:</i>	410				677	
ОБЕД						
суп гороховый	250	5	5	16	148	102
салат из белокачанной капусты	100	1	2	4	36	45
капуста тушеная	150	3	6	12	116	139
нагетсы с подливой	120	11	11	3	158	
кисель	200	0	0	39	160	359
хлеб	60	3	1	18	88	
<i>Всего обед:</i>	880				706	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1290				1383	

10 день

<i>Прием пищи /Наименование</i>	<i>ВЕС БЛЮДА,г</i>	<i>пищевые вещества</i>			<i>энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
		<i>белки,г</i>	<i>жиры,г</i>	<i>углеводы,г</i>	<i>ккал</i>	
<i>блюдо</i>						

ЗАВТРАК						
суп вермишелевый молочный	150	3	3	11	90	120
сливочное масло	20	0	25	0	225	
сыр	10	2	3	0	37	
пшеничный хлеб	30	3	2	17	84	
чай	200	0	0	15	60	376
<i>Всего завтрак:</i>	410				496	
ОБЕД						
борщ	250	2	5	11	104	82
салат из белокачанной капусты	100	1	2	4	36	45
картофельное пюре	150	3	5	20	137	312
Печень тушеная в соусе	100	13	9	4	165	261/333
компот из сухофруктов	200	1	0	32	133	349
хлеб	60	3	1	18	88	
<i>Всего обед:</i>	860				663	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1270				1159	