

Утверждаю.

Директор

МБОУ - СОШ № 9 х. Денисов

Г.Н.Кравцова



ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 7-11  
на 2020-2021 гг.

2020 год

Завтрак Осень-зима (7-11 лет)

1 неделя понедельник						
№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
340	Омлет натуральный	150	7,6	4,7	2,29	263,86
	Зеленый горошек консервированный	50	1,6	0,1	3,3	20
631	Компот из свежих плодов	200	0,18	0,18	28,36	116,91
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
96	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,82	0,06	73,3
	<b>Итого</b>	<b>460</b>	<b>13,26</b>	<b>13,1</b>	<b>54,71</b>	<b>591,07</b>
1 неделя вторник						
№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
366	Запеканка из творога со сметаной	150/20	14,8	12,2	40,5	366
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
96	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,82	0,06	73,3
	<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>18,68</b>	<b>20,32</b>	<b>75,26</b>	<b>612,30</b>
1 неделя среда						
№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
302	Каша вязкая молочная "Дружба"	250	8,28	9,018	42,69	269,33
11	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	7,23	6,42	11,9	125
693	Какао с молоком	200	1,33	1,5	12,77	149,1
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>16,84</b>	<b>16,94</b>	<b>67,36</b>	<b>543,43</b>

1 неделя четверг						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
498	Котлеты рубленные из птицы	80	9,4	8,43	13,44	128,2
520	Пюре картофельное	150	3,15	5,75	31,9	163,5
45	Салат из квашеной капусты	50	0,6	2	10,05	34
692	Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,8	4,8	0	60
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>22,08</b>	<b>22,78</b>	<b>88,86</b>	<b>651,80</b>
1 неделя пятница						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
99	Колбаса вареная отварная (обезжиренная)	80	9,88	13,9	1,2	205
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,5	5,1	42,1	151
	Кукуруза консервированная	50	0,6	0	1,3	9,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
690	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,9	1,95	20,7	112
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>21,68</b>	<b>21,25</b>	<b>86</b>	<b>594,8</b>

2 неделя понедельник						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
362	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	150/20	20,1	16,35	61,05	238
693	Какао с молоком	200	1,33	1,5	12,77	149,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
96	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,82	0,06	73,3
	<b>Итого</b>	<b>424</b>	<b>25,31</b>	<b>25,97</b>	<b>94,58</b>	<b>577,4</b>
2 неделя вторник						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
413	Сосиски отварные (молочные)	80	10,6	14,28	22,96	225
332	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	34,2	139
	Зеленый горошек консервированный	50	1,6	0,1	3,3	20
692	Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>22,43</b>	<b>23,68</b>	<b>93,93</b>	<b>650,1</b>
2 неделя среда						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
302	Каша вязкая молочная рисовая	250	6,3	7,09	44,8	228
11	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	80	7,23	6,42	11,9	125
	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	Кондитерское изделие	50	6,2	5,8	8,3	125,3
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>19,73</b>	<b>19,31</b>	<b>79</b>	<b>534,3</b>

2 неделя четверг						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
340	Омлет натуральный	150	7,6	4,7	2,29	263,86
57	Икра кабачковая	60	0,5	2	36,25	18,9
690	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	2,9	1,95	20,7	112
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
96	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,82	0,06	73,3
97	Сыр "Российский" (порциями)	15	3,8	4,8	0	60
	<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>18,68</b>	<b>21,57</b>	<b>80</b>	<b>645,06</b>
2 неделя пятница						
№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	80/55	13,25	7,38	8	189
520	Пюре картофельное	150	3,15	5,75	31,9	163,5
	Овощи соленые (огурцы)	50	0,6	0	1,3	9,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
685	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
	Круассаны	45	2,9	9,4	18,8	89
	<b>Итого</b>	<b>585</b>	<b>23,7</b>	<b>22,83</b>	<b>94,7</b>	<b>624,3</b>

**ОБЕД Осень-зима (7-11 лет)**
**1 неделя понедельник**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с рисом	200	7,075	6,08	17,232	152,18
Котлета из говядины	100	14,66	18,188	17,026	298,46
Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150
Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
<b>Итого</b>	<b>1000</b>	<b>31,155</b>	<b>26,518</b>	<b>130,568</b>	<b>906,54</b>

**1 неделя вторник**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Борщ с капустой и картофелем	200	2,032	4,19	12,95	98,29
Печень, тушенная в соусе	80/50	15,683	7,18	7,172	156,99
Макароны отварные	200	7,536	5,959	48,031	407,46
Икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119
Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>32,171</b>	<b>24,779</b>	<b>145,463</b>	<b>1077,84</b>

**1 неделя среда**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с макаронами	200	2,38	1,836	17	94,38
Котлета рубленая из птицы	80	25,04	26,62	12,97	391,47
Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,362	116,91
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
<b>Итого</b>	<b>930</b>	<b>36</b>	<b>33,786</b>	<b>116,082</b>	<b>1029,12</b>

**1 неделя четверг**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с горохом	200	5,12	3,89	18,06	128,06
Шницель рубленный из говядины	100	17,5	24,9	9	331
Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54
Салат из квашеной капусты	60	1,3128	3,079	5	54,99
Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
<b>Итого</b>	<b>785</b>	<b>32,3728</b>	<b>38,369</b>	<b>139,47</b>	<b>1034,69</b>

**1 неделя пятница**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,81	4,65	18,65	128,7
Мясо тушеное	80/75	26,46	29,37	9,24	407,5
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,275	28,615	187,05
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,362	116,91
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
<b>Итого</b>	<b>810</b>	<b>40,69</b>	<b>40,125</b>	<b>118,917</b>	<b>1013,46</b>

**2 неделя понедельник**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с горохом	200	5,12	3,89	18,06	128,06
Тефтели из говядины с соусом	115/50	17,493	23,577	27,344	391,68
Макароны отварные	200	7,536	5,959	48,031	276,11
Икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	940	37,749	41,076	158,085	1170,35

**2 неделя вторник**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Борщ с капустой и картофелем	200	2,032	4,19	12,95	98,29
Рыба, тушеная с овощами	100/50	24,2	7,8	5,17	89
Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150
Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	835	36,972	14,36	117,09	657,39

**2 неделя среда**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с рисом	200	7,075	6,08	17,232	152,18
Жаркое по-домашнему	250/50	21,108	22,483	48,1	480,05
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,362	116,91
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	850	33,263	29,393	127,744	922,44



**2 неделя четверг**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп-лапша домашняя	200	2,39	3,58	11,64	88,44
Котлета рубленая из птицы	80	25,04	26,62	12,97	391,47
Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54
Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	765	37,79	36,82	135,98	1024,55

**2 неделя пятница**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,81	4,65	18,65	128,7
Котлета из говядины	100	14,66	18,188	17,026	298,46
Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,362	116,91
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	810	28,35	29,368	132,088	927,37