

Утверждаю
 Директор МКОУ «Мамаканская СОШ»
 О.Н. Хетчикова
 2023 год.



№2:Примерное 10-ти дневное меню для школьников с 7 лет-11 лет.

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				У	
			Б	Ж	5	6		
1	2	3	4	5	6	7		
День: первый								
Завтрак								
182	Каша пшенная на молоке с сливочным маслом	210	7,3	4,3	38,27		220,98	
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64		187,04	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13		65,72	
209	Яйцо куриное	40	5,08	4,60	0,28		63,00	
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90		81,00	
пр	Печенье	80	2,22	5,10	36,40		88,90	
	всего за завтрак	620,00	22,54	23,35	129,62		706,64	
Обед								
98	Суп крестьянский с гречневой крупой	250	0,42	4,9	6,1		76,25	
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		93,52	
пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,48		45,98	
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26		196,38	
71	Овощная нарезка(помидор свежий)	95	36,2	1,1	98,6		21,00	
	всего за обед	605,00	42,06	6,92	171,76		433,13	
	ИТОГО за день	1225,00	64,60	30,27	301,38		1139,77	

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				7	
			Б	Ж	У	6		
1	2	3	4	5	6			
День: второй								
Завтрак								
309	Макароны отварные с сливочным маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9		
267	Котлета мясная рубленая	80	9,97	17,33	8,8	230,67		
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38		
	всего за завтрак	470,00	19,39	25,53	103,88	722,47		
Обед								
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48		
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
37	чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		
338	Бананы	130	0,57	0,58	14,4	62,5		
	всего за обед	620,00	6,06	5,96	51,32	280,50		
	ИТОГО за день	1090,00	25,45	31,49	155,20	1002,97		

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)				У	
			Б	Ж	5	6		
1	2	3	4	5	6	7		
День: третий								
Завтрак								
67	Винегрет овощной	200	2,81	10,08	14,58		250,2	
189	Котлеты рубленные из птицы	100	16,75	13,6	13,5		237,2	
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32		93,52	
37	Чай с сахаром	200	0,53		9,47		40,00	
пр	Зефир	45	3,40	0,80	34,60		84,00	
	всего за завтрак	585,00	26,65	24,88	91,47		704,92	
Обед								
119	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,25		128,25	
пр	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64		187,04	
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90		81,00	
71	Овощная нарезка (помидор свежий)	80	0,73	0,68	3,2		16,00	
	всего за обед	610,00	16,07	6,08	74,99		412,29	
	ИТОГО за день	1195,00	42,72	30,96	166,46		1117,21	

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			7		
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7		
День: четвертый								
Завтрак								
304	Рис отварной	150	3,65	5,38	3,34	210,00		
231	Поджарка из рыбы минтай	80	9,67	5,9	6,87	119,00		
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
350	Кисель плодово ягодный	200	0,66	0,24	122,68	585,00		
	всего за завтрак	470,00	17,14	11,92	152,21	1007,52		
Обед								
96	Рассольник с крупой перловой	250	2,2	5,2	15,58	117,9		
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
пр	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,96	91,96		
347	Компот из плодов консервированных	200	2,42	0,94	162,14	667,00		
пр	Вафли	30	1,8	2,00	12,2	142,00		
	всего за обед	560,00	10,02	6,98	198,00	970,38		
	ИТОГО за день	1030,00	27,16	18,90	350,21	1977,90		

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше					
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День: пятый							
Завтрак							
82	Борщ со сметаной	260	1,83	4,9	11,75	98,4	
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	
пр	Сок фруктовый	200			31,80	130,00	
пр	Печенье	50	3,50	9,50	35,50	245,00	
	всего за завтрак	560,00	8,59	22,00	98,50	632,64	
Обед							
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	
пр	Сельдь с/с	80	13,27	14,62		181,5	
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
37	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00	
	всего за обед	470,00	20,04	17,35	47,92	424,75	
	ИТОГО за день	1030,00	28,63	39,35	146,42	1057,39	

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше					
		Масса порция	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День: шестой							
Завтрак							
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сливочным маслом	210	6,08	11,18	33,48	260,00	
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	
15	Сыр	40	9,28	11,80		143,32	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,70	26,00	125,11	
пр	Печенье	25	2,30	3,86	12,40	32,00	
	всего за завтрак	525,00	24,70	35,08	91,33	719,67	
Обед							
85	Суп свекольник	250	7,15	3,2	10,49	103,00	
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
37	Чай с сахар	200	0,53		9,47	40,00	
пр	Конфеты шоколадные	60	27,7	1,6	6,7	352,00	
	всего за обед	550,00	38,54	5,20	45,98	588,52	
	ИТОГО за день	1075,00	63,24	40,28	137,31	1308,19	

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше					
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День: седьмой							
Завтрак							
309	Макароны отварные с сливочным маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	
282	Оладьи из печени	80	14,73	18,5	6,11	262,4	
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
337	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	
пр	Зефир	40	3,25	0,80	32,60	68,00	
	всего за завтрак	510,00	26,77	27,20	96,40	667,42	
Обед							
111	Суп с макаронными изделиями	300	3,58	3,4	18,84	120,56	
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72	
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	
338	Бананы	84	0,49	0,34	10,3	41,9	
	всего за обед	634,00	8,49	11,64	95,85	518,08	
	ИТОГО за день	1144,00	35,26	38,84	192,25	1185,50	

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше					
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	
День: восьмой							
Завтрак							
310	Картофель отварной	200	4,00	0,8	31,6	149,6	
230	Рыба жареная	70	7,64	7,4	2,2	106,00	
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	
	всего за завтрак	510,00	15,96	8,90	100,38	545,50	
Обед							
98	Суп крестьянский с крупой пшено	250	0,42	4,9	6,1	76,25	
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	
пр	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	0,96	91,96	
37	Чай с сахар	200	0,53		9,47	40,00	
338	Яблоко	130	0,49	0,34	10,3	41,9	
	всего за обед	660,00	6,84	6,08	46,15	343,63	
	ИТОГО за день	1170,00	22,80	14,98	146,53	889,13	

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			У		
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7		
День: девятый								
Завтрак								
96	Рассольник с крупой перловой	250	2,2	5,2	15,58	117,9		
пр	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28		
пр	Сок фруктовый	200			31,80	130,00		
19	Салат из свежих помидор и огурцов	80	6,40	3,50	27,27	52,00		
	всего за завтрак	590,00	13,34	9,30	103,63	440,18		
Обед								
304	Рис отварной	150	3,65	5,38	3,34	210		
290	Птица тушеная в соусе	100	11,5	8,57	2,9	134,7		
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
пр	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,48	45,98		
347	Компот из плодов консервированных	200	2,42	0,94	162,14	667,00		
	всего за обед	490,00	20,27	15,31	178,52	1104,44		
	ИТОГО за день	1080,00	33,61	24,61	282,15	1544,62		

№ рецепту ры	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 11 до 16 лет старше						Энергетическая ценность (ккал)
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			7		
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7		
День: десятый								
Завтрак								
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,9	5,50	53,12	309,14		
288	Птица отварная	100	21,68	13,34		206,68		
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
348	Компот из кураги	200	1,30	0,80	44,68	184,64		
	всего за завтрак	540,00	38,04	20,04	117,12	793,98		
Обед								
99	Суп из овощей	250	2,28	2,3	11,25	75,05		
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		
347	Компот из плодов консервированных	200	2,42	0,94	162,14	667,000		
пр	Вафли	35	1,8	3,6	21,2	280		
	всего за обед	525,00	9,66	7,24	213,91	1115,55		
	ИТОГО за день	1065,00	47,70	27,28	331,03	1909,53		

итого за 10 дней завтраки	5,330	212,12	215,24	1076,64	6903,54
итого за 10 дней средняя	0,533	21,21	21,52	107,66	690,35

итого за 10 дней обеды	5,724	178,05	88,76	1124,43	6191,27
итого за 10 дней средняя	0,572	17,81	8,88	112,44	619,13

итого за 10 дней общая	11,054	390,17	304	2201,07	13094,81
итого за 10 дней средняя	1,105	39,02	30,4	220,11	1309,48

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. 2011 год. М.П. Могильного, В.А. Тугелян.
Составила меню шеф-повар Гайдукова О.П.