

Утверждаю

Приказ № 66а от 28.08.23г.

директор школы  Прокина М.В.



Примерное 10-дневное меню  
МБОУСОШим.Н.С.Прокина с.Николо-Барнуки  
Сосновоборского района Пензенской области  
Возраст (7-11 лет)

День первый Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная	250	5,60	4,30	33,60	218	182
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	376
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14,39</b>	<b>15,1</b>	<b>66,02</b>	<b>485,24</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	111
	Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	фрукты	Пошт	0,50	0,50	12,83	57,82	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	<b>Всего за обед</b>	<b>790</b>	<b>26,08</b>	<b>20,48</b>	<b>139,36</b>	<b>847,3</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1290</b>	<b>40,47</b>	<b>35,58</b>	<b>205,38</b>	<b>1332,54</b>		

День второй    Сезон: осенне-зимний    Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша вязкая рисовая молочная	250	3,41	5,56	35,43	205,40	174
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	2
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>12,61</b>	<b>13,30</b>	<b>94,58</b>	<b>551,51</b>	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
обед	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,8	52
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,75	2,22	12,31	84,8	104
	Макароны отварные с маслом	200	5,10	7,50	28,50	201,90	309
	Гуляш из отварного мяса (птица)	90	9,47	9,20	3,00	132,67	246
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Фрукты	пошт	0,50	0,50	12,83	57,82	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	<b>Всего за обед</b>	<b>880</b>	<b>21,54</b>	<b>25,91</b>	<b>111,72</b>	<b>774,87</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1385</b>	<b>34,15</b>	<b>39,31</b>	<b>206,3</b>	<b>1326,38</b>	

День третий Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	6,10	4,00	36,96	208,24	173
	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>12,1</b>	<b>10,54</b>	<b>93,99</b>	<b>519,44</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Салат из моркови с сахаром(огурец )	100	1,23	0,09	11,40	81,7	62
	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	119
	Капуста тушенная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	321
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Фрукты	пошт	0,50	0,50	12,83	57,82	
	<b>Всего за обед</b>	<b>740</b>	<b>17,20</b>	<b>16,24</b>	<b>103,48</b>	<b>659,53</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1245</b>	<b>29,37</b>	<b>26,78</b>	<b>197,47</b>	<b>1178,97</b>	

День четвертый Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	6,02	4,05	33,37	194,01	181
	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	378
	Бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	136,00	1
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14,98</b>	<b>16,28</b>	<b>68,12</b>	<b>496,03</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88	67
	Рассольник с крупой пшениной	250	2,20	5,20	15,58	117,90	96
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	302
	Котлеты рубленые из птицы	100	12,16	10,88	10,80	189,76	294
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	377
	Кондит.изд.	10	0,50	0,50	12,83	57,82	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	<b>Всего за обед</b>	<b>850</b>	<b>29,07</b>	<b>27,28</b>	<b>117,24</b>	<b>780,44</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1350</b>	<b>43,55</b>	<b>43,06</b>	<b>172,43</b>	<b>1268,55</b>		

День пятый Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ЗАВТ РАК	Каша пшенная молочная	250	5,60	4,30	33,60	218,00	182
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>12,39</b>	<b>15,1</b>	<b>66,52</b>	<b>477,24</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Салат из огурцов с луком репчатым	100	1,51	5,10	13,74	107,00	35
	Щи из свежей капусты(со смет.)	250	1,78	4,90	6,13	75,70	87
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	12,13	2,93	1,50	80,93	229
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Фрукты	Пошт.	0,50	0,50	12,83	57,82	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	<b>Всего за обед</b>	<b>840</b>	<b>23,41</b>	<b>19,05</b>	<b>124,62</b>	<b>763,64</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1340</b>	<b>35,80</b>	<b>34,15</b>	<b>191,14</b>	<b>1240,88</b>		

День шестой Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТ РАК	Каша молочная из риса и пшена	250	3,30	8,60	23,20	183,40	175
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Печенье сдобное	40	3,80	6,80	33,70	211,00	пр
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>14,04</b>	<b>16,47</b>	<b>102,22</b>	<b>613,03</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	45
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	82
	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	309
	Тефтели мясные паровые	90	6,93	7,47	11,07	139,20	278
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Фрукты	пошт	0,50	0,50	12,83	57,82	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	<b>Всего за обед</b>	<b>830</b>	<b>18,51</b>	<b>26,43</b>	<b>106,66</b>	<b>738,50</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1360</b>	<b>32,55</b>	<b>42,90</b>	<b>208,88</b>	<b>1351,53</b>		

День седьмой

Сезон: осенне-зимний    Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша вязкая рисовая молочная	250	3,41	5,56	35,43	205,40	174
	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	2
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>9,43</b>	<b>12,10</b>	<b>93,78</b>	<b>521,60</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,8	52
	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	119
	Плов (мясо птицы)	200	16,95	10,47	35,73	305,33	291
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	Фрукты	пошт	0,50	0,50	12,83	57,82	
	<b>Всего за обед</b>	<b>790</b>	<b>29,54</b>	<b>20,13</b>	<b>90,03</b>	<b>659,90</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1255</b>	<b>38,97</b>	<b>32,23</b>	<b>183,81</b>	<b>1181,50</b>	



День восьмой Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	6,02	4,05	33,37	194,01	181
	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	378
	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>15,02</b>	<b>12,66</b>	<b>81,06</b>	<b>516,03</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец.
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88	67
	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	111
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	302
	Гуляш из отварного мяса (птица)	90	9,47	9,20	3,00	132,67	246
	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	377
	Кондитерск. изд.	10	0,50	0,50	12,83	57,82	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	<b>Всего за обед</b>	<b>840</b>	<b>26,66</b>	<b>22,73</b>	<b>96,63</b>	<b>697,66</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1345</b>	<b>41,68</b>	<b>35,39</b>	<b>177,69</b>	<b>1213,69</b>		

День девятый Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ЗАВТ РАК	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	6,10	4,00	36,96	208,24	173
	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	376
	Бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	136,00	1
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>11,99</b>	<b>14,69</b>	<b>65,32</b>	<b>444,24</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Огурец соленый	50	1,23	0,09	11,40	81,70	62
	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	250	2,20	5,20	15,58	117,90	96
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	304
	Котлеты рубленые из птицы	100	12,16	10,88	10,80	189,76	294
	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
	Кондит.изд	10	0,50	0,50	12,83	57,82	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	<b>Всего за обед</b>	<b>800</b>	<b>23,58</b>	<b>22,02</b>	<b>141,03</b>	<b>889,37</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1300</b>	<b>35,57</b>	<b>36,71</b>	<b>206,35</b>	<b>1333,61</b>	

День десятый Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная из риса и пшена	250	3,30	8,60	23,20	183,40	175
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	14
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	<b>Всего за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>10,34</b>	<b>16,87</b>	<b>68,65</b>	<b>467,75</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец
			Б	Ж	У		
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	100	1,51	5,10	13,74	107,00	35
	Щи из свежей капусты	250	1,78	4,90	6,13	75,70	87
	Картофельное пюре	150	3,08	2,33		109,73	312
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,13	2,93	1,50	80,93	229
	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	350
	Кондитерск.изд.	10	0,50	0,50	12,83	57,82	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	пр
	<b>Всего за обед</b>	<b>840</b>	<b>21,82</b>	<b>15,74</b>	<b>68,19</b>	<b>578,24</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1340</b>	<b>32,16</b>	<b>32,61</b>	<b>136,84</b>	<b>1045,99</b>	

