

Согласовано:  
 Директор школы  
 МБОУ «Сенькинская СОШ»



Гарифуллина ЕА  
 «31» августа 2022г.

**Десятидневное примерное меню в возрасте 7-11 лет**

1 день						
№ рец.	Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
	Второй завтрак					
108	Каша геркулесовая	205	6,33	8,90	25,49	207,38
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Итого завтрак:	425	9,03	8,24	60,43	352,34
	Обед					
47	Суп картофельный с мак.изд.	250	2,83	2,86	21,76	124,09
209	Котлета куриная	75	11,02	12,45	7,52	186,09
219	Греча	100	5,82	3,62	30,00	175,87
283	Компот из плодов сушеных	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	47,00
	Итого обед:	629	21,75	19,09	97,01	646,84
	Полдник					
	Итого полдник:					
	Итого 1 й день:					

### Десятидневное примерное меню

2 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
	Второй завтрак					
141	Творожная запеканка со сгущ.	200	29,22	12,11	29,1	342,23
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Итого завтрак:	400	29,29	12,12	44,41	403,85
	Обед					
63	Суп щи со св. капустой	250	2,09	6,33	10,64	107,83
176	Бефстроганов из мяса	120	21,72	25,11	3,85	325,69
227	Макаронны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73
274	Кисель	190	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	47,00
247	Овощи натуральные соленые	50	0,40	0,05	1,15	6,50
	Итого обед:	750	30,77	35,18	78,05	743,94
	Полдник					
	Итого полдник:					
	Итого 2й день:					

### Десятидневное примерное меню

3 день

№ рец.	Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
	Второй завтрак					
114	Каша рисовая молочная	205	5,12	6,62	32,61	210,13
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,63
	Итого завтрак:	425	6,71	6,79	57,76	318,76
	Обед					
49	Суп рыбный с фрикадельками	250/35	8,00	3,42	19,82	151,03
178	Ленивые голубцы	100	6,56	6,69	4,93	106,21

241	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97
283	Компот из суш. плодов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	47,00
	Итого обед:	725	18,77	14,31	78,01	525
	Полдник					
	Итого полдник:					
	Итого 3й день:					

### Десятидневное примерное меню

4 день		Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность
№ рец.	Наименование блюд					
112	Второй завтрак Каша пшеничная	205	6,04	7,27	34,29	227,16
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Итого завтрак:	425	7,63	7,44	59,44	335,78
	Обед					
43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16
162	Котлета любительская	100	9,33	2,78	4,77	81,36
224	Рис отварной	100	2,59	3,39	26,85	150,12
	Сок	200				
256	Соус молочный	50	3,36	6,89	9,22	112,33
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	47,00
312	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20
	Итого обед:	800	20,28	23,41	93,55	666,96
	Полдник					
	Итого полдник:					
	Итого 4й день					

### Десятидневное примерное меню

5 день						
№ рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Второй завтрак	170				
	Мак. изделия с сыром	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб пшеничный	200	0,07	0,01	15,31	61,62
294	Чай с лимоном	390				
	Итого завтрак:					
	Обед					
57	Суп-пюре с гречками	250	3,38	5,15	21,06	144,14
41	Бигус	220	19,7	15,0	13,65	269,00
283	Компот из сух.фруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	47,00
	Итого обед:	710	25,16	20,31	72,44	573,93
	Полдник					
	Итого полдник:					
	Итого 5й день					

### Десятидневное примерное меню

6 день						
№ рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Второй завтрак	205	6,55	8,33	35,09	241,11
102	Каша дружба	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Хлеб с маслом	200	0,07	0,01	15,31	61,62
294	Чай с лимоном	425	8,14	8,5	60,24	349,73
	Итого завтрак:					
	Обед					
71	Суп картофельный с рыб.конс.	250	6,22	8,21	18,39	170,98
211	Плов с курицей	210	37,2	45,33	41,05	747,09
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	47,00
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79

Итого обед:	700	45,5	53,7	97,17	1078,86
Полдник					
Итого полдник:					
Итого бй день					

### Десятидневное примерное меню

№ рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	7 день					
	Второй завтрак					
141	Запеканка творожная	200	29,22	12,11	29,1	342,23
294	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Итого завтрак:	400	29,29	12,12	44,41	403,85
	Обед					
35	Борщ с капустой	250	1,93	6,34	10,05	104,16
164	Рыба жареная	75	13,57	11,67	3,49	173,75
227	Макаронны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73
283	Компот из плодов сушеных	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	47,00
232	Кабачковая икра	50	2,73	10,45	14,72	157,30
	Итого обед:	715	23,99	32,15	89,54	736,73
	Полдник					
	Итого полдник:					
	Итого 7й день					

### Десятидневное примерное меню

8 день						
№ рец.	Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Второй завтрак					
106	Каша манная	205	6,53	7,03	38,78	244,92
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Хлеб пшеничная	20	1,52	0,16	9,84	47,00
	Итого завтрак:	425	8,12	7,2	63,93	353,54
	Обед					
56	Суп лапша	250	2,45	4,89	13,91	109,38
187	Кнели мясные	75	12,61	15,11	4,63	204,93
219	Греча	100	5,82	3,62	30,00	175,87
265	Соус томатный	50	0,54	3,67	5,24	56,15
274	Кисель	190	1,36	-	29,02	116,19
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	47,00
247	Овощи соленные	50	0,40	0,05	1,15	6,50
	Итого обед:	755	24,7	27,5	93,79	716,02
	Полдник					
	Итого полдник:					
	Итого 8й день					

### Десятидневное примерное меню

9 день						
№ рец.	Наименование блюда	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	Второй завтрак					
108	Каша пшеничная	205	7,44	8,07	35,28	243,92
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Итого завтрак:	425	9,03	8,24	60,43	352,24
	Обед					
45	Суп карт.с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79

180	Гуляш из говядины	120	21,68	24,21	6,74	331,53
227	Макароны отварные	100	3,68	3,53	23,55	140,73
231	Горошек зеленый консервир.	50	2,98	3,81	6,99	74,17
283	Компот из сух.фруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	47,00
	Итого обед:	760	32,76	35,6	88,62	806,01
	Полдник					
	Итого полдник:					
	Итого 9й день					

### Десятидневное примерное меню

10 день

№ рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
53	Второй завтрак Суп молочный с мак.изд.	250	6,98	7,65	24,66	195,10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	Итого завтрак:	452	8,57	7,82	49,81	303,72
	Обед					
44	Суп овощной	250	1,93	5,86	12,59	115,24
199	Суфле мясное с маслом	75	17,46	17,42	4,95	246,24
241	Картофельное пюре	100	2,13	4,04	15,53	106,97
312	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20
283	Компот из сух.фруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,16	9,84	47,00
	Итого обед:	725	28,51	38,22	112,84	913,59
	Полдник					
	Итого полдник:					
	Итого 10й день					