

Согласовано:



Директор МБОУ СОШ № 7

Бабенко Н.В.

01 сентября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:



Индивидуальный предприниматель

Решитько С.А.

01 сентября 2021 г.

***Примерное цикличное  
10-ти дневное меню  
для детей возрастной категории  
7-10 лет обучающихся в  
общеобразовательных учреждениях  
Калининского района  
Сезон:лето-осень***

**1-4 классы**

**2021-2022 г**

День: 1-й понедельник

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	F	Mg	P
<b>ЗАВТРАК</b>														
3м	Бутерброд с сыром и маслом <b>сливочным</b>	40	6,23	8,41	19,75	179,61	0,47	0,11	0,62	0,22	137,2	10,9	0,6	1.32
	хлеб пшеничный 20													
	сыр 15													
	масло сливочное 5													
302л	<b>Каша жидкая молочная (рисовая)</b>	230	6,85	6,59	29,33	204,01	0.02	0.2	0.3	0	21.6	22.9	5.1	0.07
	молоко-202													
	рис-35,4 сахар-10													
	масло слив.-5													
378л	<b>Какао с молоком + вит.С</b>	200	4,07	3,5	17,5	117,78	0.18	1.60	0.2	0	152	124	21.3	0.5
	молоко-100													
	<b>какао-2,5</b>													
	сахар -5													
338м	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,8	57,7	0.01	5	0	0.3	25	18.3	14.2	0.5
	яблоко-107,5													
	<b>Хлеб пшеничный</b>	20	1,35	0,17	10,03	47,07	0.01	0	0	0.2	4	13	2.8	0.2
	<b>Всего завтрак</b>	590	19	19,17	89,41	606,17	0,69	6,91	1,12	0,72	339,8	189,1	44	2,59

День: 2-й вторник

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
<b>ЗАВТРАК</b>														
50м	Овощи по сезону (квашенные, консервированные, свежие)	70	0,8	0,14	2,7	15,4	0,02	12,6	0	0,5	10,1	18,7	14,4	0,65
350м	Жаркое по - домашнему	150	17,01	15,7	25,9	312,6	0,2	8,1	0	10,1	36,5	215,9	51	4,6
	Картофель-133,3													
	Говядина-77													
	Лук-22													
	Томат - 6													
	Масло раст.-10													
241м	Фруктовый чай + вит.С	200	0,6	0,4	10,4	47,6	0,04	3,4	0	0,4	21,2	22,6	14,6	3,2
	Сахар-5													
	Яблоко-45													
	Чай-0,5													
	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,22	12,5	58,84	0,01	0	0	0,28	5	16,25	3,5	0,3
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,66	0,3	10,46	51,2	0,09	0,18	0	0,13	32	54,7	17,5	1,2
	Кефир 2,5%	200	5,8	5	8	100,2	0,26	0,54	0,4	0	223,2	165,6	25,2	0,2
	Всего завтрак:	670	27,57	21,76	69,96	585,84	0,62	24,82	0,4	11,4	328	493,75	126,2	10,15



День: 3-й

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
<b>ЗАВТРАК</b>														
50м	<b>Овощи по сезону: (свежие, консервированные, квашенные)</b>	<b>70</b>	1,05	0,19	3,64	20,48	0,03	16,76	0,0	0,67	13,41	19,15	0,86	24,90
280л	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	75	9,50	12,64	9,73	190,68	0,07	0,51	0,81	2,30	78,20	16,16	28,97	78,52
	Масло сливочное-5													
	Сыр-5													
	Куры-87,5													
	Лук-23													
	Мука-5													
	<b>Хлеб-9 соль йод.-1</b>													
	<b>Молоко-13</b>													
297л	<b>Каша вязкая (ячневая)</b>	<b>130</b>	6,97	3,60	33,49	194,22	0,21	0,0	0,40	0,51	27,08	142,49	4,83	213,44
	Ячневая крупа-28,6													
	Масло сливочное-5													
692л	<b>Кофейный напиток + вит.С</b>	<b>200</b>	2,90	2,50	14,70	92,90	0,02	0,6	0,1	0,1	120,3	14,00	0,13	90,0
	кофейный порошок-5													
	Сахар-5													
	Молоко-100													
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>25</b>	1,69	0,22	12,54	58,84	0,03	0	0	0,28	5,0	3,50	0,28	16,2
	<b>Хлеб ржаной йодированный</b>	<b>25</b>	1,66	0,3	10,46	51,20	0,13	0,18	0	0,13	31,94	17,50	1,23	54,69
707л	<b>Сок натуральный</b>	<b>150</b>	0,75	0,00	15,21	63,86	0,02	3,01	0	0,15	10,54	6,02	2,11	10,54
	<b>Всего завтрак</b>	<b>675</b>	<b>24,97</b>	<b>19,45</b>	<b>99,77</b>	<b>672,18</b>	<b>0,51</b>	<b>21,06</b>	<b>1,31</b>	<b>4,14</b>	<b>286,47</b>	<b>218,82</b>	<b>38,41</b>	<b>488,34</b>

День: 4-й

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
<b>ЗАВТРАК</b>														
50м	Овощи по сезону (свежие, квашенные, консервированные)	70	1,05	0,19	3,61	20,48	0,06	16,76	0	0,67	13,41	19,15	0,86	24,90
344л	Омлет с сыром	100	7,73	8,69	10,7	151,93	0,06	2,83	0,41	0	69,12	19,96	0,51	90,78
	Яйцо-2													
	Молоко-89													
	Сыр-5													
	Масло растительное-10													
	Соль 2													
Зм	Бутерброд с маслом	37	3,46	5,42	23,05	154,86	0,16	20,45	0	0,2	41,7	31,36	1,14	97,75
	Хлеб пшеничный-27													
	Масло сливочное-10													
639л	Чай с лимоном + вит.С	200	0,13	0,02	10,25	41,68	0	2,83	0	0,05	14,05	2,4	0,38	4,40
	Чай-0,5													
	Сахар-10													
	Лимон-8													
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,66	0,3	10,46	51,20	0,13	0,18	0	0,13	31,94	17,50	1,23	54,69
	Пирог фруктовый «Школьный»	50	3,10	4,30	23,8	146,30	0,06	1,70	0,62	0,61	26,7	7,30	0,17	40,40
	Всего завтрак	595	17,13	18,92	81,87	566,45	0,47	44,78	1,03	1,66	196,92	97,67	4,29	312,92


День: 5-й

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-10 лет

№ реп.	Наименование блюд	Выход (г) на 1	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
<b>ЗАВТРАК</b>														
50м	<b>Овощи по сезону (свежие, квашенные, консервированные)</b>	<b>70</b>	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	3,41	0	0,07	11,83	9,74	0,35	20,88
261л	<b>Печень тушеная</b>	<b>60</b>	15,77	30,41	2,72	347,64	0,15	0,21	2,88	7,80	95,44	20,05	2,78	245,24
	Печень-75													
	Сметана - 5													
	Масло слив.-7													
	Лук -15													
	Соль - 1,5													
202м	<b>Макаронь отварные с маслом</b>	<b>110</b>	4,14	5,0	23,4	155,16	0,04	0	0	0,57	8,20	6,32	0,62	27,20
	Макаронь-37,5													
	масло сливочное-5													
241м	<b>Фруктовый чай + вит.С</b>	<b>200</b>	0,6	0,4	10,4	47,6	0,02	3,4	0	0,4	21,2	14,6	3,2	22,6
	<b>Яблоко-45</b>													
	чай-0,5													
	Сахар-5													
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	2,70	0,34	20,06	94,14	0,02	0	0	0,4 2	8	5,6	0,4	26
	<b>Хлеб ржаной йодированный</b>	<b>25</b>	1,66	0,3	10,46	51,2	0,13	0,18	0	0,13	31,9	17,5	1,23	54,69
338м	<b>Фрукты свежие</b>	<b>120</b>	0,5	0,5	12,8	57,7	0,04	5	0	0,3	25	14,16	0,5	18,3





	Хлеб ржаной йодированный	25	1,66	0,3	10,46	51,2	0,13	0,18	0	0,13	31,94	17,5	1,23	54,69
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,14	0,02	0	0	0,42	8	5,6	0,4	26
707л	Сок натуральный	200	1	0	20,23	84,93	0,02	4,01	0	0,2	14,02	8,01	2,8	14,02
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>755</b>	<b>15,68</b>	<b>15,11</b>	<b>82,62</b>	<b>630,92</b>	<b>0,35</b>	<b>26,39</b>	<b>0,8</b>	<b>1,21</b>	<b>152,46</b>	<b>81,91</b>	<b>18,89</b>	<b>271,71</b>

День: 7-й

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
<b>ЗАВТРАК</b>														
50м	Овощи по сезону: (свежие, квашенные, консервированные)	70	0,49	0,07	1,32	7,86	0,02	3,41	0	0,07	11,83	9,74	0,35	20,88
227м	Шницель рыбный натуральный	90	7,66	5,3	5,80	101,54	0,03	2,26	0,17	3,11	43,8	17,15	1,48	115,9
	Треска -145													
	Лук-22,5													
	Масло растительное-6,5													
	Сухари-9													
	Молоко-6													
	Яйцо-0,2													
203л	<b>Картофель отварной</b>	<b>150</b>	<b>3,32</b>	<b>4,88</b>	<b>26</b>	<b>161,22</b>	<b>0,17</b>	<b>23</b>	<b>0</b>	<b>0,</b>	<b>62</b>	<b>33</b>	<b>1,3</b>	<b>90,06</b>
	Картофель-207													
	Масло сливочное-6													
386л	<b>Напиток из сухофруктов + вит.С</b>	<b>200</b>	<b>1,04</b>	<b>0,6</b>	<b>10,2</b>	<b>50,36</b>	<b>0,2</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>11</b>	<b>32</b>	<b>21</b>	<b>6,4</b>	<b>29</b>
	Сухофрукты- 21,2													
	Сахар-5													
	Лимонная кислота-0,2													
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>40</b>	<b>2,7</b>	<b>0,34</b>	<b>20,06</b>	<b>94,14</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,</b>	<b>8</b>	<b>5,6</b>	<b>0,4</b>	<b>26</b>
	<b>Хлеб ржаной йодированный</b>	<b>25</b>	<b>1,66</b>	<b>0,3</b>	<b>10,46</b>	<b>51,2</b>	<b>0,13</b>	<b>0,18</b>	<b>0</b>	<b>0,13</b>	<b>31,94</b>	<b>17,5</b>	<b>1,23</b>	<b>54,69</b>



707л	Сок натуральный	150	0,75	0	15,21	63,86	0,02	3,01	0	0,15	10,54	6,02	2,11	10,54
	Всего в завтрак	710	17,62	11,49	89,05	530,18	0,59	39,86	0,17	15,1	200,07	110,0	13,27	347,07

День: 8-й

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
<b>ЗАВТРАК</b>														
50м	Овощи по сезону (квашенные, консервированные, свежие)	70	0,56	0,08	1,52	9,02	0,03	3,9	0	0,08	13,57	11,17	0,4	23,94
461л	Тефтели из говядины	60	4,27	4,77	2,37	0,02	,02	13,9	0,2	0,4	24	18,6	0,7	19
	говядина-40													
	Хлеб-8													
	Молоко-12													
	Лук-23													
	Масло растительное- 4													
	Мука-2 , соль йод. -1													
331м	Соус сметанный	50	0,7	2,49	2,93	36,93	0,01	0,02	0,17	0	13,65	2,64	0,1	11,36
	Сметана-15													
	Мука-7,5													
303м	Каша вязкая (гречневая)	150	7,8	3,6	39	219,6	0,18	0	0,3	0,4	23,55	1,23	4,2	185,6
	Гречка-28,6													
	Масло сливочное-5													
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,14	0,02	0	0	0,42	8	5,6	0,4	26
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,66	0,3	10,46	51,2	0,13	0,18	0	0,13	31,94	17,5	1,23	54,69
241м	Фруктовый чай+ вит.С	200	0,6	0,4	10,4	47,6	0,02	3,4	0	0,4	21,2	14,6	3,2	22,6

	сахар -5													
	Яблоко-45													
	Чай-0,5													
	Кондитерское изделие (печенье сахарное)	25	1,88	4,5	16,75	115	0,03	0	0,2	0	7,24	5,5	0,45	26,87
	<b>Всего в завтрак</b>	<b>620</b>	<b>20,17</b>	<b>16,48</b>	<b>103,49</b>	<b>573,51</b>	<b>0,44</b>	<b>21,4</b>	<b>7,87</b>	<b>1,83</b>	<b>143,15</b>	<b>198,61</b>	<b>10,68</b>	<b>370,06</b>

День: 9-й

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
<b>ЗАВТРАК</b>														
223м	Пудинг из творога	160	16,48	13,92	33,48	325,12	0,1	0,4	0,8	0	170,7	29,82	1,18	224,08
	Творог-125													
	Манка-12													
	Сахар-5													
	Молоко сгущенное-15													
	Мука-2,5													
	Яйцо-0,3													
	Изюм-16,3													
	Масло сливочное-6													
	Сухари-6													
	Сметана-5													
	Молоко сгущенное	15	1,13	0	8,54	38,7	0,01	0,15	0	0	47,67	5,11	0,03	34,44
685л	Чай с сахаром	200	4,07	3,5	17,5	117,78	0,05	1,57	0,24	0	152,2	21,34	0,47	124,5
	Чай -0,5+ вит.С													
	Сахар-5													
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,34	20,06	94,14	0,0	0	0	0,42	8	5,6	0,4	26



	Кисломолочный продукт (йогурт 1,2%-ой жирности)	180	9	5,76	6,3	113,04	0,03	0,54	0,36	0	223,2	25,2	0,18	165,6
	Всего завтрак	595	33,38	23,52	85,88	688,78	0,2	2,66	1,4	0,42	601,7	87,0	2,26	574,62

День: 10-й

Сезон: лето-осень

Возрастная категория: 7-10 лет

№ рец.	Наименование блюд	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
<b>ЗАВТРАК</b>														
311 м	Каша молочная манная	230	6,86	10,24	4,05	135,8	0,02	0,51	0,39	2,41	24,21	7,21	0,57	53,55
	Молоко-214, сахар- 5													
	Масло сливочное- 5													
	Манная крупа-10													
3м	Бутерброд с маслом	30	4,67	6,30	14,81	134,70	0,35	0,08	0,46	0,16	102	0,4	8,1	1
	Масло-10, хлеб пшенич.-20													
338м	Фрукты свежие : яблоко-10 0	100	0,5	0,5	10,8	57,7	0,04	0,5	0	0,3	25	14,6	0,5	18,3
685	Чай с сахаром + вит.С	200	2,9	2,5	14,7	92,9	0,02	0,6	0,1	0,1	120,3	14	0,13	90
	Чай-0,5													
	Сахар-5													
	Хлеб пшеничный	10	2,7	0,34	20,06	94,14	0,02	0	0	0,42	8	5,6	0,4	26
	Хлеб ржаной йодированный	25	1,66	0,3	10,46	51,2	0,13	0,18	0	0,13	31,94	17,5	1,23	54,69
	<b>Всего завтрак:</b>		<b>19,29</b>	<b>20,18</b>	<b>74,88</b>	<b>566,44</b>	<b>0,58</b>	<b>6,37</b>	<b>0,95</b>	<b>3,52</b>	<b>311,45</b>	<b>59,31</b>	<b>19,93</b>	<b>243,54</b>

- С Витаминизация