



СОГЛАСОВАНО

_____ (должность)
 _____ (ФИО)
 _____ (дата)



УТВЕРЖДАЮ

_____ (должность)
 _____ (ФИО)
 _____ (дата)

Примерное (рекомендуемое) десятидневное меню для питания школьников 2023 — 2024 учебный год

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	7,36	10,44	41,38	314,48	260
	Ватрушка с повидлом	100	6,17	12,83	68,17	328,23	540
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,73	23,27	116,57	671,17	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми , с курицей	200	3,80	5,88	17,28	128,28	131
	курица в соусе томатном	90	12,25	12,65	5,63	196,50	405
	Макаронные изделия отварные	150	6,97	3,49	42,66	229,68	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,87	22,68	117,35	717,6	
ПОЛДНИК	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	5,91	3,96	35,77	201,65	542.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,17	3,96	43,01	232,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	47,77	49,91	276,93	1621,26	
День 2							
ЗАВТРАК	Жаркое по домашнему	200	10,80	18,90	14,50	371,8	259.1
	Булочка домашняя	100	8,49	4,57	20,10	205,9	564
	чай с ягодой	200	0,26	0,00	7,24	30,84	495
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,55	23,47	41,84	608,54	
ОБЕД	Рассольник ленинградский , с курицей	200	2,46	7,36	13,94	155,46	134.1
	Тефтели из кур с рисом	90	17,30	17,60	7,43	246	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	2,99	38,82	217,18	237

	Компот из свежих плодов/фруктов	200	0,26	0,20	19,62	80,04	507
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	32,99	28,81	104,59	821,38	
ПОЛДНИК	напиток витаминизированный «Витошка»	200	0,00	0,00	19,00	75	2
	Плюшка московская	100	11,82	7,92	71,54	355,16	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,82	7,92	90,54	430,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	64,36	60,2	236,97	1860,08	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	200	6,03	7,04	40,60	257,32	250
	Булочка с сыром	100	8,23	7,26	43,43	220,19	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,46	14,3	91,05	505,97	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	4,65	4,55	15,06	176,5	147
	Котлеты рыбные с соусом	90	9,00	12,20	12,60	196,1	234
	Рагу из овощей	150	3,47	9,73	42,23	198,21	195.1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД		700	21,79	27,28	106,13	741,83
ПОЛДНИК	чай с ягодой	200	0,26	0,00	7,24	30,84	495
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	5,87	39,16	235,4	543,2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,8	5,87	46,4	266,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	43,05	47,45	243,58	1514,04	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	8,10	13,10	36,10	300,5	178
	Булочка домашняя	100	8,49	4,57	20,10	205,9	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,20	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,85	17,67	63,4	537,24	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей	200	2,24	6,58	17,40	158,3	142.3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,28	12,60	8,28	205,36	412.1
	Каша из гороха с маслом	150	14,90	3,71	35,91	236,49	418.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД		700	32,27	23,55	113,37	763,29
ПОЛДНИК	Компот из свежих плодов/фруктов	200	0,26	0,20	19,62	80,04	507
	Косичка с сахаром	100	8,25	5,67	56,21	306,49	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,51	5,87	75,83	386,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	57,63	47,09	252,6	1687,06	
День 5							

ЗАВТРАК	Макаронные изделия запеченные с сыром	150	17,70	18,30	50,38	395,78	237
	Фрукт сезонный	120	0,50	0,50	9,80	47	112
	Булочка домашняя	60	8,40	5,97	46,50	212	564
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
		530	26,8	24,77	113,7	683,24	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками , с курицей	200	5,16	4,18	32,16	198,3	147
	Картофель, тушеный с курицей	240	10,80	18,90	14,50	371,8	145
	Компот из свежих плодов/фруктов	200	0,50	0,20	19,62	80,04	507
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
		700	20,81	23,94	91,06	772,84	
Полдник	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
	Булочка витая с маком	100	8,20	8,78	42,60	239,67	543.3
	300	8,46	8,78	49,84	270,51		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1530	56,07	57,49	254,6	1726,59	
Неделя 2 День 6							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	3,96	35,77	201,65	542
	чай с ягодой	200	0,26	0,00	7,24	30,84	495
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	11,81	11,12	76,43	453,11	1305
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем , с курицей	200	6,50	7,94	12,86	154,36	128.1
	Котлета куриная в соусе	90	9,35	12,48	10,28	224,3	412.2
	Макаронные изделия отварные	150	6,97	3,49	42,66	229,68	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	700	27,67	24,57	117,58	771,48		
ИТОГО ЗА ОБЕД							
ПОЛДНИК	Компот из свежих плодов/фруктов	200	0,26	0,20	19,62	80,04	507
	Сдоба со сгущенным молоком	100	8,3	10,2	28,3	276,32	417
	300	8,56	10,4	47,92	356,36		
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		1500	48,04	46,09	241,93	1580,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
день 7							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с соусом	150(50)	19,02	13,53	37,94	374,56	313,1
	Булочка домашняя	100	8,49	4,57	20,10	205,9	564
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	27,71	18,1	65,06	608,92	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	200	4,65	4,55	15,06	176,5	147

	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	6,17	4,16	55,39	281,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,64	42,74	254,93	1539,37	
День 10	Котлета куриная в соусе	90	9,35	12,48	10,28	224,3	412.2
	Макаронные изделия отварные	150	6,97	3,49	42,66	229,68	291
ЗАВТРАК	Фрукт сезонный	120	0,50	0,50	9,80	47	112
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	17,02	16,47	69,76	529,44	
ОБЕД	Свекольник с курицей	200	4,54	4,22	28,30	154,69	142.3
	Тефтели из кур с рисом	90	17,30	17,60	7,43	246	411
	Картофельное пюре	150	3,20	5,30	23,00	158,2	322
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	29,71	27,92	94,97	729,91	
	Компот из свежих плодов/фруктов	200	0,26	0,20	19,62	80,04	507
ПОЛДНИК	Косичка с сахаром	100	8,25	6,67	22,70	249,36	555.1
		300	8,51	7,72	42,32	329,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1560	55,24	52,11	207,05	1588,75	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15090	551,08	502,31	2468,68	16619,11	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1509	55,108	50,231	246,868	1661,911	

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак	500	15,4-19,3	15,8-19,8	67-83,8	470-587,5
обед	700	23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5
полдник	300	7,7-11,4	7,9-11,9	33,5-50,3	235-352,5
НОРМА ЗАВТРАК МР 2.40179-20		12--16	12--16	48--60	400-550
НОРМА ОБЕД МР 2.40179-20		20--25	20--25	80--100	600-750

Фактическое среднее значение по меню	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность
Завтрак	509,0	18,4	18,0	78,5	567,6
Обед	700,0	27,7	24,8	107,4	756,9
Полдник	280,0	9,0	7,4	59,0	329,4
	1489,0	55,1	50,2	244,9	1653,9

Примечание : в примерном десятидневном меню допускается замена продуктов в соответствии с таблицей взаимозаменяемости и замена хлеба на хлебобулочные изделия собственного производства.