



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ №1 г. Белинского Пензенской области

им. В.Г.Белинского

С.Ю.Котелкина

Примерное 10-ти дневное меню для школьного питания обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Содержание основных питательных веществ				
		7-11 лет				
			белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, к кал
1	2	4	5	6	7	8
	1 день					
	ОБЕД					
14	Салат из свежих помидор с луком	1/100	1,13	6,19	4,72	79,1
17	Салат из соленых огурцов с луком	1/100	0,86	5,11	2,61	59,80
187	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,75	4,89	8,49	84,75
688	Отварные макаронные изделия	1/180	6,62	5,42	31,73	202,14
294	Котлета рубленая из птицы	1/120	17,7	19,8	12,0	311,3
943	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	14,00	28,00
7	Хлеб ржаной	1/50	3,96	0,72	1,38	108,6
			31,36	35,94	70,21	794,59
	2 день					
	ОБЕД					
33	Салат из свеклы отварной	1/100	1,43	6,09	8,36	93,9
209	Суп с фрикадельками	1/250/25	7,29	5,70	16,99	148,50
694	Картофельное пюре	1/180	3,67	5,76	24,53	164,70
374	Рыба тушеная с овощами	1/100	10,6	5,4	5,6	128,0
648	Кисель	1/200	0,00	0,00	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	1/50	3,96	0,72	1,38	108,6
			26,95	23,67,74	617,8	72,16
						693,3

6 день						
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром , маслом	50/15/10	4,9	11,55	17,1	193
390	Каша манная молочная	1/200	6,24	6,10	19,70	158,64
494	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,20	0,00	14,00	41,26
8	Хлеб пшеничный	1/50	3,07	1,07	20,09	107,2
			14,41	18,72	70,89	500,1
7 день						
ОБЕД						
43	Салат из свежей капусты (до 01.03)	1/100	1,41	5,08	9,02	87,40
81	Салат из квашеной капусты	1/100	1,58	4,99	7,66	83,20
209	Суп с фрикадельками	1/250/25	7,29	5,70	16,99	148,50
520	Гороховая каша	1/180	18,34	38,85	41,3	309,12
309	Биточки рубленые куриные	1/100	17,66	16,11	14,90	275,23
943	Чай с сахаром	1/200	0,20	0,00	14,00	28,00
7	Хлеб ржаной	1/50	3,96	0,72	1,38	108,6
			48,86	66,46	97,59	956,85
8 день						
ОБЕД						
47	Салат «Витаминный» (свекла + сол. Огурец)	1/100	1,7	5	8,45	85,7
143	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	8,4	5,7	17,5	153,0
511	Отварной рис	1/200	4,76	7,85	2,35	224,6
374	Рыба тушеная с овощами	1/100	10,6	5,4	5,6	128,0
648	Кисель	1/200	0,00	0,00	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	1/50	3,96	0,72	1,38	108,6
			29,42	50,58	50,58	749,5
				24,67		
				749,5		

9 день						
ОБЕД						
14	Салат из свежих помидор с луком	1/100	1,13	6,19	4,72	79,1
17	Салат из соленых огурцов с луком	1/100	0,86	5,11	2,61	59,80
187	Щи из свежей капусты с картофелем	1/250	1,75	4,89	8,49	84,75
294	Котлеты рубленые из птицы	1/120	17,7	19,8	12,0	311,3
694	Картофельное пюре	1/180	3,67	5,76	24,53	164,70
243	Компот из свежих фруктов	1/200	0,6	0,2	16,00	68,00
639	Компот из сухфруктов	1/200	10,00	0,06	35,2	110,00
7	Хлеб ржаной	1/50	3,96	0,72	1,38	108,6
			37,94	36,34	84,21	839,15
10 день						
ОБЕД						
25	Салат из картофеля и солёных огурцов	1/100	1,50	5,10	8,83	87,22
87	Суп с рыбными консервами	1/250	8,61	8,40	14,34	167,25
417	Макароны отварные с овощами	1/170	49,58	1,18	33,12	145,03
536	Сосиска отварная	1/100	10,40	20,00	21,20	224,00
494	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,20	0,00	14,00	41,26
7	Хлеб ржаной	1/50	3,96	0,72	1,38	108,6
			74,25	35,4	92,87	773,36
11 день						
ОБЕД						
45	Винегрет	1/100	1,36	6,18	8,44	94,80
138	Суп крестьянский с крупой	1/250	10,00	8,63	7,90	167,3
679	Гречневая каша	1/180	8,95	6,73	43,00	276,53
462	Тефтели мясные	1/100	10,42	15,23	12,08	201,6
648	Кисель	1/200	0,00	0,00	15,3	49,6
7	Хлеб ржаной	1/50	3,96	0,72	1,38	108,6
			34,69	37,49	88,1	898,43

12 день						
ЗАВТРАК						
3	Бутерброд с сыром , маслом	50/15/10	4,9	11,55	17,1	193
390	Каша манная молочная	1/200	6,24	6,10	19,70	158,64
494	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,20	0,00	14,00	41,26
8	Хлеб пшеничный	1/50	3,07	1,07	20,09	107,2
			14,41	18,72	70,89	500,1
Для витаминизации приема пищи в рацион включаются свежие фрукты и ягоды						