



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Астрахани "СОШ № 36" "

УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефимова Е.В.

08.11.2021

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ
И ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ 7-10 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 (понедельник)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшениной крупы (с маслом и сахаром)	230	9.04	11.57	56.76	368	173 (2)
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4.64	5.90	0.00	72	15
	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3.16	0.40	0.84	93.52	Н
	Чай с молоком или сливками	200	1.42	1.26	14.80	75.34	378
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	18,34	26,38	72,53	674,86	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0.85	3.61	4.96	55.68	52
	Суп картофельный с бобовыми (вегетарианский)	200	5.72	38.52	12.50	121.56	119
	Плов из птицы	200	16.94	10.46	35.74	305.34	291
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3.16	0.40	0.84	93.52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	0.96	91.96	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.32	0.02	28.84	118	348
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	27,91	19,45	86,80	786,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	46,25	45,83	159,33	1460,92	
День 2 (вторник)							
ЗАВТРАК	Каша рассыпчатая гречневая	170	9.74	6.90	43.79	276.25	302 (1)
	Птица тушеная в соусе	50/50	11.78	10.12	2.93	150	290
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3.16	0.40	0.84	93.52	Н
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	13.70	55.86	377
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	510	24,80	17,44	61,26	575,63	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0.74	0.05	6.89	49.02	62
	Борщ с капустой и картофелем (вегетарианский)	200	1.44	3.94	8.74	83	82
	Картофельное пюре (с маслом)	150	3.10	9.15	17.98	172.86	128
	Тефтели рыбные (с соусом)	60/30	8.26	7.40	10.58	133.88	239
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3.16	0.40	0.84	93.52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	0.96	91.96	Н
	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	388
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	19,62	21,66	66,75	712,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	44,42	39,10	128,01	1288,07	
День 3 (среда)							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	140	13.01	23.17	2.46	270.34	210
	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3.16	0.40	0.84	93.52	Н
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	13.96	55.82	376
	Фрукты или ягоды свежие	110	0.44	0.44	10.78	51.7	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	16,75	31,28	28,17	537,38	
ОБЕД	Салат витаминный (2 вариант)	60	0.94	3.61	5.27	57.42	49
	Рассольник ленинградский (вегетарианский)	200	1.62	4.08	9.58	85.8	96
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.46	5.79	30.46	195.72	203
	Котлета мясная (с соусом)	90	9.31	11.27	9.89	147.38	268
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3.16	0.40	0.84	93.52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	0.96	91.96	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.32	0.02	28.84	118	348
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	23,05	25,61	85,83	789,8	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	39,80	56,89	114,00	1327,18

День 4 (четверг)							
ЗАВТРАК							
	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6.40	11.22	33.92	262.94	181
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4.64	5.90	0.00	72	15
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3.16	0.40	0.84	93.52	Н
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Кондитерское изделие	20	1.70	2.26	13.94	82.9	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19.98	23.32	66.28	629.96	
ОБЕД							
	Винегрет овощной	60	0.83	6.01	3.93	73.2	67
	Суп из овощей (вегетарианский)	200	1.28	4.00	7.32	76.2	99
	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.69	209.7	304
	Котлеты из мяса птицы (с соусом)	60/30	9.05	10.21	10.69	171	295
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3.16	0.40	0.84	93.52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	0.96	91.96	Н
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	13.96	55.82	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	20.27	26.45	74.39	771.4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	40.25	49.77	140.67	1401.36	
День 5 (пятница)							
ЗАВТРАК							
	Макаронник с мясом	230	28.22	39.38	32.89	436.22	285
	Овощи натуральные соевые (огурцы или помидоры)	30	0.34	0.03	1.05	6	70
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3.16	0.40	0.84	93.52	Н
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	13.70	55.86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	31.84	39.83	48.48	591.6	
ОБЕД							
	Салат из моркови с растительным маслом	60	0.74	0.05	6.89	49.02	62
	Суп картофельный с крупой (вегетарианский)	200	1.58	2.16	9.68	68.6	101
	Пюре из бобовых с маслом	150	13.30	6.52	31.67	242.85	199
	Шницель из мяса (с соусом)	60/30	13.50	19.80	11.72	281.46	268
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3.16	0.40	0.84	93.52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	0.96	91.96	Н
	Компот из свежих/замороженных плодов или ягод	200	0.44	0.16	28.20	116.6	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	34.96	29.53	89.96	944.01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	66.80	69.36	138.44	1535.61	
День 6 (понедельник)							
ЗАВТРАК							
	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	230	6.35	11.68	45.42	313.63	175
	Сыр (порциями) (Российский)	20	4.64	5.90	0.00	72	15
	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66	14
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3.16	0.40	0.84	93.52	Н
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	13.96	55.82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14.29	25.25	60.35	600.97	
ОБЕД							
	Салат из свеклы отварной	60	0.85	3.61	4.96	55.68	52
	Щи из свежей капусты с картофелем (вегетарианский)	200	1.42	3.96	6.32	71.8	88
	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.69	209.7	304
	Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят (с соусом)	60/30	11.72	16.24	6.62	219.28	297
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3.16	0.40	0.84	93.52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	0.96	91.96	Н
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.32	0.02	28.84	118	348
ИТОГО ЗА ОБЕД		780	23.36	30.04	85.23	859.94	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	37.65	55.29	145.58	1460.91	

День 7 (вторник)							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	16.71	11.39	52.67	380.62	223
	Соус молочный или ягодный	30	0.58	1.37	3.98	30.45	327/334
	Хлеб пшеничный высшего сорта	40	3.16	0.40	0.84	93.52	Н
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	13.70	55.86	377
	Фрукты или ягоды свежие	100	0.40	0.40	9.80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		520	20.97	13.58	80.99	607.45	
ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.95	3.76	35.76	45
	Рассольник ленинградский (вегетарианский)	200	1.62	4.08	9.58	85.8	96
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.46	5.79	30.45	195.72	203
	Печень тушеная (в соусе)	60/30	11.39	7.88	3.43	143.1	261/262
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3.16	0.40	0.84	93.52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	0.96	91.96	Н
	Компот из свежих/замороженных фруктов или ягод	200	0.44	0.16	28.20	116.6	342
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	25.10	20.70	77.22	762.46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	46.07	34.28	158.21	1369.91	
День 8 (среда)							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом и сахаром	250	5.94	11.57	56.76	368	173 (2)
	Масло (порциями)	10	0.08	7.25	0.13	66	14
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	0.84	93.52	Н
	Напиток из фруктов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	388
	Кондитерское изделие	20	1.70	2.26	13.94	82.9	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14.66	21.76	92.43	698.62	
ОБЕД	Овощи натуральные соевые (огурцы или помидоры)	60	0.67	0.06	2.10	12	70
	Суп с бобовыми (вегетарианский)	250	6.01	40.45	13.12	151.95	119
	Пирог с мясом и капустой	150	21.15	13.05	53.85	421.5	241
	Хлеб пшеничный 1 сорт	20	3.16	0.40	0.84	93.52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2.24	0.44	0.96	91.96	Н
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	13.96	55.82	376
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	32.78	19.62	91.04	826.75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	47.44	41.38	183.47	1525.37	
День 9 (четверг)							
ЗАВТРАК	Фрукты из птицы	250	21.18	13.08	44.68	381.67	291 (3)
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.95	0.50	1.05	116.9	Н
	Чай с лимоном	200	0.12	0.02	13.70	55.86	377
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	25.25	13.60	59.43	554.43	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	0.83	6.01	3.93	73.2	67
	Суп с макаронными изделиями и картофелем (вегетарианский)	200	2.06	2.22	12.56	87.2	112
	Каши рассыпчатая гречневая	150	8.60	6.09	38.64	243.75	302
	Шницель из мяса (с соусом)	60/30	13.50	19.80	11.72	281.46	268
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3.16	0.40	0.84	93.52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	0.96	91.96	Н
	Компот из фруктов или ягод сушеных	200	0.32	0.02	28.84	118	348
	ИТОГО ЗА ОБЕД	780	30.71	34.98	97.49	989.09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1280	55.96	48.58	156.92	1543.52	
День 10 (пятница)							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.46	5.79	30.45	195.72	203
	Тефтели 2-й вариант (с соусом)	60/40	6.78	7.54	8.58	129.09	279
	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3.95	0.50	1.05	116.9	Н
	Чай с сахаром	200	0.06	0.02	13.96	55.82	376
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16.25	13.85	54.04	497.53	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	60	0.74	0.05	6.89	49.02	62
	Суп картофельный с крупой (вегетарианский)	200	1.58	2.16	9.68	68.6	101
	Рагу из птицы	200	14.36	13.40	17.38	248	289
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	3.16	0.40	0.84	93.52	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	0.96	91.96	Н
	Компот из свежих/замороженных фруктов или ягод	200	0.44	0.16	28.20	116.6	342
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	22.52	16.61	63.95	667.7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	38.77	30.46	117.99	1165.23	