



«Утверждаю»

Директор МКОУ ООШ с.Тахтоямск

Шахурдина О.Д.

Примерное 10-дневное меню

МКОУ «Основная общеобразовательная школа с.Тахтоямск»

На осенне-зимний период (возрастная категория 7-11 лет)

2021-2022 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя1 День1							
завтрак	фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	№338
	Сыр	10	2,3	3,0	0,0	36	№15
	масло сливочное (порциями)	10	0,0	8,2	0,1	75	№14
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	58	№130 02
	Каша пшенная жидкая молочная с маслом	150	5,6	8,8	27,8	214,00	№182
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№376
Итого за завтрак		500	10,84	20,64	63,18	458,30	500
полдник	Компот из ягод вит.	200	0,2	0,2	22,3	110	№859
	Булочка веснушка	100	7,8	6,2	47,8	278	№429
Итого за полдник		300	8,0	6,4	70,1	388	
Итого за день		800	18,84	27,04	133,28	846,3	
Неделя1 День2							
завтрак	фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	85,65	47	№338
	запеканка рисовая со свежими плодами со сгущенным молоком	150/10	5,0	8,00	43,0	202,0	№395
	какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	145	№382
	Хлеб пшеничный с маслом	40	1,9	4,3	13,1	78	№2
Итого за завтрак		500	11,00	16,37	167,27	472,00	500
полдник	Кондитерские изделия	100	13,8	13,0	29,6	314	
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№349
Итого за полдник		300	14,0	13,0	43,60	342	
Итого за день		800	25,0	29,4	211,0	814	

Неделя1 День3							
завтрак	каша вязкая овсяная молочная	150	6,8	10,0	30,0	80	№ 173
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№376
	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,9	4,3	13,1	78	№2
	фрукт	100	0,4	0,3	106,9	47	№338
Итого за завтрак		480	9,20	15,00	164,00	232,00	
полдник	пирог открытый с повидлом	130	8,0	4,2	72,0	358	№459
	кисель из плодов	200	0,4	0,2	115,2	558	№350
Итого за полдник		330	8,4	4,4	187,20	916	
Итого за день		830	18,0	19,4	351,2	1148	
Неделя1 День4							
завтрак	фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	85,65	47	№338
	запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,8	18,0	32,4	280	№223
	Компот из ягод вит.	200	0,2	0,2	22,3	110	№859
	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,9	4,3	13,1	78	№2
Итого за завтрак		500	30,3	22,9	153,5	514	
полдник	чай с лимоном	200	4,5	1,1	7,7	57	№377
	бутерброд с повидлом	55	13,8	12,6	60,1	394	№2
Итого за полдник		255	18,3	13,8	67,8	452	
Итого за день		755	48,6	36,6	221,3	966	
Неделя1 День5							
завтрак	фрукт по сезону (груша)	100	0,4	0,3	106,9	47	№338
	макаронные изделия отварные	150	13,2	14,0	86,9	504	№309
	биточки мясные	60	9,3	7,0	9,42	137,25	№268
	Чай с лимоном	200	4,5	1,1	7,71	57	№377
	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,9	4,3	13,2	78	№2
Итого за завтрак		540	29,30	26,70	224,10	823,00	
полдник	Кисель из свежих плодов	200	0,1	0,0	27,5	111	№869
	кондитерские изделия	100	13,8	13,0	29,6	314	
Итого за полдник		300	13,9	13,0	57,1	425	
Итого за день		840	43,24	39,74	281,20	1247,8	

Неделя2 День6							
завтрак	фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	85,65	47	№338
	каша рассыпчатая с маслом и сахаром, молоком, гречневая	150/10	4,8	8,7	30,7	220	№171
	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	№945
	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,9	4,3	13,1	78	№2
Итого за завтрак		490	8,47	14,96	145,83	430,9	
полдник	Компот из ягод вит.	200	0,2	0,2	22,3	110	№859
	булочка молочная	140	13,6	4,4	90,4	452	№477
Итого за полдник		340	13,8	4,6	112,7	562	
Итого за день		830	22,27	19,56	258,53	993,3	
Неделя2 День7							
завтрак	фрукт по сезону	100	0,4	0,4	85,65	47	№338
	омлет натуральный	150	15,9	27,69	4,1	330,4	№215
	Чай с лимоном	200	4,5	1,1	7,71	57	№377
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	26,0	131	№130 02
Итого за завтрак		500	24,54	30,68	123,48	565,73	
полдник	ватрушка	75	10,1	10,7	4,5	154	№410
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№376
Итого за полдник		275	10,3	10,7	18,50	182	
Итого за день		775	34,9	41,4	142,0	747	
Неделя2 День8							
завтрак	фрукт по сезону (груша)	100	0,4	0,3	106,9	47	№338
	рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60,00	№245
	Пюре картофельное	100	2,3	16,7	3,79	174,0	№312
	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,9	4,3	13,1	78	№2
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№376
Итого за завтрак		510	18,30	21,80	138,10	387,0	
полдник	Кондитерские изделия	100	13,8	13,0	29,6	314	
	кисель из плодов	200	0,4	0,2	115,2	558	№350
Итого за полдник		300	14,2	13,2	144,80	872	
Итого за день		810	32,5	35,0	283,0	1259	

Неделя2 День9							
завтрак	фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	85,65	47	№338
	запеканка манная с изюмом со сгущенным молоком	150	7,7	7,10	49,3	293,0	№186
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№376
	Хлеб пшеничный с маслом	30	1,9	4,3	13,1	78	№2
Итого за завтрак		480	10,16	11,75	162,05	446,00	
полдник	молоко кипяченое	200	5,8	5,0	9,6	108	№965
	Булочка веснушка	100	7,8	6,2	48,0	278	№429
Итого за полдник		300	13,6	11,2	217,74	386	
Итого за день		780	23,8	23,0	219,7	832	
Неделя2 День10							
завтрак	фрукт по сезону (яблоко)	100	0,4	0,4	85,65	47	№338
	макароны отварные с сыром	150	12,3	7,7	23,50	200,00	№295
	чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	86	№945
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	26,0	131	№130 02
Итого за завтрак		500	18,00	11,19	152,00	464,00	
полдник	плюшка	100	7,8	4,7	47,1	262	№421
	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28	№376
Итого за полдник		300	8,0	4,7	61,1	290	
Итого за день		800	26,0	16,0	213,1	754	
Среднее значение за период: 10 дней			белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность	
	1 день		18,84	27,04	133,28	846,3	
	2 день		25,0	29,4	211,0	814	
	3 день		18,0	19,4	351,2	1148	
	4 день		48,6	36,6	221,3	966	
	5 день		43,24	39,74	281,20	1247,8	
	6 день		22,27	19,56	258,53	993,3	
	7 день		34,9	41,4	142,0	747	
	8 день		32,5	35,0	283,0	1259	
	9 день		23,8	23,0	219,7	832	
	10 день		26,0	16,0	213,1	754	
	Итого за 10 дней:		29,3	28,7	231,4	961	