

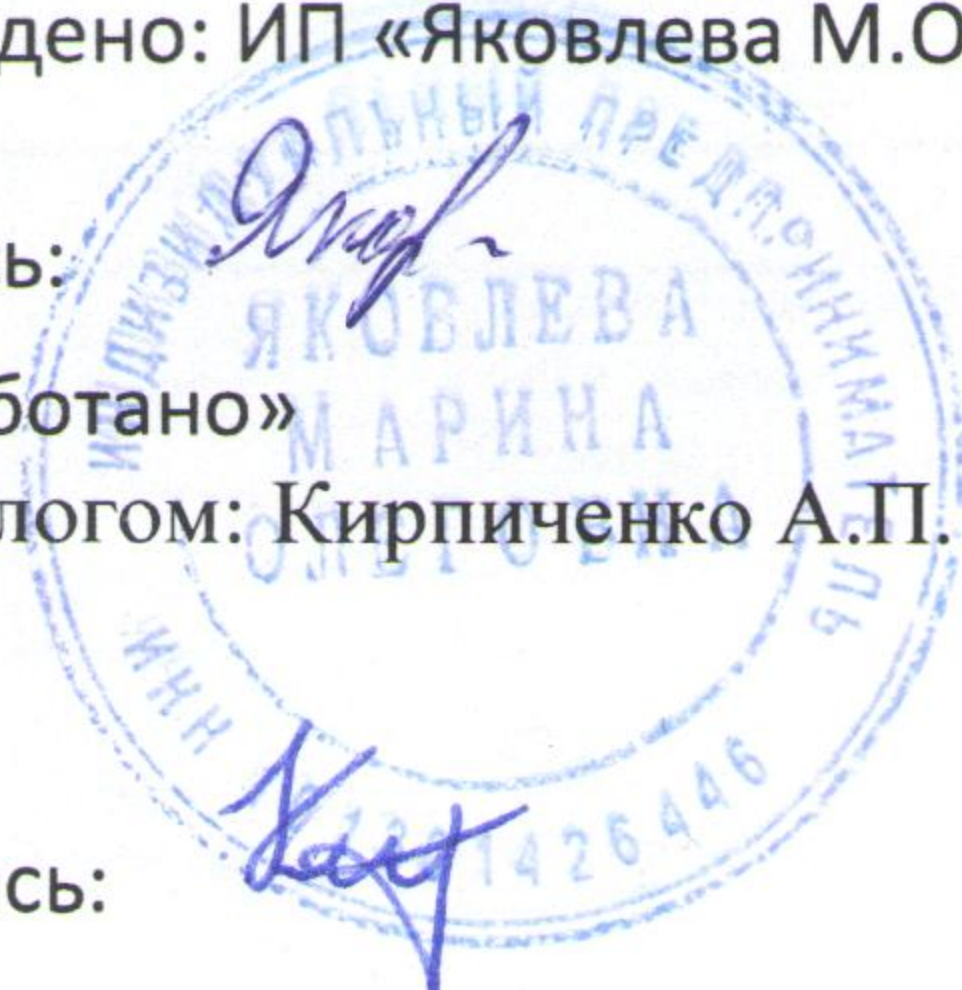
Утверждено: ИП «Яковлева М.О.»

Подпись:

«Разработано»

Технологом: Кирпиченко А.П.

Подпись:



«Согласовано»

Подпись:



Примерное 10-дневное меню для
детей 7 до 11 лет на 2024-2025
год сезон(осень)

г. Сегежа

школа

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория

сезон осень

7-11 лет

Утвердил: должность

фамилия

дата

30

9

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная с маслом 200/5	200	9,3	8,2	39,6	274,9	173
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб	Бутерброд с маслом 50/10	60	3,84	6,72	26,88	191,08	1
				Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	209
			итого		500	18,14	18,92	73,18	549,38	
1	1	Обед	закуска	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,5	71
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4,16	2,77	18,49	119,2	112
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 150/3	150	8,3	6,3	36	233,7	171
			2 блюдо	Поджарка из свинины 50/40	90	10,18	14,43	44	208,8	251
			напиток	Компот из смеси ягод	200	0,5	0	12,8	81	348
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
			итого		730	25,32	23,93	127,61	720,17	
			Итого за день:		1230	43,46	42,85	200,79	1269,55	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из куриного филе	90	12,25	11,75	48	186,75	269
			гор.блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным 150/5	150	5,3	8,9	32,8	196,8	202,203
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,5	338
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,44	9,88	45,98	
			итого		560	19,27	21,49	106,88	500,83	
1	2	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	24
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/10	200	4,61	4,61	10,72	98,2	88
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	16,1	16,7	29,2	318	259
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	342
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	19,66	46,76	
			итого		720	25,63	25,49	100,94	673,52	
			Итого за день:		1280	44,9	46,98	207,82	1174,35	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным 200/5	200	5	5,8	24,09	268,89	175
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	3,95	1,5	24,15	117,9	
			фрукты	Груша	100	0,4	0,1	15,2	57	338
			итого		550	9,55	7,4	69,84	470,59	
1	3	Обед	1 блюдо	Свекольник со сметаной 200/10	200	2,3	6,96	10,76	138,95	82
			гарнир	Картофель отварной с маслом сливочным 150/3	150	3,3	0,9	16,5	135,6	129
			2 блюдо	Котлета рыбная	90	12,4	7,3	9,4	235,8	234
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,6	21,49	93,14	
			итого		710	22,81	16,64	84,31	722,25	
1	3	Итого за день:			1260	32,36	24,04	154,15	1192,84	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки запеченные под сметанным соусом	90	13,33	13,13	19,27	243,02	271
			гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 150/3	150	8,3	6,3	36	233,7	171
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,24	1,88	17,76	91,96	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	2,2	19,66	46,76	
			итого		500	24,65	23,51	99,09	642,24	
1	4	Обед	1 блюдо	Суп из овощей	200	1,41	3,72	8,08	95,2	99
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным 150/3	150	3,7	4,8	36,5	203,5	171
			2 блюдо	Печень по-строгановски 50/50	100	16,75	13,75	6,61	236,5	255
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	342
			конд.изделие	Пирожное Чоко-пай	35	3,1	5,1	21,7	178,2	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
			итого		715	27,14	27,7	107,51	863,37	
1	4	Итого за день:			1215	51,79	51,21	206,6	1505,61	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Кнели из куриного филе с рисом и маслом 90/5	90	15,4	19,5	17,6	272	301
			гор.блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным 150/3	150	5,3	4,9	32,8	196,8	202,203
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,6	21,49	93,14	
			итого		500	24,95	25,33	93,11	657,71	
			закуска	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,5	71
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	6,68	6,6	19,28	133,13	102
			2 блюдо	Запеканка картофельная с фаршем	200	11,89	13	32,09	401	284
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	342
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
			итого		700	21,51	20,24	82,53	676,19	
1	5	Итого за день:			1200	46,46	45,57	175,64	1333,9	

			хлеб бел.	Бутерброд с джемом 50/10	60	4,68	2,8	26,8	138	2
			конд.изделие	Пирожное Чоко-пай	40	3,1	7,1	17,7	168,2	
			итого		500	21,68	22,6	90,6	676,9	
2	1	Обед	закуска	Салат из свежих помидоров со свежим перцем	60	0,6	3,1	1,8	37,6	27
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10	200	1,84	11,53	10,76	116,95	82
			2 блюдо	Плов с курицей	200	19,3	13,1	31,2	314,6	291
			напиток	Компот из смеси ягод	200	0,5	0	19,8	81	348
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	14,49	70,14	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
			итого		710	26,29	28,66	92,87	689,26	
2	1	Итого за день:			1210	47,97	51,26	183,47	1366,16	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с сыром	150	8,9	7,8	27,6	207,7	204
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб	Бутерброд с маслом 40/10	50	5,2	6,6	17,4	159,24	1
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,5	338
			итого		500	14,7	14,8	61,2	489,78	
2	2	Обед	1 блюдо	Суп куриный с вермешелью	200	7,84	5,53	10,76	108,95	111
			2 блюдо	Капуста тушеная с мясом	200	11,4	11,6	21	280	139
			конд.изд	Вафли	40	2,1	7,1	20,7	178,2	
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	342
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	14,49	70,14	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	1,44	19,76	91,96	
			итого		700	26,45	26,27	106,51	810,25	
2	2	Итого за день:			1200	41,15	41,07	167,71	1300,03	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным 150/3	150	8,3	6,3	36	233,7	171
			гор.блюдо	Гуляш куриный	90	11,69	9,13	3,96	113,76	290
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			конд.изд	Печенье Шпиргалка	50	2,7	8,8	34,25	218	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,49	0,29	13,17	62,3	
			итого		510	24,38	24,52	93,78	654,56	
2	3	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с рисом	200	2,94	5,78	19,26	150,48	115
			закуска	Огурец свежий	60	0,5	0,1	1,5	8,5	71
			гарнир	Картофельное пюре с маслом сливочным 150/3	150	3,1	5,3	19,8	149,4	312
			2 блюдо	Биточек рыбный	90	13	8	16	188	234
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	342
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,24	1,6	21,76	91,96	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	14,49	70,14	
			итого		760	23,35	21,48	102,71	700,08	
2	3	Итого за день:			1270	47,73	46	196,49	1354,64	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета мясная	90	15,34	18,14	26,28	253,61	271
			гор.блюдо	Макароны отварные с маслом сливочным 150/3	150	5,3	4,9	32,8	196,8	202,203
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	16,49	70,14	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	1,88	19,76	91,96	
			итого		500	25,45	25,52	101,73	639,31	
2	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	6,68	6,6	19,28	133,13	102
			закуска	Салат из свежих овощей	60	1,3	5,6	2,2	73,4	29
			гарнир	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным 150/3	150	4,7	4,8	36,5	203,5	171
			2 блюдо	Сердце говяжье в соусе 50/40	90	10,98	4,49	6,84	146,27	262
			напиток	Компот из яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	342
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	1,88	19,76	91,96	
			итого		740	26,1	23,47	94,48	689,86	
2	4	Итого за день:			1240	51,55	48,99	196,21	1329,17	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с повидлом 150/15	150	15,7	14,69	23,69	301,2	223
			фрукты	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,5	338
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	375
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	1,95	1,5	26,15	116,9	
			итого		500	18,25	16,59	66,04	489,4	
2	5	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с рыбой	200	8,37	2,6	14,6	115,37	106
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 150/3	150	8,3	6,3	36	233,7	171
			2 блюдо	Зразы рубленые с яйцом	90	7,95	15,44	9,63	194,4	274
			напиток	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	349
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	14,49	70,14	
			итого		700	29,73	25,82	114,28	786,57	
2	5	Итого за день:			1200	47,98	42,41	180,32	1275,97	