



Утверждаю

Магомедов И.М.

2020г.

**Примерное  
10-дневное меню  
для питания детей от 7 до 11 лет**

МКОУ «Кудутлинская СОШ»

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-10 ЛЕТ**

№ рец	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углев., г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>1-й день</i>														
<b>ОБЕД</b>														
24	Салат зеленый с помидорами	60	0,6	3,66	2,82	46,8	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
102	Суп гороховый	250	5,08	5,35	23,85	163,75	0,15	1	0	1	82,5	327,5	47,5	2,25
268	Биточки (мясо, птица)	80	10,88	20,32	14,56	284,8	0,09	0,03	33,75	11,06	37,13	194,13	31,38	1,63
309	Овощное рагу	150	2,1	12,3	15,75	181,5	0,08	0	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0	29	116,6	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
	Итого		50,4	45,19	96,3	869,85	138,31	48,7	34,03	17,55	237,04	649,71	187,46	21,33
<i>2-й день</i>														
<b>ОБЕД</b>														
71	Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	60	0,48	0	0	2,04	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
82	Борщ со сметаной	250/10	1,83	4,9	11,75	123	0,06	12,88	0	3	43,13	66,29	32,75	1,48
227	Рыба припущенная	80	14,24	8,48	0	132,8	0,09	0,44	12,13	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75
125	Картофель отварной (запеченый)	150	2,85	6,6	22,2	159	1,54	4,99	44,09	0,2	50,87	102,34	35,31	1,14
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	6,6	9,9	122,0	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
	Итого		56,78	30,14	54,17	615,24	176,31	26,72	57,96	4,1	180,28	400,28	181,32	19,99
<i>3-й день</i>														
<b>ОБЕД</b>														
24	Салат из свежих овощей с маслом раст.	60	0,56	3,69	2,87	70,55	0,07	30,14	0	5,24	41,2	43,79	27,82	1,22

115	Суп рисовый с картофелем	250	3	2,66	15,63	210,75	404,8	0,86	99,2	0,08	35,2	87,2	32	1,6
245	Бефстроганов	80	24,48	6,4	6,72	182,4	0,1	0,34	5,84	1,16	43,16	175	33,34	2,34
309	Макаронные изделия отварные	150	10,17	7,49	28,43	201,4	0,08	0	0	2,59	15,96	45,89	9,98	1
357	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,32	0	38,04	153,4	0	0,41	0,08	0	9,74	15,97	7,66	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
	<b>Итого</b>		<b>70,11</b>	<b>23,8</b>	<b>102,01</b>	<b>894,9</b>	<b>543,01</b>	<b>31,81</b>	<b>105,12</b>	<b>9,33</b>	<b>150,4</b>	<b>399,05</b>	<b>181</b>	<b>21,65</b>
	<b>4-й день</b>													
	<b>ОБЕД</b>													
71	Помидор свежий (или соленый) в нарезке	60	0,72	0,12	2,76	15,6	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5
88	Щи из свежей капусты	250	8,4	9,3	11,8	181	35,6	633	40,5	66	82,5	1,26	0,03	1,17
265	Плов из птицы	200	23,09	51,56	17,31	589,26	0,48	1,56	122,24	6,8	15,15	213,02	48,36	2,21
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	29	116,2	0,01	1,8	0	0	6,4	4,4	3,6	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15
	<b>Итого</b>		<b>63,95</b>	<b>64,54</b>	<b>71,19</b>	<b>978,46</b>	<b>174,05</b>	<b>644,77</b>	<b>162,74</b>	<b>73,06</b>	<b>128,4</b>	<b>269,92</b>	<b>133,88</b>	<b>19,28</b>
	<b>5-й день</b>													
	<b>ОБЕД</b>													
59	Салат из моркови с яблоком с р/м	60	1,32	0,24	14,52	66	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,28	5,03	17	122,25	0,13	0,63	29,25	0,38	246,63	208,63	31,13	0,63
255	Печень по-строгановски	80	21,76	16,8	6,08	262,4	163,2	0,51	300,8	1,04	58,72	160,8	11,6	3,42
312	Пюре картофельное	150	3,12	5,1	18,57	132,6	1,54	4,99	44,09	0,2	50,87	102,34	35,31	1,14
350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	6,6	9,9	122,0	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>Итого</b>		<b>39,22</b>	<b>34,63</b>	<b>105,37</b>	<b>889,95</b>	<b>201,63</b>	<b>51,94</b>	<b>376,16</b>	<b>5,07</b>	<b>472,58</b>	<b>609,14</b>	<b>129,68</b>	<b>9,22</b>
	<b>6-й день</b>													
	<b>ОБЕД</b>													
71	Овощи свежие (или соленые) в нарезке	60	1,34	0	3,01	21,71	0	8,35	0	0	19,21	20,04	11,69	0,5

350	Кисель из ягод (замороженных или свежих)	200	5,8	6,6	9,9	122,0	36,66	0	1,74	0,01	8,05	9,78	5,24	0,9
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>Итого</b>		<b>32,74</b>	<b>33,84</b>	<b>79,91</b>	<b>780,3</b>	<b>37,3</b>	<b>55,56</b>	<b>1,74</b>	<b>5,79</b>	<b>133,19</b>	<b>524,72</b>	<b>140,6</b>	<b>10,4</b>
<b><i>10-й день</i></b>														
<b>ОБЕД</b>														
59	Салат из моркови с яблоком с р/м	60	1,32	0,24	14,52	66	0,02	45,81	0,28	2,64	89,91	46,59	24,8	1,05
101	Суп рыбный	250	10,56	10,35	16,41	200,98	0,14	8,6	18,75	1,1	39,56	219,63	57,56	1,56
268	Котлета рубленая (мясо или птица) запеченная с соусом молочным	100	21,31	19,4	22,2	322	0,63	42,91	0	2,48	55,5	434,51	86,65	9,8
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,88	4,09	39,74	231,28	0,2	0	0	0	14,57	209,48	139,65	5
357	Компот из плодов сухих (шиповник)	200	0,32	0	38,04	153,4	0	0,41	0,08	0	9,74	15,97	7,66	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржаной	30	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	0	0	0,54	13,8	63,6	15	1,86
	<b>Итого</b>		<b>47,33</b>	<b>34,94</b>	<b>170,21</b>	<b>1158,36</b>	<b>1,07</b>	<b>97,32</b>	<b>19,03</b>	<b>7,02</b>	<b>217,94</b>	<b>991,21</b>	<b>330,26</b>	<b>19,49</b>
	<b>Всего</b>		<b>448,4</b>	<b>343,3</b>	<b>1055,7</b>	<b>8707,1</b>	<b>1694,39</b>	<b>1293,68</b>	<b>1048,5</b>	<b>158,48</b>	<b>1946,4</b>	<b>5222,53</b>	<b>1654,44</b>	<b>206,21</b>