

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4
ИМЕНИ АКАДЕМИКА СЕРГЕЯ ПАВЛОВИЧА КОРОЛЕВА»
ЭНГЕЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ "СОШ №4 им. С.П. Королева"
Энгельсского муниципального района Саратовской
области

Подпись _____

Иванова Э.С.



Перспективное десятидневное меню

Возрастная категория с 7 до 11 лет

Возрастная категория от 7-11 лет

Прием пищи	Блюдо	Вес блюда	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша молочная "Дружба"	200	5,80	6,90	36,10	220,20	204.01
	Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00	13002.01
	Сыр твердый порциями	10	2,30	2,95	0,00	47,00	2.0
	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	3.0
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	41,50	300.01
	Фрукт свежий сезонный	70	0,60	0,00	9,60	43,20	500.01
Итого за завтрак		530	11,60	17,85	79,23	509,62	4.0
Обед	Соленый огурец	60	0,60	0,00	1,20	7,80	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	3,12	2,24	16,00	96,80	103.01
	Котлета, куриная припущенная с соусом (100\10)	110	14,50	15,68	13,09	134,40	82.0
	Каша из гороха с маслом	150	10,90	3,71	35,91	236,49	198.0
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	5.01
	Хлеб пшеничный	50	2,40	3,50	22,80	108,00	13016.00
Итого за обед		800	34,52	25,73	132,70	782,49	13017.00
Подлник	Выпечка	60	1,20	3,00	13,20	116,40	606
	Кисломолочный напиток	200	6,00	6,00	22,00	158,00	лр
Итого за подлник		260	7,20	9,00	35,20	274,40	
Итого за день:		1590	53,32	52,58	247,13	1566,51	
День 2							
Завтрак	Плов из пшцы (160/80)	240	17,90	28,47	47,26	402,00	375.00
	Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00	13002.01
	Кондитерское изделие (печенье)	50	2,40	3,50	22,80	108,00	0.15
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,00	60,00	300.01
Итого за завтрак		530	23,10	32,77	103,46	662,00	
Обед	Свежга отварная дольками	60	0,90	0,00	5,20	25,20	8.0
	Рассольник ленинградский на м\к	200	5,40	9,40	7,80	124,00	75.0
	Рыба, тушеная в томате с овощами Горбуша (100\20)	120	13,38	6,80	8,93	137,90	41.01
	Картофельное пюре	150	5,40	9,20	26,40	210,00	251.0
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	151,00	5.0
	Хлеб пшеничный	50	2,40	3,50	22,80	108,00	13016.00
Итого за обед		810	18,42	29,52	108,99	824,10	13017.00
Подлник	Выпечка	60	1,20	3,00	13,20	116,40	606
	Кисломолочный напиток	200	6,00	6,00	22,00	158,00	лр
Итого за подлник		260	7,20	9,00	35,20	274,40	
Итого за день:		1600	48,72	71,29	247,65	1760,50	

День 3

Завтрак		Каша манная молочная	200	7,87	10,60	40,66	283,04	203,0
		Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	3,0
		Сыр твердый порциями	10	2,30	2,95	0,00	47,00	2,0
		Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00	13002,01
		Чай с сахаром .	200	0,20	0,00	15,00	60,00	300,01
		ййцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	15,0
Итого за завтрак			500	18,17	26,15	74,49	610,76	
Обед		Кабачковая Икра	60	1,80	4,20	6,60	67,20	4,0
		Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	3,10	5,60	8,00	96,00	104,0
		Фрикадельки мясные в соусе красном (100/10)	110	8,65	10,08	12,73	183,69	75,02
		каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	38,70	245,00	225,0
		Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00	125,0
		Хлеб пшеничный	50	2,40	3,50	22,80	108,00	13016,00
		Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,00	68,00	13017,00
Итого за обед			800	27,25	30,48	125,23	870,89	
Полдник		Выпечка	60	1,20	3,00	13,20	116,40	606
Итого за полдник		Витаминный напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	8,40	33,60	пр
Итого за день:			1560	46,62	59,63	221,32	1631,65	

День 4

Завтрак		Запеканка из творога с молоком ступеным (150/50)	200	23,90	12,20	21,80	298,80	471,02
		Фрукт сезонный свежий	70	0,60		15,00	43,20	15,0
		Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00	13002,01
		Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,20	41,00	300,02
Итого за завтрак			510	27,30	13,00	65,40	475,00	
Обед		Зеленый горошек консервированный	60	1,80	0,00	3,72	55,20	87,09
		Свекольник	200	6,00	6,00	14,00	124,00	82,0
		Жаркое по домашнему (180/60)	240	6,90	17,90	24,41	286,00	286
		Компот из смеси сухофруктов.	200	0,60	0,10	31,70	131,00	5,01
		Хлеб пшеничный	50	2,40	3,50	22,80	108,00	13016,00
		Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,00	68,00	13017,00
Итого за обед			780	20,10	28,00	108,63	772,20	
Полдник		Выпечка	60	1,20	3,00	13,20	116,40	606
		Кисломолочный напиток	200	6,00	6,00	22,00	158,00	пр
Итого за полдник			260	7,20	9,00	35,20	274,40	
Итого за день:			1550	54,60	50,00	209,23	1521,60	

День 5															
Завтрак	Макаронные изделия, запеченные с сыром									200	8,60	15,00	46,70	356,30	29,0
	Фрукт свежий сезонный									70	0,60	0,00	9,60	43,20	500,01
	Батон нарезной									40	2,60	0,80	18,40	92,00	13002,01
	Чай с лимоном									200	0,20	0,00	10,20	41,00	300,02
Итого за завтрак										510	12,00	15,80	84,90	532,50	
Обед	Соленый огурец									60	0,60	0,00	1,20	7,80	4,0
	Суп Гороховый на м/к									200	5,12	3,60	17,40	115,80	12,01
	Рагу из птицы (170/70)									240	18,87	26,40	16,97	397,68	14,0
	Компот из замороженной ягоды									200	0,17	0,04	23,10	93,00	78,0
	Хлеб пшеничный									50	2,40	3,50	22,80	108,00	130016,00
Итого за обед										780	29,56	34,04	93,47	790,28	
Полдник	Выпечка									60	1,20	3,00	13,20	116,40	606
	Кисломолочный напиток									200	6,00	6,00	22,00	158,00	пр
Итого за полдник										260	7,20	9,00	35,20	274,40	
Итого за день:										1550	48,76	58,84	213,57	1597,18	
День 6															
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая									200	46,83	79,79	130,50	243,84	205,0
	Батон нарезной									40	2,60	0,80	18,40	92,00	13002,01
	Сыр твердый порциями									10	2,30	2,95	0,00	47,00	2,0
	Масло сливочное									10	0,10	7,20	0,13	65,72	3,0
	Чай с лимоном									200	0,20	0,00	15,00	41,50	300,02
	Фрукт свежий сезонный									70	0,60	0,00	9,60	43,20	500,01
	Итого на завтрак										530	52,63	90,74	173,63	533,26
Обед	Кабачковая икра									60	1,80	4,20	6,60	67,20	4,0
	Суп картофельный рыбный									200	5,31	2,86	13,89	103,38	71,0
	Котлета по домашнему "Термская" (90/20)									110	10,31	5,80	9,41	165,57	182,78
	Макаронные изделия отварные									150	5,50	4,80	38,29	229,20	45,0
	Компот из кураги									200	1,92	0,12	25,86	151,00	307,0
	Хлеб пшеничный									50	2,40	3,50	22,80	108,00	13016,00
	Хлеб ржаной									30	2,40	0,50	12,00	68,00	13017,00
Итого за обед										800	29,64	21,78	128,85	892,35	
Полдник	Выпечка									60	1,20	3,00	13,20	116,40	606
	Компот из замороженной ягоды									200	0,17	0,04	23,10	93,00	639
Итого за полдник										260	1,37	3,04	36,30	209,40	
Итого за день:										1590	83,64	115,56	338,78	1635,01	

День 7									
Завтрак	Омлет натуральный	200	15,60	26,00	3,06	317,30	268		
	Зеленый горошек консервированный	60	1,80	1,86	1,86	27,60	87,09		
	Фрукт свежий сезонный	70	0,60	0,00	9,60	43,20	500,01		
	Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00	13016,00		
	Кондитерское изделие (печенье)	50	2,40	3,50	22,80	108,00	13017,00		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,20	41,50	300,01		
Итого на завтрак									
	Кукуруза консервированная припущенная	60	0,20	0,00	3,60	23,40	0,36		
Обед	Борщ с капустой и картофелем вегетарианские со сметаной	200	3,10	5,60	8,00	96,00	95,0		
	Плов из пшеницы (160/80)	240	17,90	28,47	47,26	198,06	402		
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	24,40	103,00	125,0		
	Хлеб пшеничный	50	2,40	3,50	22,80	108,00	13016,00		
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,00	68,00	13017,00		
Итого за обед									
	Выпечка	60	1,20	3,00	13,20	116,40	606		
Подник	Кисломолочный напиток	200	6,00	6,00	22,00	158,00	пр		
Итого за полдник									
	Итого за день:	1660	57,10	79,53	219,18	1500,46			
День 8									
Завтрак	Свегла отварная дольками	60	0,90	0,00	5,20	25,20	8,0		
	Гуляш из отварного мяса (100/20)	120	13,16	9,40	2,70	147,57	327		
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,50	6,00	39,00	244,50	225,0		
	Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00	13002,01		
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,00	300,01		
Итого за завтрак									
	Салат из свежкы с зеленым горошком	60	1,20	3,06	4,20	55,80	6,0		
Обед	Рассольник на м\к	200	5,40	9,40	7,80	124,00	12,01		
	Биточки котлеты рыбные с соусом (100/10)	110	11,50	17,60	13,23	144,28	14,0		
	Пюре картофельное	150	6,40	11,03	31,68	225,00	251,0		
	Компот из замороженной ягоды	200	0,17	0,04	23,10	93,80	78,0		
	Хлеб пшеничный	50	2,40	3,50	22,80	108,00	13016,00		
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,00	68,00	13017,00		
Итого за обед									
	Выпечка	60	1,20	3,00	13,20	116,40	606		
Подник	Кисломолочный напиток	200	6,00	6,00	22,00	158,00	пр		
Итого за полдник									
	Итого за день:	1630	61,03	70,33	230,31	1662,55			

День 9									
Завтрак	Кабачковая икра	60	1,80	4,20	6,60	67,20	4,0		
	Макаронные изделия отварные	150	5,50	4,80	38,30	191,00	150		
	Котлета, куриная припущенная с соусом (100/10)	110	14,50	15,68	13,09	134,40	82,0		
	Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00	13002,01		
Итого за завтрак	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	60,00	300,01		
	Солёный огурец	60	24,60	25,48	91,39	544,60	4,0		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со сметаной	200	0,60	1,20	0,60	7,80	104,0		
	Рагу из птицы	240	18,57	26,40	16,97	397,68	14,0		
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	31,70	131,00	5,01		
	Хлеб пшеничный	50	2,40	3,50	22,80	108,00	13016,00		
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,50	12,00	68,00	13016,00		
Итого за обед	Выпечка	540	29,17	38,10	91,97	822,48	606		
	Кисломолочный напиток	60	1,20	3,00	13,20	116,40	606		
Итого за полдник	Выпечка	200	6,00	6,00	22,00	158,00	пр		
	Итого за день:	260	7,20	9,00	35,20	274,40	пр		
Завтрак	День 10	Итого за день:	1360	60,97	72,58	218,56	1641,48		
		Каша молочная пшеничная жидкая	200	8,12	12,16	34,51	243,60	20,0	
		Сыр твердый порциями	10	2,30	2,95	0,00	47,00	2,0	
		Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	3,0	
		Чай с лимоном	200	0,20	0,00	10,20	41,50	300,02	
		Батон нарезной	40	2,60	0,80	18,40	92,00	13002,01	
		Фрукт свежий сезонный	70	0,60	0,00	9,60	43,20	500,01	
		Итого за завтрак	Кукуруза консервированная	566	13,92	23,11	72,84	533,02	
			Суп Гороховый на м/к	60	8,45	4,02	22,96	48,23	0,36
		Обед	Биточки мясные панированные нежные с соусом красным (100/20)	200	5,12	3,60	17,40	115,80	12,01
			Рагу из овощей	120	13,52	8,48	4,08	166,32	65,0
			Компот из кураги	150	19,78	9,20	21,52	97,32	492,01
			Хлеб пшеничный	200	1,92	0,00	25,86	151,00	5,0
			Хлеб ржаной	50	2,40	3,50	22,80	108,00	13016,00
Итого за обед	30		2,40	0,50	12,00	68,00	13017,00		
Выпечка	810		53,59	29,30	126,62	754,67			
Итого за полдник	Кисломолочный напиток	60	1,20	3,00	13,20	116,40	606		
	Итого за день:	200	6,00	6,00	22,00	158,00	пр		
Итого за весь период	Итого за день:	260	7,20	9,00	35,20	274,40			
	Среднее значение за период фактически	15726	589,47	691,75	2380,39	16079,03			
Итого за весь период	Итого за день:	1573	58,95	69,18	238,04	1607,90			
	Среднее значение за период фактически	1500	46,2-57,7	47,4-59,25	201-251,2	1410-1762,5			
<p style="text-align: center;">Норма среднее значение СанПин 2.3/2.4.3590-20 Приложение № 10 Таблица 1, Таблица 2</p>		Вес блюда	1500						
		Белки	46,2-57,7	47,4-59,25	201-251,2	1410-1762,5			