

«Согласовано»
Управления Федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Чукотскому
автономному округу

А.В. Семенихин



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «ООШ с. Новое Чаплино»
В.В. Носовский
Пр. № 57/1-о.д. от 13.04.2020 г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей 7-10 лет

День: понедельник

Неделя: 1

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	229,03	Омлет натуральный	160	15,6	17,6	2,8	231,6
	1	Бутерброд с маслом	45	2,8	8,5	16,4	153,7
	378	Чай с молоком или сливками	200	1,5	1,4	15,9	81
		Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84
Итого за Завтрак				21,9	27,9	53	550,3
Обед	45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	9	87,4
	95	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	133,8
	246	Гуляш из отварной говядины	90	12	12,7	2,9	147,6
	202	Макаронные изделия отварные	150	5,7	0,7	31,9	156,3
	347,01	Компот из плодов консервированных (Компот из абрикосов консервированных)	200	0,2		26,3	107,1
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
		Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63
Итого за Обед				30	25,7	109,8	765,7
Полдник	386	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158
	406	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с курагой)	50	3,2	1,2	25,3	125
	386	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за Полдник				9	6,6	56,7	327
Итого за день				60,9	60,2	219,5	1643

День: вторник
Неделя: 1

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,8	10,2	30,8	239
	382	Какао с молоком	200	4,1	1,5	17,6	118,6
	3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,8	157
		Хлеб ржаной	20	1	0,2	9	42
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
Итого за Завтрак				18,2	Итого за Завтрак	82	603,6
Обед	37	Салат картофельный с капустой	100	1,3	7,8	9,4	113,7
	206	Суп – лапша домашняя (с курицей отварной)	200	5,49	4,22	13,06	134,75
	288	Птица или кролик отварные	85	18,1	20	0,4	253,5
	337	Картофель в молоке	180	4,2	4,5	23,7	151,9
	348,02	Компот из плодов сушеных (Компот из изюма)	200	0,9		14,4	58,4
		Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3
		Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63
Итого за Обед				30,8	Итого за Обед	87,8	857,55
Полдник	389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20,2	85,3
	427	Булочка "Октябренок"	75	8,5	2,2	42,4	223,8
	386,03	Плоды и ягоды свежие (Апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого за Полдник				10,4		70,7	352,1
Итого за день				59,4	60,1	240,5	1813,25

День: среда

Неделя: 1

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7,2	3,7	57,7	293,3
	376,01	Чай с сахаром.	200	0,1		12	48,6
	16	Колбаса или ветчина (порциями)	30	4,5	12	0,1	127
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
		Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63
Итого за Завтрак				15,6	16,2	98	602,4
Обед	52,0 1	Салат из отварной свеклы.	100	1,5	3,1	8,5	67,7
	92,0 1	Щи из квашеной капусты с картофелем (с говядиной) со сметаной 15%	280	7,1	13,5	6,4	186,3
	244	Плов из отварной говядины	200	20,4	19,1	32,5	396
	389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20,2	85,3
		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8
		Хлеб ржаной	25	1,2	0,3	11,2	52,5
Итого за Обед				33,1	36,2	91,1	846,6
Полдник	422	Булочка ванильная	65	5,1	5,3	35,4	209,3
	386	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158
Итого за Полдник				10,5	10,3	57	367,3
Итого за день				59,2	62,7	246,1	1816,3

День: четверг
Неделя: 1

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	469	Омлет	150/20	27,84	18	32,4	279,6
	228	Горошек зеленый консервированный	70	2,2	0,1	5,8	28
	378,01	Чай с молоком или сливками.	200	1,6	1,3	12,4	67,6
	2	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,2	3,5	25,3	141,8
		Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63
Итого за Завтрак				24,5	Итого за Завтрак	59,4	580
Обед	67,01	Винегрет овощной	100	1,1	5,2	7,1	79,9
	99,02	Суп из овощей (с говядиной)	250	6,4	9	8	151,6
	229,04	Рыба, тушенная в томате с овощами	120/60	16,3	5,2	8,5	141,6
	312	Картофельное пюре	190	3,9	6,1	25,9	173,9
	349,02	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	17,6	69,5
		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
		Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84
Итого за Обед				33,1	Итого за Обед	104,7	794,5
Полдник	385	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	113,3
	443	Крендель сахарный	50	3,6	6,6	27,9	185
	386	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за Полдник				10,1		47,8	342,3
Итого за день				67,7	64,6	211,9	1716,8

День: пятница
Неделя: 1

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	4,7	18	150
	382,01	Какао с молоком.	200	4,1	1,5	10,6	95,2
	6	Бутерброд с колбасой	60	6,4	9,9	17,8	186
	386,03	Плоды и ягоды свежие (Апельсины)	170	1,5	0,3	13,8	73,1
		Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47
Итого за Завтрак				20,5	16,9	83,4	614,3
	82,02	Борщ с картофелем и капустой (с говядиной)	200	5,2	7,2	7,3	126,5
	259	Жаркое по-домашнему	210	19,4	21,7	19,9	354
	15	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	0,98	6,15	3,73	74,20
	377,01	Чай с лимоном.	200	0,2		10,2	43
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
		Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63
Итого за Обед				29,8	37,2	74,6	768,4
Полдник	418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	210*	1,1		21,2	89,6
	421	Сдоба обыкновенная	60	4,7	2,8	31,4	169,2
	386	Йогурт питьевой	150**	4,1	3,8	16,2	118,5
Итого за Полдник				9,9	6,6	68,8	377,3
Итого за день				60,2	60,7	226,8	1760

День: понедельник

Неделя: 2

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	177	Каша пшенная с изюмом	200	7,8	10,6	44	310,5
	378,01	Чай с молоком или сливками.	200	1,6	1,3	12,4	67,6
	15	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9		72
		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8
		Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63
Итого за Завтрак				17,4	Итого за Завтрак	82,1	571,9
Обед	45	Салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	9	87,4
	89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,6	5,2	15,4	135
	511	Рыба припущенная	100	15,1	9	1	159,3
	312	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	27,3	183
	372	Соус сметанный	70	1	3,5	4,1	51,9
	377,01	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	43
		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8
		Хлеб ржаной	25	1,2	0,3	11,2	52,5
Итого за Обед				35,1	Итого за Обед	90,5	770,9
Полдник	386	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158
		Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1
	386,03	Плоды и ягоды свежие (Апельсины)	150	1,4	0,3	12,2	64,5
Итого за Полдник				9,1		56,1	347,6
Итого за день				61,6	56,2	228,7	1690,4

День: вторник
Неделя: 2

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	210	Омлет (с зеленым горошком)	175	12,3	25,6	10,2	320,4
	382,01	Какао с молоком.	200	4,1	1,5	10,6	95,2
	3	Бутерброд с сыром	30	3,5	5	8,9	94,2
		Хлеб ржаной	35	1,7	0,4	15,7	73,5
		Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3
Итого за Завтрак				22,7	32,6	52,8	618,6
Обед	40,01	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,8	5,2	10,8	100,2
	98,01	Суп крестьянский с крупой (с говядиной)	250	6,8	6,7	9,7	142,1
	61	Гуляш из отварной говядины	100	14,72	16,13	18,62	278,75
	302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,6	6,1	38,6	243,8
	349,02	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	17,6	69,5
		Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	20	1	0,2	9	42
		Хлеб ржаной	30	2,3	0,2	14,8	70,5
Итого за Обед				35,3		103,8	843,1
Полдник	406	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с курагой)	90	5,7	2,2	45,5	225
	418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	210*	1,1		21,2	89,6
	386	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за Полдник				7,2	2,6	76,5	358,6
Итого за день				65,2	65,8	233,1	1820,3

День: среда
Неделя: 2

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	182	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	7,4	12,2	32,6	271,4
	376	Чай с сахаром	200	0,1		15	60
	16	Колбаса или ветчина (порциями)	20	3	8	0,1	84,7
	386	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	66
		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8
		Хлеб ржаной	25	1,2	0,3	11,2	52,5
Итого за Завтрак				14,2	21,3	85,9	593,4
Обед	69,0 1	Винегрет с сельдью.	100	5,2	8,9	5,1	121,3
	82,0 2	Борщ с картофелем и капустой (с говядиной)	250	5,2	7,2	7,3	126,5
		Оладьи из печени говяжьей.	15				
	690	Макаронные изделия отварные	100	34,86	23,28	14,2	324,62
	202	Компот из плодов консервированных (Компот из персиков консервированных).	150	5,7	0,7	31,9	156,3
	347,02	Хлеб пшеничный	200	0,2		19,7	75,5
		Хлеб ржаной	35	2,7	0,3	17,2	82,3
Итого за Обед				36,2	28,8	103,8	822,4
Полдник	418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20,2	85,3
	386	Йогурт питьевой	150	4,1	3,8	16,2	118,5
	429	Булочка "Веснушка"	50	3,9	3,1	26,9	151
Итого за Полдник				9	6,9	63,3	354,8
Итого за день				59,4	57	253	1770,6

День: четверг
Неделя: 2

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	210,01	Омлет натуральный	160	14,6	16,3	2,8	215,8
	291	Сосиски, сардельки отварные	40	4,6	7,3	0,5	85,6
	378	Чай с молоком или сливками	200	1,5	1,4	15,9	81
	2	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,4	3,9	27,8	156
		Хлеб ржаной	25	1,2	0,3	11,2	52,5
Итого за Завтрак				24,3	29,2	58,2	590,9
Обед	41,0 2	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой.	100	1,9	4,8	10,3	90,8
	96,0 1	Рассольник ленинградский (с говядиной)	250	9	8,7	12	181,4
	228	Рыба припущенная в молоке	120	14,7	8,2		145,6
	304	Рис отварной (с овощами)	150	3,5	5	31,3	183,8
	389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20,2	85,3
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
		Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63
Итого за Обед				33,9	27,2	102	820,4
Полдник	385	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	113,3
		Вафли с начинкой	45	1,3	1,5	34,8	159,3
	386,03	Плоды и ягоды свежие (Апельсины)	160	1,4	0,3	13	68,8
Итого за Полдник				8,8	7,2	57,9	341,4
Итого за день				67	63,6	218,1	1752,7

День: пятница
Неделя: 2

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	4,7	18	150
	382,01	Какао с молоком.	200	4,1	1,5	10,6	95,2
	3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,8	157
		Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63
	386	Йогурт питьевой	170**	4,6	4,2	18,4	134,3
Итого за Завтрак				21,5	19	75,2	599,5
Обед	55,03	Салат из свеклы с солеными огурцами.	100	1,5	4,1	7	70,4
	88,01	Щи из свежей капусты с картофелем (с говядиной) со сметаной 15%	277	7,2	13,1	7,6	188,7
	289,02	Рагу из птицы, кролика	290	20,8	16,1	25,2	329,8
	348,01	Компот из плодов сушеных. (Компот из кураги)	200	0,9		15,9	64,1
		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
		Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63
Итого за Обед				34,9	33,9	88,8	810
Полдник	389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20,2	85,3
	424	Булочка домашняя	60	4,4	7,5	32,4	214,8
	386	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	66
Итого за Полдник				6	8,1	67,3	366,1
Итого за день				62,4	61	231,3	1775,6
Итого за период				623	611,9	2309	17502,3
Среднее значение за период				62,3	61,19	230,9	1750,23