УТВЕРЖДАЮ
Директор Поспелова О.П
(должность)
(ФИО)
(дата)

Приложение №3
к приказу №162 от 09.08.2021 года

Примерное цикличное 10-ти дневное меню для питания детей в возрасте от 7до 11 лет . МБОУ "Таборская ООШ"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,4	262
	Чай с лимоном	200/7	0,66	0,00	15,30	64,96	494
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	40	1,76	12,88	10,62	165,6	93
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**490**	**12,42**	**20,74**	**81,38**	**563,46**	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,05	3,05	18,00	147,78	147
	Макаронные изделия отварные	200	2,50	4,08	3,58	59,38	291
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
ИТОГО ЗА ОБЕД		**750**	**17,11**	**12,45**	**69,28**	**488,76**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1240**	**29,53**	**33,19**	**150,66**	**1052,22**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	26,95	18,09	24,99	367,53	313
	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,80	0,00	15,14	64,48	493
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	131,2	481
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**440**	**58,49**	**49,09**	**165,91**	**680,71**	
ОБЕД	Плов из отварной птицы	200	15,24	15,14	36,10	341,9	406
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	107
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	7,28	5,70	21,85	168,05	144
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,38	0,34	20,92	100,26	170
ИТОГО ЗА ОБЕД		**840**	**31,66**	**22,2**	**101,17**	**823,81**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1280**	**90,15**	**71,29**	**267,08**	**1504,52**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Каша гречневая вязкая	200	9,16	12,88	32,60	283	248
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**450**	**48,22**	**38,78**	**183,37**	**544,5**	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками	250/25	1,20	2,60	8,77	63,25	146
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
	Рагу из птицы	200	16,42	22,24	10,52	307,98	407
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		**735**	**21,88**	**25,56**	**59,79**	**560,83**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1185**	**70,10**	**64,34**	**243,16**	**1105,33**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Энергетическая	№ рецептуры

	Наименование блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	№ рецептуры
День 4							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**450**	**34,69**	**38,03**	**153,40**	**468,9**	
ОБЕД	Курица в соусе томатном	120	13,60	13,50	4,10	192	405
	Картофельное пюре	200	5,22	8,12	30,36	216,3	429
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Рассольник ленинградский	250	2,05	5,25	16,25	121,25	134
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		**830**	**25,13**	**27,79**	**96,21**	**741,15**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1280**	**59,82**	**65,82**	**249,61**	**1210,05**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,80	0,00	15,14	64,48	493
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,28	7,57	11,07	261,53	165
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**500**	**13,88**	**7,97**	**50,81**	**443,51**	
ОБЕД	Рыба жареная	120	22,70	9,67	0,00	178,33	333
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Картофель отварной	200	3,80	9,80	25,40	204	426
ИТОГО ЗА ОБЕД		**830**	**32,79**	**25,19**	**83,45**	**695,93**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1330**	**72,98**	**61,46**	**144,49**	**1139,44**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	260
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**450,00**	**12,26**	**14,76**	**65,56**	**422,70**	
ОБЕД	Макаронные изделия отварные	200	2,50	4,08	3,58	59,38	291
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63	300
	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	200	1,00	0,20	0,20	92	518
	Суп с рыбными консервами	250	2,13	4,12	16,97	113,85	153
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		**750**	**14,69**	**13,72**	**41,45**	**436,83**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1200,00**	**26,95**	**28,48**	**107,01**	**859,53**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	26,95	18,09	24,99	367,53	313
	Чай с лимоном	200/7	0,66	0,00	15,30	64,96	494
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Молоко сгущенное	40	2,88	3,40	22,20	131,2	481
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**447**	**34,29**	**21,89**	**87,09**	**681,19**	
ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	1,60	4,80	6,23	75,75	140

	Фрикадельки из говядины паровые	100	14,20	12,60	6,80	197	391
	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	200	0,50	0,20	23,10	96	507
	Картофельное пюре	200	5,22	8,12	30,36	216,3	429
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
ИТОГО ЗА ОБЕД		**810**	**25,48**	**26,44**	**86,89**	**693,65**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1257**	**59,77**	**48,33**	**173,98**	**1374,84**	

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
День 8							
ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	496
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,4	268
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**450**	**12,94**	**12,32**	**82**	**490,9**	
ОБЕД	Птица отварная	120	28,28	19,55	0,68	291,43	404
	Макаронные изделия отварные	200	2,50	4,08	3,58	59,38	291
	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103	509
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Суп картофельный с клецками	250/25	1,20	2,60	8,77	63,25	146
ИТОГО ЗА ОБЕД		**830**	**36,24**	**27,15**	**58,53**	**625,66**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1280**	**49,18**	**39,47**	**140,53**	**1116,56**	

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
День 9							
ЗАВТРАК	Омлет с сыром	150	20,35	30,65	3,21	370,71	309
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**400**	**25,55**	**31,05**	**56,81**	**610,21**	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	5,00	10,65	95	128
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81	512
	Плов из отварной птицы	200	15,24	15,14	36,10	341,9	406
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	100	0,80	0,10	1,70	13	107
ИТОГО ЗА ОБЕД		**810**	**22,13**	**20,96**	**88,95**	**639,5**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1210**	**47,68**	**52,01**	**145,76**	**1249,71**	

Прием пищи	**Наименование блюда**	**Вес блюда**	**Пищевые вещества**			**Энергетическая ценность**	**№ рецептуры**
			Белки	**Жиры**	**Углеводы**		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,6	267
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	501
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,5	108
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		**450**	**14,8**	**12,56**	**76,3**	**480,1**	
ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели припущенные	100	15,89	14,70	11,12	236,62	412
	Картофельное пюре	200	5,22	8,12	30,36	216,3	429
	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60	3,96	0,72	20,40	108,6	110
	Овощи натуральные (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	24	106
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,77	8,25	142
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,50	0,20	22,20	93	510
ИТОГО ЗА ОБЕД		**910**	**28,42**	**28,92**	**95,65**	**686,77**	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		**1360**	**43,22**	**41,48**	**171,95**	**1166,87**	