

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «
«Начальная школа – детский сад с. Новое»

Утверждено
ИО директора МКОУ НШДС с. Новое
_____ Е.В. Иванникова
Приказ № 123 от 01.09.2021 г

СОГЛАСОВАНО:
Начальник ТО Управления Роспотребнадзора
по ЕАО по Октябрьскому и Ленинскому
районам:
_____ Н.А. Коренева

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюд (г)	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал
1 день						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,31	20,15	24,45	342
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,7	27,6
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	7,3	10,97	3,4	211
Пром.	Мандарин	75	0,7	0,1	5,9	25,7
	Итого:		16,51	22,35	40,45	606,3
2 день						
54-2м-220	Плов с курицей	150	10,71	7,85	26,8	229
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	00	1,7	8,4
54-4гн -2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,4	1,3	8,0	49,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	Апельсин	75	0,6	0,1	5,5	25,8
	Итого:		15,51	9,55	53,5	370,3
3 день						
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,8	25,8	4,2	316,1
54-2о-2020	Салат из зеленого горошка	60	1,1	0,1	2,5	15,1
54-2 гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	Банан	100	1,4	0,0	20,4	87,2
	Итого:		21,8	26,2	45	502,7
4 день						
54-1 г 2020	Макароны отварные	150	5,0	5,4	35	207,7
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	12,8	10,2	9,40	230,67
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,4	00	6,2	30,1
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	0,3	0,2	11,1	46,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	Груша	150	0,6	0,0	14,6	60,7
	Итого:		22,4	16,1	87,8	633,87
5 день						
54-1т-2020	Запеканка из творога	200/30	32,4	21,6	43,6	498,6
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4,0	0,3	56,6
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,1	6,0	12,6	121,1
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	Апельсин	75	0,6	0,1	5,5	25,8
	Итого:		44,2	32,0	73,2	760,0

6 день						
54-6 г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38,1	213,2
54-6р-2020	Рыба припущенная в молоке	80	8,7	4,5	7,5	104,3
54-3соус	Соус красный	100	2,8	2,7	5,8	57,8
54 16 з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1,0	7,1	6,0	91,8
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,6	121,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	Яблоко	75	0,3	0,3	6,7	30,3
	Итого:		20,5	20,1	104,2	676,7
7 день						
54-11 г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,7	23,7	158,0
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	14,1	11,5	6,3	188,0
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,1
Пром.	Йогурт питьевой 1,5 %	90	3,47	1,19	4,83	43,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	Бананы	100	1,4	0,0	20,4	87,2
	Итого:		25,17	21,39	71,33	580,1
8 день						
54-4 г2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,2
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,6
54-5з-2020	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,4	00	2,0	9,5
54-12хи-020	Кисель фруктовый	200	0,2	0	12,5	50,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	Яблоко	75	0,3	0,3	6,7	30,3
	Итого:		25,2	18,3	78,8	580,2
9 день						
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,7	36,3	16,3	482,3
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	50,0	0,6	0,0	2,6	12,8
389	Сок фруктовый	200	1	-	23,4	94
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	Груша	150	0,6	0,0	14,6	60,7
	Итого:		27,2	36,6	68,4	707,7
10 день						
54-16к-2020	Каша «Дружба»	200	5,1	10,9	25,0	210,6
54-7хи-2020	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	6,6	7,9	0,0	97,7
Пром.	Хлеб ржаной	30	2,3	0,3	11,5	57,9
Пром.	Мандарин	75	0,6	0,0	5,9	25,7
	Итого:		15,2	19,1	65,1	485,1