



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МКОУ Бетлицкая школа «Росток»
Е.А. Гурикова
01.09.2023 год

Примерное 10-ти дневное цикличное меню для обучающихся 7-11 лет
МКОУ Бетлицкая школа «Росток» с 01.09.2023г.

С 01.09.23г-30.05.24г
 Приложение № 8
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом и сахаром	200	4,04	7,039	20,95	163,32	84
	Чай с лимоном	200	0,050	0,005	11,385	45,79	260
	Пряник	30	3	9	18	147,96	34
	Итого:	430	7,09	16,044	50,34	357,07	
итого за завтрак							
обед	Щи с мясом и сметаной	200/5	2,05	11,55	8,09	132,47	55
	<u>Гуляш из говядины</u>	30/30	9,54	11,32	1,4	145,68	148
	<u>Каша гречневая рассыпчатая</u>	150	5,70	3,17	20,49	187,49	186
	<u>Компот из сухофруктов</u>	200	0,48	0,1	28,13	115,26	239
	<u>Хлеб ржаной</u>	30	1,8	0,3	13,3	45,46	148
итого за обед		645	19,57	26,44	71,41	626,36	
Итого за день: День 1		1075	26,66	42,48	121,75	983,43	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом и сахаром.	200	6,82	8,87	27,92	168,8	93
	Чай ,	200	0,004		14,97	59,9	263
	батон с сыром	20/7	4,1	3,23	15,42	107,17	
итого за завтрак		427	10,92	12,1	58,31	335,87	
Обед	Суп картофельный на курином бульоне	200	3,23	4,61	12,86	85,86	49/28
	Котлета рыбная с рисовым гарниром	70	12,25	6,44	8,23	139,9	134
	Кисель	120	3,024	0,432	31,97	143,9	191
	Хлеб ржаной	200	0,048	-	14,52	58,26	148
		30	1,8	03	13,3	45,46	
итого за обед		620	20,35	11,78	80,88	473,38	
Итого за день: День 2		747	31,27	23,88	139,19	809,25	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	150/5/5	11,66	9,56	62,62	383,22	186
	Кофейный напиток с молоком	200	2,19	2,4	14,75	89,36	253
	Вафля	16	0,6	0,56	16	56	10
итого за завтрак		376	14,45	12,52	93,37	528,58	
Обед	Борщ с мясом и сметаной	200/5	7,06	10,58	5,67	146,01	25/28
	Мясная подливка с картофельным гарниром	50	8,81	9,3	0,93	122,7	179
		150	1,23	1,12	21,7	104,7	206
	Кисель	200	0,048		14,52	58,26	233
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	45,46	
Итого за обед:		635	18,95	21,3	56,12	477,12	
Итого за день: День 3		1011	33,4	33,82	149,49	1005,7	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом и сахаром	<u>200</u>	<u>7,56</u>	<u>8,17</u>	<u>26,39</u>	<u>149,36</u>	96
2- завтрак	Чай с лимоном	<u>200</u>	<u>0,067</u>		<u>15,18</u>	<u>61,05</u>	260
	Зефир	<u>30</u>	<u>6</u>	<u>2,2</u>	<u>23,4</u>	<u>94</u>	
итого за завтрак		430	13,63	10,37	64,87	304,41	
обед	Суп картофельный на курином бульоне	<u>200</u>	<u>3,23</u>	<u>4,6</u>	12,86	<u>185,85</u>	49/28
	Котлета мясная с макаронами	<u>60</u>	<u>12,48</u>	<u>12,8</u>	10,27	<u>205,98</u>	161
		<u>120</u>	<u>4,53</u>	<u>4,45</u>	28,83	<u>173,47</u>	194
	Компот из сухофруктов	<u>200</u>	<u>0,46</u>	<u>0,1</u>	28,13	<u>115,26</u>	239
	Хлеб ржаной	<u>30</u>	<u>1,8</u>	<u>0,3</u>	13,3	<u>45,46</u>	
итого за обед		610	22,5	22,25	93,39	726,02	
Итого за день: День 4		1040	36,13	35,66	158,26	1030,43	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	<u>Кофейный напиток на молоке</u>	200	2,19	2,4	<u>14,75</u>	<u>89,36</u>	263
	<u>Батон с маслом и сыром</u>	20/8/10	6,47	11,38	<u>13,66</u>	<u>185,7</u>	125
итого за завтрак		238	8,66	13,78	28,41	275,06	
обед	<u>Суп вермишелевый с мясом</u>	200	4,84	4,7	16,86	128,98	38/31
	<u>Картофель тушеный с мясом</u>	200	15,09	16,36	28,86	353,01	157
	<u>Салат из св.огурцов и помидоров</u>	60	0,55	3,99	2,42	46,7	
	<u>Кисель</u>	200	0,048		14,56	58,25	233
	<u>Хлеб ржаной</u>	30	2,26	0,88	15,42	78,6	125
итого за обед		690	22,79	25,93	78,12	665,54	
Итого за день: День 5		928	31,34	39,71	106,53	940,60	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом и сахаром	200	6,31	7,33	31,92	218,86	90
	Чай с сахаром	200	0,004	14,97	14,97	59,9	263
	Батон с сыром	20/7	4,1	3,23	15,4	107,17	242
итого за завтрак		427	10,45	25,53	62,29	385,93	
обед	Суп вермишелевый с мясом	<u>200</u>	<u>4,84</u>	4,7	<u>16,86</u>	<u>128,98</u>	38/31
	Тефтели	<u>60</u>	<u>8,75</u>	12,06	<u>5,84</u>	<u>166,97</u>	173
	с овощным гарниром	<u>120</u>	<u>2,82</u>	4,08	<u>12,24</u>	<u>96,94</u>	200
	Компот из с/ф	<u>200</u>	<u>0,46</u>	0,1	<u>28,13</u>	<u>115,26</u>	239
	Хлеб ржаной	<u>30</u>	<u>1,8</u>	0,3	<u>13,3</u>	<u>45,46</u>	
итого за обед		610	18,67	21,24	76,37	553,61	
Итого за день: День 6		1037	29,12	46,77	138,66	939,54	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша гречневая с маслом и сахаром	200	11,66	9,56	62,63	383,22	186
	Какао на молоке	200	4,99	4,9	31,57	190,41	249
	Батон с маслом	20/5	2,3	4,5	15,49	11,56	235
		425	18,95	18,96	109,69	585,19	
итого за завтрак							
обед	Щи с мясом и сметаной	200	<u>1,91</u>	4,65	<u>6,47</u>	<u>75,35</u>	55/28
	Рыба тушеная с картофельным гарниром	80	<u>8,15</u>	4,62	<u>3,4</u>	<u>87,85</u>	144
		150	<u>1,23</u>	1,12	<u>21,68</u>	<u>104,7</u>	206
	Компот из с/ф	200	<u>0,46</u>	0,1	<u>28,13</u>	<u>115,26</u>	239
	Хлеб ржаной	30	<u>1,8</u>	0,3	<u>13,3</u>	<u>45,46</u>	148
итого за обед		660	13,55	10,79	72,98	428,62	
Итого за день: День 7		1085	32,50	29,75	182,67	1013,81	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	<u>Оладьи со сметаной и сахаром</u>	<u>100 30/5</u>	7,92	9,31	<u>5,06</u>	<u>247,74</u>	404.2
	<u>Чай с сахаром, мармелад</u>	<u>200 30</u>	0,004	-	<u>14,97</u>	<u>59,9</u>	263
итого за завтрак		365	7,924	9,31	20,03	307,64	
обед	Суп гороховый с мясом	200	<u>9,09</u>	<u>7,48</u>	<u>15,89</u>	<u>167,23</u>	36/29
	Плов с мясом	150	<u>21,13</u>	<u>29,43</u>	<u>27,11</u>	<u>481,76</u>	180
	Кисель	200	<u>0,048</u>		<u>14,52</u>	<u>58,26</u>	233
	Хлеб ржаной	30	<u>1,8</u>	<u>0,3</u>	<u>13,3</u>	<u>45,46</u>	148
итого за обед		580	32,068	37,21	70,82	752,71	
Итого за день: День 8		945	39,99	46,52	90,85	1060,35	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 9							
Завтрак	Вермишель молочная с маслом и сахаром	200	5,84	6,14	19,88	158,11	44
	Чай с лимоном	200	0,005	0,005	11,39	45,79	260
	Печенье	30	3	9	18	147,96	
итого за завтрак		430	8,89	15,145	49,19	351,86	
обед	Рассольник с мясом и сметаной	200/5	7,04	9,08	12,48	150,8	32/28
	Мясная подливка с гречневым гарниром	50	13,47	15,17	0,182	191,14	181
		150	11,66	9,56	62,63	383,22	186
	Компот из с/ф	200	0,46	0,1	28,1	115,26	239
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	45,46	148
итого за обед		635	34,43	34,21	116,69	885,88	
Итого за день: День 9		1065	38,16	49,358	165,88	1237,74	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 10							
Завтрак	Макароны отварные с маслом и сахаром	150	6,39	6,8	28,83	202,13	194
	Какао	200	4,99	4,91	31,57	190,41	249
	Батон с сыром	20/9	4,1	3,23	15,42	107,17	242
итого за завтрак		379	14,61	14,94	75,82	499,71	
обед	Суп рыбный	200	2,56	4,1	19,91	126,84	41
	Голубцы ленивые с мясом	200	9	16,38	11,58	249,4	150
	Компот из с/ф	200	0,46	0,1	28,13	115,26	239
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,3	13,3	45,46	
итого за обед		630	13,82	20,88	72,92	536,96	
Итого за день: День 10		1009	28,43	35,82	148,74	1036,67	