

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа № 4"

УТВЕРЖДЕНО:

Индивидуальный предприниматель

Н.М. Батуев

01.04.2022г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 4

О.М. Зорина

01.04.2022г.



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся 7-11 лет  
в весенний период

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Неделя 1 День 1</i>							
Завтрак	Биточки куриные с маслом	65	2,7	3,5	20,7	224,3	372
	Макаронные изделия отварные	155	8,3	6,9	26,8	197,5	256
	Чай с сахаром, лимоном	200	4,3	2,9	23,5	98,1	459
	Хлеб ржаной	40	2,4	2,9	6,2	42,3	574
	Хлеб пшеничный	40	2,6	4,6	9,4	48,6	573
ИТОГО:		<b>500</b>	<b>20,3</b>	<b>20,8</b>	<b>86,6</b>	<b>610,8</b>	
<i>Неделя 1 День 2</i>							
Завтрак	Котлета мясная с маслом	55	8,6	7,8	11,8	246,4	339
	Пюре картофельное	170	3,9	4,5	19,4	194	377
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	457
	Хлеб ржаной	45	2,4	2,9	6,2	42,3	574
	Хлеб пшеничный	40	2,6	4,6	9,4	48,6	573
ИТОГО:		<b>510</b>	<b>21,6</b>	<b>19,88</b>	<b>85,4</b>	<b>591,8</b>	
<i>Неделя 1 День 3</i>							
Завтрак	Гуляш мясной	85	7,3	9,7	17,5	245,8	327
	Кукуруза консервированная	20	0,8	1,1	7,4	42,6	157
	Рис отварной	150	6	1,6	7,9	96,9	385
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,02	37	112,8	495
	Хлеб ржаной	25	2,5	2,95	6,3	44,1	574
	Хлеб пшеничный	20	2,65	4,7	9,5	48,8	573
ИТОГО:		<b>500</b>	<b>19,75</b>	<b>20,07</b>	<b>85,6</b>	<b>591</b>	
<i>Неделя 1 День 4</i>							
Завтрак	Огурец свежий	20	1,2	0,8	2	67,7	148
	Фрукт	200	0,6	0,09	13	90	82

	Жаркое по-домашнему с филе куриным	200	8,3	10,8	14,7	277,2	412 (2013 г)
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	457
	Хлеб ржаной	15	2,4	2,9	6,2	42,3	574
	Хлеб пшеничный	15	2,6	4,6	9,4	48,6	573
<b>ИТОГО:</b>		<b>650</b>	<b>19,2</b>	<b>19,27</b>	<b>83,9</b>	<b>586,3</b>	
<b>Неделя 1 День 5</b>							
Завтрак	Рулет мясной с яйцом, маслом	65	9,6	10,8	15,2	249,7	345
	Каша пшенная рассыпчатая	150	4	1,1	4,5	102,2	206
	Сок	200	0,5	0,02	42	96,1	501
	Сыр	10	0,2	1	5,3	44,1	75
	Хлеб ржаной	40	2,4	2,9	6,2	42,3	574
	Хлеб пшеничный	35	2,6	4,6	9,4	48,6	573
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>19,3</b>	<b>20,42</b>	<b>82,6</b>	<b>583</b>	
<b>Среднее значение за 1 неделю:</b>		<b>532</b>	<b>20,03</b>	<b>20,088</b>	<b>84,82</b>	<b>592,58</b>	
<b>Неделя 2 День 1</b>							
Завтрак	Котлета "Школьная" с маслом	55	5,5	5,9	6,3	201,5	347
	Макаронные изделия отварные	160	9,2	5,4	29,1	283,7	256
	Сок	200	0,5	0,02	42	96,1	501
	Хлеб ржаной	40	2,5	2,95	6,3	44,1	574
	Хлеб пшеничный	45	2,65	4,7	9,5	48,8	573
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>20,35</b>	<b>18,97</b>	<b>93,2</b>	<b>674,2</b>	
<b>Неделя 2 День 2</b>							
Завтрак	Котлета рыбная с маслом	65	6,5	8,5	10,8	242,5	307
	Пюре картофельное	150	3,9	4,5	19,4	194	377
	Компот из сухофруктов	200	1,9	0,03	37	54,8	495
	Хлеб ржаной	45	2,5	2,95	6,3	44,1	574
	Хлеб пшеничный	40	2,65	4,7	9,5	48,8	573
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>17,45</b>	<b>20,68</b>	<b>83</b>	<b>584,2</b>	
<b>Неделя 2 День 3</b>							
Завтрак	Каша пшенная рассыпчатая	150	4,2	2,1	9,8	146,2	206
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	457

	Хлеб ржаной	20	2,4	2,9	6,2	42,3	574
	Горячий бутерброд	50	2,6	4,6	9,4	48,6	утв.
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>18,9</b>	<b>19,18</b>	<b>82,9</b>	<b>594,1</b>	
<b>Неделя 2 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Огурец свежий	20	0,25	0,03	0,75	19,5	148
	Плов из мяса	200	9,6	10,3	26,5	386,4	330
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	457
	Хлеб ржаной	40	2,5	2,95	6,3	44,1	574
	Хлеб пшеничный	40	2,65	4,7	9,5	48,8	573
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>19,1</b>	<b>18,06</b>	<b>81,65</b>	<b>559,3</b>	
<b>Неделя 2 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная с молоком сгущенным	115	10,9	15,8	23,2	421,3	279
	Булочка сдобная	50	8,3	5,6	11	43,2	545
	Чай с сахаром	200	4,1	0,08	38,6	60,5	457
	Фрукт	200	0,6	0,09	13	90	82
<b>ИТОГО:</b>		<b>565</b>	<b>23,9</b>	<b>21,57</b>	<b>85,8</b>	<b>615</b>	
<b>Среднее значение за 2 неделю:</b>		<b>513</b>	<b>19,94</b>	<b>19,692</b>	<b>85,31</b>	<b>605,36</b>	
<b>Среднее значение за 10 дней:</b>		<b>522,5</b>	<b>19,985</b>	<b>19,89</b>	<b>85,065</b>	<b>598,97</b>	
	норма	500	19,3	19,8	83,8	587,5	

Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021 г.