

«Утверждаю»

Директор школы

МБОУ «СОШ № 5 ЦО

г.Суворова им.Е.П.Тарасова»

Е.В. Мельникова



ПРИМЕРНОЕ (ЦИКЛИЧНОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБОУ "СОШ № 5 ЦО г.Суворова им.Е.П.Тарасова"

2023-2024гг.

для обучающихся 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал.
		7-11 лет				
<i>1 день</i>						
Завтрак						
54-2о-2020	Омлет с зелёным горошком	185	11,9	13,1	5,9	189,4
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95,0
Пром.	Яблоко	120	2,6	0,9	35,7	160,7
Пром.	Зефир	35	0,3	0,0	27,9	113,2
Итого			18,2	14,4	95,5	585,1
Обед						
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,7
54-24с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,0	2,7	19,4	126,0
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-25м-2020	Курица тушёная с морковью	90	12,7	5,2	4,0	113,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого			26,7	19,1	100,5	681,1
Полдник						
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	10	2,3	3,0	0,0	35,8
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
Пром.	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,6
Пром.	Печенье сахарное	20	1,9	2,0	13,1	78,6
Итого			6,0	5,4	40,8	236,0
Суточная потребность			50,9	38,9	236,8	1502,2
<i>2 день</i>						
Завтрак						
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1

54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-13р-2020	Котлета рыбная любительская	90	11,6	3,5	5,5	99,6
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого			20,52	16,22	64,9	486,8

Обед

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,5
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,5
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	15,2	65,3
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого			30,44	29,55	75,25	688,8

Полдник

Пром.	Сок фруктовый	200	0,4	0,0	20,6	84,0
Пром.	Сдоба обыкновенная	50	4,3	2,3	29,4	155,9
Итого			4,65	2,34	50	239,85
Суточная потребность			55,61	48,11	190,15	1415,45

3 день

Завтрак

54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	70	0,64	7,1	5,0	86,6
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшённая	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого			15,24	20,41	68,51	518,7

Обед

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,1	7,2	115,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,4
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	10,7	7,5	175,5
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,6	66,9

Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Пастила	25	0,1	0,0	20,0	80,5
Итого			25,34	32,83	83,88	732,3

Полдник

Пром.	Ацидолакт	200	5,4	6,4	7,6	109,6
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Пром.	Булочка ванильная	50	3,9	4,0	28,3	165,0
Итого			9,715	10,7	46,15	320,1
Суточная потребность			50,295	63,94	198,54	1571,1

4 день

Завтрак

54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	15,6	9,2	26,2	249,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого			23,5	13,2	60,9	456

Обед

54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,7
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-12м-2020	Плов с курицей	220	30,0	8,9	36,5	346,0
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,5
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого			39,2	21,2	78,1	660

Полдник

Пром.	Кефир	200	5,8	5,0	8,0	100,2
Пром.	Печенье сдобное	30	2,3	2,9	22,3	124,7
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Итого			9,5	8,2	42,5	281,6
Суточная потребность			72,2	42,6	181,5	1397,6

5 день

Завтрак

54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-1г-2020	Макароньы отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8

54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12,0	151,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95,0
Итого			26,75	11,95	75,61	517,1

Обед

54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	100	1,6	0,3	21,6	94,7
54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,1	18,3	143,2
54-3м-2020	Голубцы ленивые	240	20,3	18,4	15,4	307,9
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,3	75,8
Пром.	Батон йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95,0
Итого			35,98	22,26	93,11	716,6

Полдник

Пром.	Булочка дорожная	50	3,4	6,9	27,9	188,4
Пром.	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	101,8
Итого			9,15	11,915	36,315	290,15
Суточная потребность			71,88	46,125	205,035	1523,85

6 день

Завтрак

54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19,0	25,3	3,0	315,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Апельсин	160	1,4	0,0	17,6	87,6
Итого			23,74	25,7	44	514,2

Обед

54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-3с-2020	Рассольник "Ленинградский"	250	5,9	7,2	17,0	157,0
54-12г-2020	Каша пшённая рассыпчатая	150	6,4	6,5	35,5	225,8
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,9	2,2	1,0	139,3
54-2соус-2020	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,1
54-34хн-2020	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,0	46,7
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2

Итого			45,73	18,35	82,91	679,6
Полдник						
Пром.	Булочка ванильная	50	3,9	4,0	28,3	165,0
Пром.	Молоко кипячёное	200	5,8	6,4	9,4	118,4
Итого			9,7	10,4	37,7	283,4
Суточная потребность			79,17	54,45	164,61	1477,2
7 день						
Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное(порциями)	20	0,2	14,5	0,3	132,2
54-25.1к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86,0
Пром.	Бато йодированный	40	3,2	0,4	19,6	95,0
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35,0
Итого			13,4	23,4	67,3	532,7
Обед						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7,1	7,2	115,2
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1р-2020	Котлета рыбная	90	12,7	2,2	7,7	101,4
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,0	0,1	15,6	66,9
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого			27,34	22,35	77,04	617,9
Полдник						
54-6о-2020	Яйцо варёное	1шт./40г	4,8	4,1	0,3	56,6
54-23хн-2020	Кисель из смородины чёрной	200	0,2	0,1	12,2	50,5
Пром.	Булочка дорожная	50	3,4	6,9	27,9	188,4
Итого			8,33	11,065	40,365	295,45
Суточная потребность			49,07	56,815	184,705	1446,05
8 день						

Завтрак						
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,1	8,6	50,0
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,0	12,6	52,0
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Молоко сгущённое с сахаром	20	1,6	1,7	10,9	64,2
Итого			35,54	13,81	68,43	538,6

Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-21м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13,0	13,2	7,3	199,7
54-7хн-2020	Компот из смородины чёрной	200	0,3	0,1	8,4	35,4
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого			32,9	26,09	89,56	724,2

Полдник						
Пром.	Банан	170	2,6	0,9	35,7	160,7
Пром.	Йогурт питьевой	200	6,8	5,0	11,0	116,2
Итого			9,4	5,9	46,7	276,9
Суточная потребность			77,84	45,8	204,69	1539,7

9 день						
Завтрак						
54-12з-2020	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,1
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	170	9,0	7,7	32,5	235,4
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Пром.	Сок яблочный	200	1,0	0,2	20,2	86,6
Итого			14,5	15,3	77,5	506,3

Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,9	37,6

54-21с-2020	Суп картофельный с рыбой	250	10,5	3,1	18,3	143,2
54-10м-2020	Капуста тушёная с мясом	240	26,4	26,4	16,0	407,2
Пром.	Сок абрикосовый	200	1,0	0,0	25,4	105,6
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого			40,91	32,9	76,2	764,8
Полдник						
54-2о-2020	Омлет с зелёным горошком	120	7,7	8,5	3,8	122,9
Пром.	Ряженка	200	5,8	5,0	8,4	101,8
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого			15,9	13,8	26,9	295,9
Суточная потребность			71,31	62	180,6	1567
10 день						
Завтрак						
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок	70	0,6	7,1	5,0	86,6
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,5	13,6	133,4
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12,0	151,8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	6,6	27,9
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого			23,36	18,84	51,95	470,9
Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	137,9
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35,0	196,9
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,3	14,9	3,5	208,9
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,3	15,2	65,3
Пром.	Батон йодированный	30	2,4	0,3	14,7	71,2
Итого			28,2	27,5	82,6	688,7
Полдник						
Пром.	Сдоба обыкновенная	50	4,3	2,3	29,4	155,9
Пром.	Сок ананасовый	200	0,6	0,2	23,6	98,6
Пром.	Груша	100	0,4	0,3	10,3	45,5
Итого			5,25	2,835	63,3	299,95
Суточная потребность			56,81	49,175	197,85	1459,55
Итого за 10 дней			635,065	507,925	1944,5	14899,7