

«Утверждаю»

Директор школы

МБОУ «СОШ № 5 ЦО

г.Суворова им.Е.П.Тарасова»

Е.В. Медведева



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

2024-2025гг.

для обучающихся с 7 до 11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр	Энергетическая ценность, ккал.
		блюда, гр.				
7-11 лет						
1 день						
Завтрак						
212	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	180	7,4	8,0	28,0	212,8
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0
63	Бутерброд с сыром	40	6,9	9,0	10,0	149,0
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0
Итого			17,5	19,9	61,4	493,80
Обед						
148	Овощи натуральные (помидор свежий)	60	0,66	0,12	2,28	14,4
100	Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне	200	6,1	7,48	10,6	131,0
307	Котлеты рыбные	100	13,0	1,6	10,0	234,9
241	Рис с овощами	150	4,0	2,6	35,0	182,0
494	Компот из плодов и ягод сушёных (курага)	200	0,6	0,0	9,7	40,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого			27,84	12,74	88,06	709,00
Полдник						
501	Сок апельсиновый	210	1,42	0,42	21,8	94,5
582	Печенье	30	2,2	2,9	22,2	124,5
Итого			3,62	3,32	44,0	219,0
Суточная потребность:			48,96	35,96	193,46	1421,80
2 день						
Завтрак						

279	Запеканка из творога с джемом	170	24,00	11,55	35,5	343,4
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
82	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого			27,35	12,72	67,9	500,00

Обед

26	Салат из свеклы отварной	60	0,9	4,0	5,0	55,0
113	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	9,00	5,11	11,7	130,0
356/408	Печень говяжья по-строгановски	100	19,5	9,4	7,6	193,0
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37,0	253,00
494	Компот из плодов и ягод сушёных (изюм)	200	0,6	0,00	9,7	40,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого			42,03	27,25	91,48	777,70

Полдник

469	Молоко кипячёное	200	5,8	5,3	9,1	107,0
577	Баранки сдобные	30	2,49	2,4	18,12	103,8
Итого			8,29	7,7	27,22	210,8
Суточная потребность			77,67	47,67	186,6	1488,50

3 день

Завтрак

217	Каша рисовая вязкая	180	5,2	5,7	32,4	208,43
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
79	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	73,18
82	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого			10,48	16,68	66,91	475,01

Обед

2	Салат витаминный	60	0,72	3,0	3,3	44,0
---	------------------	----	------	-----	-----	------

114	Суп картофельный с крупой (гречневый) на курином бульоне	200	5,44	5,2	8	100,6
326	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,0	13,0	5,0	202,0
256	Макаронные отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5
501	Сок яблочный	205	1,0	0,2	20,7	90,3
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого			31,22	27,295	87,03	728,10

Полдник

470	Йогурт	200	10,0	6,4	17,0	174,0
541	Ватрушка с творожным фаршем	100	6,0	2,83	37,0	196,7
Итого			16,00	9,23	54,00	370,70
Суточная потребность			57,695	53,205	207,94	1573,81

4 день

Завтрак

148	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0,4	0,06	1,14	6,6
268	Омлет натуральный	150	13,0	20,0	3,2	246,0
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0
82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	49,2
Итого			18,60	23,34	36,32	442,20

Обед

47	Винегрет овощной	60	1,0	3,7	4,0	52,8
119	Суп картофельный с рыбой	200	9,0	8,0	10,0	110,0
375	Плов из отварной птицы	240	14,76	10,0	30,0	352,5
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,1	84,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого			28,84	22,64	84,58	706,00

Полдник

501	Сок мультифруктовый	205	0,21	0,0	24,6	102,5
581	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8
Итого			1,975	1,41	47,10	212,30
Суточная потребность			49,415	47,39	168,00	1360,50

5 день

Завтрак

259	Макароны отварные с сыром	170	10,05	8,6	26,5	336,0
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
82	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0
Итого			12,9	9,97	61	496,60

Обед

42	Салат картофельный с солёным огурцом и зелёным горошком	60	1,05	3,71	5,55	60,0
95	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	6,23	8,0	11,00	120,0
312	Рыба, запечённая под молочным соусом	140	10,4	6,5	10,7	180,0
377	Картофельное пюре	150	4,05	6,0	8,7	161,0
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого			25,91	25,45	74,73	705,70

Полдник

469	Молоко кипячёное	200	5,8	5,3	9,1	107,0
579	Сухари	30	2,55	3,24	20,0	119,4
Итого			8,35	8,54	29,10	226,40
Суточная потребность			47,16	43,96	164,83	1428,70

6 день

Завтрак

229	Каша "Дружба"	180	5,0	6,0	24,1	207,0
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0

111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
75	Сыр	15	3,5	4,4	0	53,7
82	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,0
Итого			13,95	14,07	63,40	474,30

Обед

18	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	60	0,6	5,0	2,1	44,0
100	Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне	200	6,1	7,48	10,6	131,0
327	Гуляш из отварной говядины	100	20,0	19,5	3,3	258,0
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37,0	253
494	Компот из плодов и ягод сушёных (курага)	200	0,6	0,0	9,7	40,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого			39,33	40,72	83,18	832,70

Полдник

501	Сок персиковый	205	0,62	0,0	33,83	139,4
578	Сушки	30	3,21	0,36	21,3	101,4
Итого			3,825	0,36	55,125	240,8
Суточная потребность			57,105	55,15	201,705	1547,8

7 день

Завтрак

279	Запеканка творожная со сгущённым молоком	170	25,29	13,25	33,7	357,0
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6
82	Яблоко	114	0,4	0,4	9,8	44,0
Итого			28,14	14,62	68,2	517,60

Обед

31	Салат из свеклы с солёным огурцом	60	0,8	3,7	3,7	73,0
----	-----------------------------------	----	-----	-----	-----	------

121	Уха с крупой	200	6,0	2,0	8,0	73,0
372	Биточек из курицы	90	18,0	16,2	10,0	256,0
177	Рагу из овощей	150	2,8	6,4	21,0	127,5
496	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого			31,78	29,54	81,48	714,20

Полдник

469	Молоко кипячёное	200	5,8	5,3	9,1	107,0
581	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8
Итого			7,57	6,71	31,60	216,80
Суточная потребность			67,49	50,87	181,28	1448,60

8 день

Завтрак

157	Кукуруза консервированная	60	1,7	2,1	21,0	40,0
268	Омлет натуральный	150	13,0	20,0	3,2	246,0
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
82	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0
Итого			20,3	25,78	55,78	470,40

Обед

148	Овощи натуральные (помидор свежий)	60	0,66	0,12	2,28	14,4
95	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	6,23	8,0	11	120,0
364	Азу из говядины "по-Татарски"	240	13,3	12,7	4,0	325,5
501	Сок виноградный	205	0,62	0,41	33,4	143,5
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого			24,285	22,17	71,16	710,10

Полдник

470	Снежок	200	5,8	5,0	8,0	101,0
563	Булочка ванильная	100	7,83	8,0	56,5	330,0
Итого			13,63	13,00	64,50	431,00

Суточная потребность			58,22	60,95	191,44	1611,50
9 день						
Завтрак						
366	Птица отварная	100	16,2	12,0	0,3	174,0
256	Макаронные отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5
465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
82	Апельсин	100	0,9	0,2	8,10	49,2
Итого			26,95	20,23	61,83	548,10
Обед						
1	Салат из капусты белокочанной	60	0,87	3,6	5,04	56,4
113	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	9,00	5,11	11,7	130,0
357	Оладьи из печени по-кунцевски	90	17,0	5,0	14,0	173,0
241	Рис с овощами	150	4,0	2,6	35,0	182,0
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	20,1	84,0
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого			34,95	17,25	106,32	732,10
Полдник						
501	Сок ананасовый	200	0,8	0,2	26,0	106,0
582	Печенье	30	2,25	2,94	22,3	124,5
Итого			3,05	3,14	48,3	230,5
Суточная потребность			64,95	40,62	216,45	1510,7
10 день						
Завтрак						
217	Каша рисовая вязкая	180	5,2	5,7	32,4	208,43
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0
79	Масло сливочное	10	0,08	7,2	0,13	73,18
111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,4	78,6

82	Банан	100	1,8	0,6	22,8	96,0
Итого			9,63	14,47	80,23	496,21
Обед						
148	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0,4	0,06	1,14	6,6
104	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	17,4	6,4	3,09	136,0
299	Рыба, тушённая в томате с овощами	130	9,00	5,00	4,43	177,36
152	Картофель отварной	150	4,1	7,7	15,4	180,0
501	Сок мультифруктовый	205	0,21	0,0	24,6	102,5
110	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,2	54,3
111	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4
Итого			34,585	20,1	69,14	709,16
Полдник						
494	Компот из плодов и ягод сушёных (курага)	200	0,6	0,0	9,7	40,0
581	Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8
Итого			2,37	1,41	32,2	149,8
Суточная потребность			46,585	35,98	181,57	1355,17
Итого за 10 дней			575,245	471,755	1893,275	14747,08
В среднем за 10 дней						