

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №10» с. Новопокровка  
Красноармейского муниципального района Приморского края

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор



Собченко О.Д.

« 01 » 09 2023г



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7 до 11 ЛЕТ  
В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

(ДЛЯ БЕСПЛАТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ – 85 РУБЛЕЙ)

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1 - Завтрак:</b>	Каша гречневая с соусом с котлетой мясной	220	19	18	32	377	183
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром с лимоном	200			15	63	301
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>27</b>	<b>24</b>	<b>67</b>	<b>620</b>	
<b>День 2 - Завтрак:</b>	Вареники с картошкой со сливочным маслом, сыр порционно	200	9	14	27	358	400
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром с молоком	200			13	86	302
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>60</b>	<b>624</b>	
<b>День 3 - Завтрак:</b>	Рис отварной с соусом с тефтелей мясной	210	10	10	45	311	187
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Какао с молоком	200	3	3	14	95	275
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>79</b>	<b>586</b>	
<b>День 4 - Завтрак:</b>	Картофельное пюре с соусом с крылом куриным	220	15	13	21	268	783
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Кисель фруктовый	200			30	114	883
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>650</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>71</b>	<b>562</b>	
<b>День 5 - Завтрак:</b>	Рожки отварные с соусом с тушеным мясом	230	20	10	97	369	227
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			9	36	943
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>28</b>	<b>16</b>	<b>126</b>	<b>585</b>	

**МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД**  
**Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1 – Завтрак:</b>	Пельмени отварные со сливочным маслом	190	12	25	37	580	363
	Батон нарезной	20	1	1	10	49	Н
	Чай с сахаром	200			9	36	943
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b>	<b>19</b>	<b>32</b>	<b>65</b>	<b>785</b>	
<b>День 2 - Завтрак:</b>	Рис отварной с соусом с нагетсами	210	22	10	54	308	227
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			9	36	943
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>30</b>	<b>16</b>	<b>83</b>	<b>524</b>	
<b>День 3 - Завтрак:</b>	Картофельное пюре с овощами и тушенной рыбой	190	13	8	28	252	146
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Компот фруктовый	200			30	127	868
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>78</b>	<b>559</b>	
<b>День 4 - Завтрак:</b>	Рожки отварные с соусом с тефтелей мясной	210	13	11	47	357	413
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром с молоком	200			13	86	306
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b>	<b>21</b>	<b>17</b>	<b>80</b>	<b>623</b>	
<b>День 5 - Завтрак:</b>	Каша гречневая с соусом с сосиской отварной	230	14	21	28	357	855
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			9	36	943
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>57</b>	<b>573</b>	