

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

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор



Собченко О.Д.

«29» 12 2023г



**14-ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ с 7 до 11 ЛЕТ
В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1 – Завтрак:	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	
Итого за завтрак		650	27	24	67	620	
День 2 - Завтрак:	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	
Итого за завтрак		630	17	20	60	624	
День 3 - Завтрак:	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	
Итого за завтрак		640	21	19	79	586	
День 4 - Завтрак:	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	
Итого за завтрак		650	23	19	71	562	
День 5 - Завтрак:	Суп рыбный	200	7	9	14	192	101
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Чай с сахаром	200			9	36	943
	Фрукты (яблоко)	100			15	74	Н
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
Итого за завтрак		730	15	15	54	482	

МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 1 – Завтрак:	Пельмени отварные со сливочным маслом	190	12	25	37	580	363
	Батон нарезной	20	1	1	10	49	Н
	Чай с сахаром с молоком	200			13	86	302
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
Итого за завтрак		610	19	32	69	835	
День 2 - Завтрак:	Рожки отварные с соусом с сосиской отварной	230	13	21	49	290	227
	Хлеб ржано-пшеничный, печенье для детского питания	60	4	6	31	200	Н
	Какао с молоком	200	3	3	14	95	306
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
Итого за завтрак		690	26	36	103	705	
День 3 - Завтрак:	Рис отварной с соусом с нагетсами	210	22	10	54	308	187
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2		11	60	Н
	Компот из сухофруктов	200	1		30	127	868
	Молоко питьевое пастеризованное	200	6	6	9	120	
Итого за завтрак		640	31	16	104	615	
День 4 - Завтрак:	Макароны отварные с говядиной тушеной, сыр порционно	190	23	13	72	346	227
	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	
Итого за завтрак		620	31	19	105	612	
День 5 - Завтрак:	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	
Итого за завтрак		650	27	24	67	620	

