

МОУ «Сям-Можгинская ООШ»

Утверждаю

Директор школы

«26 октября .2022

Е.Н.Сентемова

Примерное 10-дневное меню питания школьников 7-11 лет

## День 1

№ тех. карты	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Вит. С
111	Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	140/3/3	2,34	3,57	29,64	169,72	-
263	Кофейный напиток с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,03
1	Батон	30	1,96	0,25	12,07	58,26	-
	Сыр	25	1,08	0,56	13,37	62,8	-
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>381</b>	<b>8,05</b>	<b>6,72</b>	<b>69,39</b>	<b>379,78</b>	<b>0,03</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
268	Сок	200	0,5	0,33	27,22	114,12	3,34
	<b>Итого 2 завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>0,5</b>	<b>0,33</b>	<b>27,22</b>	<b>114,12</b>	<b>3,34</b>
	<b>Обед</b>						
66	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	2,56	22	119,04	4,6
228	Капуста тушеная	150	2,07	3,24	9,43	75	17,16
186	Котлета «Геркулес»	70	10,4	8,8	10,5	163	0,81
253	Компот из сухофруктов	180	0,35	0,02	17,89	88,2	0,18
	Хлеб ржаной	35	2,67	0,46	13,59	70,61	-
	<b>Итого обед:</b>	<b>635</b>	<b>19,89</b>	<b>15,08</b>	<b>73,41</b>	<b>515,85</b>	<b>22,75</b>
	<b>Полдник</b>						
127	Омлет с сыром	85	9,10	15,80	1,4	184	0,17
263	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	0,03
1	Хлеб ржаной порционно	15	2,67	0,46	13,59	70,61	-
	<b>Итого полдник:</b>	<b>350</b>	<b>8,73</b>	<b>5,51</b>	<b>46,08</b>	<b>268,26</b>	<b>104</b>
	<b>Итого за весь день:</b>	<b>1566</b>	<b>37,17</b>	<b>27,64</b>	<b>216,10</b>	<b>1278,01</b>	<b>130,12</b>

## День 2

№ тех. карты	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Вит. С
111	Каша молочная манная жидкая с маслом и сахаром	140/3/3	4,11	4,29	25,2	153,9	-
266	Какао с молоком	200	3,67	3,19	15,82	107	1,43
2	Бутерброд с джемом и маслом	55	2,51	3,93	28,88	161	0,48
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>401</b>	<b>10,29</b>	<b>11,41</b>	<b>69,9</b>	<b>421,9</b>	<b>1,91</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
	Снежок	150	4,06	3,62	15,95	113,1	-
	<b>Итого 2 завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>4,06</b>	<b>3,62</b>	<b>15,95</b>	<b>113,1</b>	
	<b>Обед</b>						
55	Суп щи из свежей капусты со сметаной	200/8	1,4	3,9	6,78	67,8	14,78
216	Пюре картофельное	150	2,48	4,0	15,61	107,9	13,65
167	Тефтели рыбные тушеные	80/30	10,15	4,21	10,67	121	0,26
18	Салат из отварной свеклы	50	0,7	3,0	4,18	47	4,75
251	Компот из яблок	180	0,08	0,08	11,94	48	0,86
	Хлеб пшеничный	40	1,96	0,25	12,07	58,26	-
	<b>Итого обед:</b>	<b>738</b>	<b>16,77</b>	<b>15,44</b>	<b>61,25</b>	<b>449,96</b>	<b>34,3</b>
	<b>Полдник</b>						
149	Запеканка из творога	60	17,76	12,10	18,37	253	0,12
	Джем порционно	20	0,30	0,05	32,12	131	2,5
267	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90
	<b>Итого полдник:</b>	<b>260</b>	<b>18,67</b>	<b>11,21</b>	<b>14,45</b>	<b>218</b>	<b>2,59</b>
	<b>Итого за весь день:</b>	<b>1524</b>	<b>47,52</b>	<b>43,01</b>	<b>153,76</b>	<b>1207,68</b>	<b>41,94</b>

### День 3

№ тех. карты	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит. С
68	Суп молочный	200	5,76	5,22	18,44	146	0,92
264	Кофейный напиток с молоком	180	0,36	0,09	0,07	2,52	0,18
1	Батон	30	1,96	0,25	12,07	58,26	-
	Кексы	35	0,06	5,08	0,09	46,2	-
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>417</b>	<b>6,68</b>	<b>9,32</b>	<b>26,33</b>	<b>215,88</b>	<b>0,18</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
	Апельсины	80	0,9	0,2	23,07	98	60
	<b>Итого 2 завтрак:</b>	<b>80</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>23,07</b>	<b>98</b>	<b>60</b>
	<b>Обед</b>						
63	Суп «Пуштыешыд»	200	1,68	2,68	9,7	69,8	4,6
209	Каша ячневая вязкая с маслом	150/3	2,16	2,82	13,88	90	-
183	Котлета «Загадка»	70	8,99	7,24	3,06	110,25	0,35
253	Компот из урюка	180	0,39	0,018	39,2	102,6	0,36
	Хлеб ржаной	50	1,9	0,33	9,67	50,21	-
	<b>Итого обед:</b>	<b>673</b>	<b>15,12</b>	<b>13,09</b>	<b>75,51</b>	<b>422,86</b>	<b>5,31</b>
	<b>Полдник</b>						
275	Оладьи со сгущенным молоком	120/38	6,97	2,18	37,09	19,59	3,02
261	Чай	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	<b>Итого полдник:</b>	<b>338</b>	<b>7,03</b>	<b>2,2</b>	<b>47,08</b>	<b>59,59</b>	<b>3,05</b>
	<b>Итого за весь день:</b>	<b>1508</b>	<b>29,73</b>	<b>24,81</b>	<b>171,99</b>	<b>796,33</b>	<b>68,54</b>

## День 4

№ тех. карты	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит. С
111	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом и сахаром	140/3/3	3,27	4,86	25,14	117	-
261	Чай с сахаром	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
1	Батон	30	1,96	0,25	12,07	58,26	-
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	-
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>363</b>	<b>8,14</b>	<b>12,6</b>	<b>51,66</b>	<b>312,46</b>	<b>1,17</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
	Апельсины	150	4,06	3,62	15,95	113,1	-
	<b>Итого 2 завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>4,06</b>	<b>3,62</b>	<b>15,95</b>	<b>113,1</b>	<b>-</b>
	<b>Обед</b>						
67	Суп рассольник»Ленинградский»со сметаной	200/8	1,68	4,1	13,28	96,6	6,04
87	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,67	14,33
187	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223	1,13
36	Горошек зеленый	23	6,86	1,19	1,43	19,23	2,53
251	Компот из яблок	180	0,16	0,12	24,08	98	0,86
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,25	12,07	58,26	-
242	Соус сметанный с томатом	40	0,7	1,99	2,8	32	0,52
	<b>Итого обед:</b>	<b>716</b>	<b>25,37</b>	<b>24,6</b>	<b>65,44</b>	<b>517,16</b>	<b>25,41</b>
	<b>Полдник</b>						
8	Винегрет овощной	100	1,36	6,16	8,44	94,8	10,25
260	Чай с сахаром	180	0,36	0,09	0,07	2,52	0,18
1	Хлеб пшеничный	15	1,96	0,25	12,07	58,26	-
	<b>Итого полдник:</b>	<b>295</b>	<b>3,68</b>	<b>6,5</b>	<b>20,58</b>	<b>155,58</b>	<b>10,43</b>
	<b>Итого за весь день:</b>	<b>1524</b>	<b>41,25</b>	<b>47,32</b>	<b>153,63</b>	<b>1098,3</b>	<b>37,01</b>

## День 5

№ тех карты	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Вит. С
111	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	140/3/3	4,32	5,7	30,86	192,5	-
266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
2	Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161	0,48
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>381</b>	<b>10,5</b>	<b>12,82</b>	<b>75,56</b>	<b>460,5</b>	<b>1,91</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
248	Яблоки	110	0,9	0,2	23,07	98	60
	<b>Итого 2 завтрак:</b>	<b>110</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>23,07</b>	<b>98</b>	<b>60</b>
	<b>Обед</b>						
65	Суп картофельный с клецками	200/20	4,6	3,2	9,8	86	9,6
193	Запеканка картофельная с печенью	160	12,13	9,5	25,7	237	3,8
18	Салат из отварной свеклы	50	0,7	3,0	4,18	47	4,75
253	Компот с изюмом	180	0,44	0,02	27,76	104	0,4
	Хлеб ржаной	50	2,67	0,46	13,59	70,61	-
	<b>Итого обед:</b>	<b>640</b>	<b>20,54</b>	<b>16,18</b>	<b>81,03</b>	<b>547,61</b>	<b>18,55</b>
	<b>Полдник</b>						
142	Сырники из творога с джемом	100	18,69	12,67	11,40	234	0,25
261	Чай с сахаром	180	21,62	3,35	28,53	154,26	1,30
	<b>Итого полдник:</b>	<b>280</b>	<b>40,31</b>	<b>16,02</b>	<b>39,93</b>	<b>388,26</b>	<b>1,55</b>
	<b>Итого за весь день:</b>	<b>1411</b>	<b>72,25</b>	<b>45,22</b>	<b>219,59</b>	<b>1494,37</b>	<b>82,02</b>

**День 6**

№ тех. карты	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит. С
111	Каша молочная геркулесовая жидкая с маслом и сахаром	140/3/3	3,56	6,26	24,02	166,24	-
1	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
1	Батон	30	1,96	0,25	12,07	58,26	-
	Сыр	17	3,95	3,99	-	52	0,11
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>373</b>	<b>12,32</b>	<b>12,91</b>	<b>50,45</b>	<b>367,5</b>	<b>1,28</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
	Сок	167	-	-	18,03	72,12	-
	<b>Итого 2 завтрак:</b>	<b>167</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>18,03</b>	<b>72,12</b>	<b>-</b>
	<b>Обед</b>						
66	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,26	13,64	82,18	6,6
228	Капуста тушеная	150	2,07	3,24	9,43	75	17,16
163	Котлета рыбная	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42
253	Компот из сухофруктов	180	0,39	0,02	17,89	102	0,36
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,25	12,07	58,26	-
	<b>Итого обед:</b>	<b>645</b>	<b>14,38</b>	<b>10,12</b>	<b>81,33</b>	<b>331,44</b>	<b>24,54</b>
	<b>Полдник</b>						
133	Омлет с сыром	85	9,10	15,80	1,40	184	0,17
267	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Хлеб пшеничный	15	1,96	0,25	12,07	58,26	-
	<b>Итого полдник:</b>	<b>280</b>	<b>11,12</b>	<b>16,07</b>	<b>15,46</b>	<b>282,26</b>	<b>0,2</b>
	<b>Итого за весь день:</b>	<b>1465</b>	<b>37,82</b>	<b>39,1</b>	<b>165,27</b>	<b>1053,32</b>	<b>26,02</b>

## День 7

№ тех карты	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит. С
111	Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	140/3/3	2,34	3,57	29,64	169,72	-
266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
	Бутерброд с джемом и маслом	55	2,51	3,93	28,88	161	0,48
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>381</b>	<b>8,52</b>	<b>10,69</b>	<b>74,34</b>	<b>437,72</b>	<b>1,91</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
270	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45
	<b>Итого 2 завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>4,35</b>	<b>3,75</b>	<b>6,3</b>	<b>76</b>	<b>0,45</b>
	<b>Обед</b>						
52	Суп «Борщ с картофелем и капустой» со сметаной	200/12	1,46	3,92	10,2	82	4,22
216	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137	11,16
184	Котлета «Здоровье»	70	9,5	8,4	4,4	131	-
12	Горошек зеленый	35	8,35	1,45	1,75	23,41	3,08
253	Компот из урюка	180	0,35	0,02	17,89	88,2	0,18
	Хлеб ржаной	50	2,67	0,46	13,59	70,61	-
	<b>Итого обед</b>	<b>697</b>	<b>25,39</b>	<b>19,05</b>	<b>68,27</b>	<b>532,22</b>	<b>18,64</b>
	<b>Полдник</b>						
148	Пудинг из творога с яблоками с джемом	100/23	13,61	10,67	17,63	209	1,33
267	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90
	<b>Итого полдник:</b>	<b>303</b>	<b>14,22</b>	<b>10,92</b>	<b>36,3</b>	<b>288</b>	<b>91,33</b>
	<b>Итого за весь день:</b>	<b>1531</b>	<b>52,48</b>	<b>77,8</b>	<b>185,29</b>	<b>1333,94</b>	<b>112,33</b>

**День 8**

№ тех карты	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Ккал	Вит. С
68	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,22	18,84	146	0,92
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	Батон	30	1,96	0,25	12,07	58,26	-
	Печенье	26	1,08	0,56	13,37	62,8	-
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>436</b>	<b>8,86</b>	<b>6,05</b>	<b>54,27</b>	<b>307,06</b>	<b>0,95</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
250	Апельсины	75	0,63	0,14	15,65	66	42
	<b>Итого 2 завтрак:</b>	<b>75</b>	<b>0,63</b>	<b>0,14</b>	<b>15,65</b>	<b>66</b>	<b>42</b>
	<b>Обед</b>						
66	Суп картофельный с бобовыми	200	4,4	2,56	22	119,04	4,6
106	Каша гречневая вязкая с маслом	150/3	4,8	4,86	20,97	146,25	-
163	Биточки рыбные	80	7,8	4,35	28,3	114	0,42
130	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	-
251	Компот из яблок	180	0,16	0,12	24,08	98	0,86
	Хлеб пшеничный	50	2,04	0,36	12,09	58,47	-
	<b>Итого обед:</b>	<b>703</b>	<b>24,3</b>	<b>16,85</b>	<b>107,74</b>	<b>598,76</b>	<b>5,88</b>
	<b>Полдник</b>						
279	Пирожки с морковью и изюмом	70	4,22	2,96	27,68	154	0,16
254	Кисель из смородины	180	0,16	0,07	24,15	97,92	21,96
	<b>Итого полдник:</b>	<b>250</b>	<b>4,38</b>	<b>3,03</b>	<b>51,83</b>	<b>251,92</b>	<b>22,12</b>
	<b>Итого за весь день:</b>	<b>1464</b>	<b>38,17</b>	<b>26,07</b>	<b>229,49</b>	<b>1223,74</b>	<b>70,95</b>

## День 9

№ тех. карты	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит. С
111	Каша молочная жидкая манная с маслом и сахаром	140/3/3	4,11	4,29	25,2	153,9	-
264	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17
	Батон	30	1,96	0,25	12,07	58,26	-
	Масло сливочное	7	0,06	5,08	0,09	46,2	-
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>363</b>	<b>8,98</b>	<b>12,03</b>	<b>51,72</b>	<b>349,36</b>	<b>1,17</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
268	Сок	200	-	-	17,46	69,88	-
	<b>Итого 2 завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>17,46</b>	<b>69,88</b>	<b>-</b>
	<b>Обед</b>						
63	Суп картофельный с рыбой	200	4,6	3,2	9,8	86	8,16
87	Рагу из овощей	150	2,23	4,04	10,16	86,67	14,33
186	Котлета»Геркулес»	70	10,4	8,8	10,5	163	0,81
253	Компот из урюка	180	0,35	0,02	17,89	88,2	0,18
	Хлеб ржаной	50	2,67	0,46	13,59	70,61	-
	<b>Итого обед:</b>	<b>650</b>	<b>20,25</b>	<b>16,52</b>	<b>61,94</b>	<b>494,48</b>	<b>23,48</b>
	<b>Полдник</b>						
141	Вареники ленивые с маслом	100/5	14,83	10,86	15,31	218	0,19
261	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03
	<b>Итого полдник:</b>	<b>285</b>	<b>14,89</b>	<b>10,88</b>	<b>25,3</b>	<b>258</b>	<b>0,22</b>
	<b>Итого за весь день:</b>	<b>1498</b>	<b>44,12</b>	<b>39,43</b>	<b>156,42</b>	<b>1171,72</b>	<b>24,87</b>

**День 10**

№ тех карты	Завтрак	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Вит. С
111	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	140/3/3	4,32	5,7	30,86	192,5	-
266	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43
2	Бутерброд с джемом	55	2,51	3,93	28,88	161	0,48
	<b>Итого завтрак:</b>	<b>381</b>	<b>10,5</b>	<b>12,82</b>	<b>75,56</b>	<b>460,5</b>	<b>1,91</b>
	<b>Второй завтрак</b>						
270	Снежинка	150	4,06	3,62	15,95	113,1	-
	<b>Итого 2 завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>4,06</b>	<b>3,62</b>	<b>15,95</b>	<b>113,1</b>	<b>-</b>
	<b>Обед</b>						
55	Суп Щи из свежей капусты со сметаной	200/8	1,4	3,9	6,78	67,8	14,78
217	Пюре картофельное с маслом	150	2,87	4,62	18,02	125	15,75
187	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,9	223	1,13
251	Компот из яблок	180	0,16	0,12	24,08	98	0,86
	Хлеб пшеничный	35	1,96	0,25	12,07	58,26	-
242	Соус сметанный с томатом	40	0,7	1,99	2,8	32	0,52
	<b>Итого обед:</b>	<b>715</b>	<b>33,91</b>	<b>30,97</b>	<b>109,19</b>	<b>852,05</b>	<b>41,96</b>
	<b>Полдник</b>						
283	Ватрушка с джемом	70	4,46	2,98	44,12	222	0,08
267	Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	90
	<b>Итого полдник:</b>	<b>250</b>	<b>5,07</b>	<b>3,23</b>	<b>62,79</b>	<b>301</b>	<b>90,08</b>
	<b>Итого за весь день:</b>	<b>1506</b>	<b>112,15</b>	<b>50,64</b>	<b>263,49</b>	<b>1726,65</b>	<b>133,95</b>