

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ с. Борискино - Игар

Сорокина И.Ю.
«_____» _____ 2023 год

Примерное 2-х недельное меню для
организации питания детей
с 7 до 11 лет
ГБОУ СОШ с. Борискино-Игар

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 1
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: с 7 лет до 11

ДЕНЬ 1						
ЗАВТРАК						
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	6,2	5,7	22,3	167
б/б	Хлеб пшеничный	50	2,2	0,4	13,2	11
376	Чай с сахаром (витаминизированный)	200	0,2	0	14	77,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			8,6	6,1	49,5	255,33

День: 2
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: с 7 лет до 11

ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК						
302	Каша рассыпчатая (рис)	150	4,8	8,76	46	274
637	Птица тушеная с красным соусом	80/50	19,77	13,6	0	206,25
б/н	Хлеб пшеничный	50	2,2	0,4	13,2	11
349	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	200	0,04	0	24,76	94,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			26,81	22,76	83,96	585,45

День: 3
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: с 7 лет до 11

ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК						
694	Картофель отварной с маслом	200	4,2	6,4	29,2	218
229	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	75/75	18,49	10,47	8,71	200
б/н	Хлеб пшеничный	50	2,2	0,4	13,2	11
332	Кисель ягодных экстрактах (витаминизированный)	200	0	0	39,4	160
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			24,89	17,27	90,51	589

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 4 Неделя: первая Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: с 7 лет до 11						
ДЕНЬ 4						
	ЗАВТРАК					
15	Салат Винегрет	60	1,4	4,1	3,3	57
302	Каша рассыпчатая (гречка)	200	4,8	5,76	50,04	271,4
307	Котлеты рубленые из птицы с красным соусом	80/50	12,13	17,4	9,86	245
б/н	Сок яблочный натуральный	200	1	0	21,2	88
б/н	Хлеб пшеничный	50	2,2	0,4	13,2	11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		21,53	27,66	97,6	672,4

День: 5 Неделя: первая Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: с 7 лет до 11						
ДЕНЬ 5						
	ЗАВТРАК					
103	Суп уха из консервов	200	2.69	2.84	17.14	104.75
349	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	200	0,04	0	24,76	94,2
б/н	Хлеб пшеничный	50	2,2	0,4	13,2	11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		4,94	4,9	51,31	229,1

День: 6 Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний, весенний Возрастная категория: с 7 лет до 11						
ДЕНЬ 6						
	ЗАВТРАК					
204	Суп рисовый (харчо)	200	1,81	4,91	12,25	102,5
б/н	Сок яблочный, выработанный промышленностью, натуральный	200	1	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный	50	2,2	0,4	13,2	11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		5,01	5,31	46,65	201,5

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 7
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: с 7 лет до 11

ДЕНЬ 7						
ЗАВТРАК						
309	Макаронные изделия отварные	200	7,36	9,02	45,6	326
413	Сосиски отварные с красным соусом	60/50	10,4	13,33	21,2	224
332	Кисель на плодовых и ягодных экстрактах (витаминизированный)	200	0	0	39,4	160
б/н	Хлеб пшеничный	50	2,2	0,4	13,2	11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			19,96	22,75	119,4	721

День: 8
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: с 7 лет до 11

ДЕНЬ 8						
ЗАВТРАК						
52	Салат Витаминный	60	1,43	6,09	8,36	93,9
302	Каша рассыпчатая гречка	200	4,8	5,76	50,04	271,4
246	Биточки из мяса курицы с красным соусом	80/50	13,9	12,99	4	182,25
б/н	Хлеб пшеничный	50	2,2	0,4	13,2	11
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			22,63	25,24	90,8	618,55

День: 9
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний, весенний
Возрастная категория: с 7 лет до 11

ДЕНЬ 9						
ЗАВТРАК						
321	Рагу овощное	200	3,05	9,87	19,25	154,67
376	Чай с сахаром (витаминизированный)	200/15	0,2	0	14	58
б/н	Хлеб пшеничный	50	2,2	0,4	13,2	11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			5,45	10,27	46,45	223,67

№ ре ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	

День: 10
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: с 7 лет до 11

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК						
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,81	4,91	12,25	102,5
349	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	200	0,04	0	24,76	94,2
б/н	Хлеб пшеничный	50	2,2	0,4	13,2	11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		4,05	5,31	50,21	207,7