

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ с. Борискино - Игар  
\_\_\_\_\_  
Сорокина И.Ю.  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 год

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

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

| День: 1<br>Неделя: первая<br>Сезон: осенне-зимний, весенний<br>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<br>Неделя: первая<br>Сезон: осенне-зимний, весенний<br>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   |
| б/н  | Банан  | 260   | 260   | 2,3   | 0,79  | 28,79  |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ  |  |       | 26,81 | 22,76 | 83,96 | 585,45 |

| День: 3<br>Неделя: первая<br>Сезон: осенне-зимний, весенний<br>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 |

| №<br>ре<br>ц | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества(г) |   |   | Энергетическая<br>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     |
| б/н           | Яблоко   | 260 | 2,3  | 0,79 | 28,79 | 136,59 |
| 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 |

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

| День: 7<br>Неделя: вторая<br>Сезон: осенне-зимний, весенний<br>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    |
| б/н  | Банан  | 260   | 260   | 2,3   | 0,79  | 28,79 |
|  | ИТОГО ЗА ДЕНЬ  |       | 19,96 | 22,75 | 119,4 | 721   |

| День: 8<br>Неделя: вторая<br>Сезон: осенне-зимний, весенний<br>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<br>Неделя: вторая<br>Сезон: осенне-зимний, весенний<br>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 |

| №<br>ре<br>ц | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые вещества(г) |   |   | Энергетическая<br>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<br>(витаминизированный) | 200 | 0,04 | 0    | 24,76 | 94,2   |
| б/н     | Хлеб пшеничный                                      | 50  | 2,2  | 0,4  | 13,2  | 11     |
| б/н     | Яблоко  | 260 | 2,3  | 0,79 | 28,79 | 136,59 |
|         | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                                |     | 4,05 | 5,31 | 50,21 | 207,7  |