


УТВЕРЖДАЮ

Директор государственного
общеобразовательного учреждения
Тульской области «Суворовская начальная
школа»


С. Д. Осипова
«30» августа 2024 г.

ГООУ ТО «Суворовская начальная школа»

ПРИМЕРНОЕ

10 дневное меню

Для детей с 7 до 11 лет

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак						1 день
	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	г 180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г 200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г 40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г 114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	534,000	17,500	19,900	61,400	493,800	
	Обед						
	Помидор свежий	г 60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г 200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Котлеты рыбные	г 100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис с овощами	г 150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из плодов и ягод сушеных(ку	г 200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г 30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г 760	27,840	12,740	88,060	709,000	
	Полдник						
	Сок апельсиновый	г 200	1,40	0,40	20,80	90,000	501
	Печенье	г 30	2,250	2,940	22,320	124,500	582
	Итого за полдник:	г 230	3,65	3,34	43,12	214,500	
	Итого за день:	г 1 524,000	48,990	35,980	192,580	1 417,300	
2 день	Завтрак						
	Запеканка из творога	г 170	23,93	11,55	33,50	343,400	279
	Чай с лимоном	г 200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Мандарин	г 136	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:	526,000	26,530	12,430	62,780	473,800	
	Обед						
	Салат из свеклы отварной	г 60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г 200	9,000	5,110	11,700	130,000	113
	Печень говяжья пр- строгановски	г 100	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г 150	8,550	7,800	37,000	253,050	202
	Компот из плодов ягод сушеных(изюм)	г 200	0,60	0,00	9,70	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г 30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г 20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	г 760	42,03	27,25	91,48	777,750	
	Полдник						
	Молоко кипяченое	г 200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Баранки сдобные	г 30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
	Итого за полдник:	г 230	8,29	7,70	27,22	210,800	
	Итого за день:	1 516,000	76,850	47,380	181,480	1 462,350	
3 день	Завтрак						
	Каша рисовая вязкая	г 180	5,200	5,700	32,400	208,430	217

Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Масло сливочное	г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
Груша	г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
Итого завтрак:	г	522,000	10,480	16,680	66,910	475,010	
Обед							
Салат витаминный	г	60	0,720	3,000	3,300	44,000	2
Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	200	5,44	5,2	8	100,6	114
Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
Макаронные изделия отварные отвар	г	150	5,50	4,95	29,55	184,500	256
Сок яблочный	г	200	1	0,2	20,2	86	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	г	760	31,14	27,290	86,530	723,800	
Полдник							
Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	470
Ватрушка с творогом	г	100	6	2,8	37	196,7	541/608
Итого за полдник:	г	300	16,00	9,200	54,000	370,700	
Итого за день:		1 582,000	57,620	53,170	207,440	1 569,510	
4 день	Завтрак						
Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Апельсин	г	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82
Итого завтрак:	г	580	18,6	23,340	36,32	442,200	
Обед							
Винегрет с овощной	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110	119
Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	375
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,100	20,100	84,000	495
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	г	750	28,840	22,740	84,580	706,000	
Полдник							
Сок мультифруктовый	г	200	0,20	0,00	24,00	100,000	501
Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
Итого за полдник:	г	230	1,970	1,410	46,500	209,800	
Итого за день:		1 560,000	49,410	47,490	167,400	1 358,000	
5 день	Завтрак						
Макаронные изделия отварные с сыр	г	170	9,000	7,700	26,500	336,000	259
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
Итого завтрак:	г	514,000	11,850	9,070	61,000	496,600	
Обед							
Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	60	1,050	3,710	5,550	60,000	42
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	23	8	11	120	95
Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312/403
Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:		800	42,680	25,450	74,730	705,700	

Полдник							
Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
Итого за полдник:	г	230	8,350	8,540	29,100	226,400	
Итого за день:	г	1 544,000	62,880	43,060	164,830	1 428,700	

6 день	Завтрак						
Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,000	207,000	229
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	75
Груша	г	112,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
Итого завтрак:		537,000	13,950	14,070	63,300	474,300	
Обед							
Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	г	60	0,600	5,000	2,100	44,000	18
Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
Гуляш из говядины	г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	327
Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,050	202
Компот из плодов и ягод сушеных (к)	г	200	0,600	0,010	9,700	40,000	494
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	г	760	39,330	40,730	83,180	832,750	
Полдник							
Сок персиковый	г	200	0,60	0,00	33,00	136,000	501
Сушки	г	30	3,210	0,360	21,300	101,400	578
Итого за полдник:	г	230	3,810	0,360	54,300	237,400	
Итого за день:		1 527,000	57,090	55,160	200,780	1 544,450	

7 день	Завтрак						
Запеканка творога	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	279
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Яблоко	г	114	0,400	0,400	9,800	44,000	82
Итого завтрак:	г	514	28,140	14,620	68,200	517,600	
Обед							
Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31
Уха с крупой	г	200	6,000	2,000	8,000	73,000	121
Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
Рагу из овощей	г	150	2,80	6,40	21,00	127,500	177
Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Итого обед:	г	750	31,780	29,540	81,480	714,200	
Полдник							
Молоко кипяченое		200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
Итого за полдник:	г	230	7,570	6,710	31,600	216,800	
Итого за день:		1 494,000	67,490	50,870	181,280	1 448,600	

8 день	Завтрак						
Кукуруза консервированная отварная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Мандарин	г	136	0,800	0,200	7,500	38,000	82
Итого завтрак:		566	20,300	25,780	55,780	470,400	
Обед							
Помидор свежий	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148

	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	23	8	11	120	95
	Азу "по-Татарски"	г	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364
	Сок виноградный	г	200	0,60	0,40	32,60	140,000	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		750	41,040	22,160	70,360	706,600	
	Полдник							
	Кисломолочный напиток "Снежок"	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
	Итого за полдник:	г	300	13,630	13,000	64,500	431,000	
	Итого за день:		1 616,000	74,970	60,940	190,640	1 608,000	
9 день	Завтрак							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макаронные изделия отварные отвар	г	150	5,50	4,95	29,55	184,500	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Апельсин	г	150	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	г	620,000	26,900	20,230	61,830	548,100	
	Обед							
	Салат из капусты белокачанной	г	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г	200	9,000	5,110	11,700	130,000	113
	Оладьи из печени по-кунцевуски	г	90	17,000	5,000	14,000	173,000	357
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,100	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		750	34,950	17,350	106,320	732,100	
	Полдник							
	Сок ананасовый	г	200	0,80	0,20	26,00	106,000	501
	Печенье	г	30	2,250	2,940	22,320	124,500	582
	Итого за полдник:	г	230	3,050	3,140	48,320	230,500	
	Итого за день:		1 600,000	64,900	40,720	216,470	1 510,700	
10 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Масло сливочное	г	10	0,160	7,200	0,130	73,180	79
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Банан	г	143	1,800	0,600	22,800	96,000	82
	Итого завтрак:		563	9,710	14,470	80,230	496,210	
	Обед							
	Огурец свежий	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	200	17,400	6,400	3,090	136,000	104
	Рыба тушеная в томате с овощами	г	130	9,360	5,060	4,430	177,360	299
	Картофель отварной	г	150	4,100	7,700	15,400	180,000	152
	Сок мультифруктовый	г	200	0,20	0,00	24,00	100,000	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		790	34,940	20,160	68,540	706,660	
	Полдник							
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,010	9,700	40,000	494
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	Итого за полдник:	г	230	2,370	1,420	32,200	149,800	
	Итого за день:		1 583,000	47,020	36,050	180,970	1 352,670	

За две недели в день

Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
60,72	47,080	188,390	1 470,030	
607,22	470,830	1 883,870	14 700,280	
77	79	335	2350	
Не менее	46,2	47,4	201	1410