

Утверждаю

Директор школы

«02» сентября 2024г.

Е.В. Алябьева



**Примерное десятидневное меню  
питания обучающихся МБОУ «Афанасьевская СОШ»**

**Обоянского района Курской области**

**на 2024-2025 учебный год**

**возраст 7 – 11 лет**

**осенне-зимний период**

## Возрастная категория: 7-11 лет

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
32	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	36,4
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,5	40,3	189,0
	всего	510,0	13,7	8,7	87,2	472,3
<b>обед</b>						
45	салат из белокочанной капусты	100	1,4	5,1	9,0	87,4
102	суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,3	16,3	134,8
279	тефтеля мясная	100	11,8	12,9	14,9	223,0
309	макаронные отварные	200	8,8	9,4	57,9	336,5
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0
Пр-во	Йогурт	100	4,0	2,0	5,0	52,0
	хлеб ржаной	40	2,7	0,3	16,9	81,6
	всего	990	35,2	35,0	143,4	1009,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>48,9</b>	<b>43,7</b>	<b>230,6</b>	<b>1481,6</b>

## 2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал/100г)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
260	блинны с вареной студенькой	130	6,9	12,1	13,9	492,3
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	всего		11,5	16,9	59,3	734,3
<b>обед</b>						
50	икра кабахковая	100	2,0	9,0	8,5	122,0
82	борщ с капустой и карт. со смет.	260	1,8	4,9	125,3	102,5
291	плов из курицы	250	24,4	20,4	42,9	453,1
377	чай с лимоном	222	0,3	0,1	15,2	63,0
42	сыр твердый	20	4,6	5,9	0,0	72,8
480	хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	18,7	85,0
481	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего		38,9	41,1	225,2	969,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>50,5</b>	<b>58,1</b>	<b>284,5</b>	<b>1703,7</b>

## 3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
210	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0
Пр-во	Йогурт	100	4,2	1,8	4,8	52,0
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	545,0	21,1	19,6	59,3	487,2
<b>обед</b>						
52	салат из свеклы отварной	100	1,4	6,1	8,4	93,9
101	суп картофельный с крупной и мясо	275	6,2	7,0	13,6	142,6
401	гуляш	125	13,9	6,7	4,5	135,0
302	каша гречневая рассыпчатая	200	5,8	4,1	25,8	162,5
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
Пр-во	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0
481	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	1040,0	38,3	37,6	161,1	1102,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>59,4</b>	<b>57,2</b>	<b>220,4</b>	<b>1589,4</b>

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
209	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
390	каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157,0
1167	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	540,0	16,2	10,5	77,2	452,2
<b>обед</b>						
91	салат из белокочанной капусты	100	1,1	3,4	3,2	49,3
103	суп картофельный с мак.изд.	250	2,7	2,8	17,1	104,8
230	Рыба припущенная с овощами	100	7,7	1,0	3,2	92,5
694	пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,3	183,0
1011	компот витаминизированный	200	0,0	0,0	14,0	72,0
Пр-во	кондитерское изделие	50	9,6	13,8	26,9	271,0
481	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	90,0	27,9	28,0	106,3	843,6
	<b>ИТОГО</b>		44,1	38,5	183,5	1295,8

## 5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал/100г)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
185	каша геркулесовая молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
15	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0
480	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	510,0	12,5	12,0	69,9	429,9
<b>обед</b>						
54	икра свекольная	100	2,3	5,8	12,3	113,7
102	суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,3	16,3	134,8
293	птица запеченая	100	22,1	18,2	5,9	276,3
309	макаронные изделия отварные	200	8,8	9,4	57,9	336,5
338	фрукт	100	0,8	0,8	19,6	88,0
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
481	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	990,0	42,9	40,0	151,8	1123,5
	<b>ИТОГО</b>		<b>55,3</b>	<b>52,0</b>	<b>221,7</b>	<b>1553,4</b>

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эт. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
32	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6
338	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
480	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	685,0	15,8	10,6	114,6	598,5
<b>обед</b>						
54	икра морковная	100	1,4	4,1	7,0	71,4
	суп картофельный с крупой и мясом	275	2,2	2,8	14,3	91,5
401	гуляш	125	13,9	6,7	4,5	165,0
302	каша гречневая рассыпчатая	200	5,8	4,1	25,8	162,5
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	26,2	103,2
Пр-во	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0
481	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего		30,4	24,8	126,9	861,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>46,2</b>	<b>35,4</b>	<b>241,5</b>	<b>1460,1</b>

7 день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эт. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
223	запеканка из творога	150	15,0	10,5	13,0	209,0
338	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,0
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
	всего	565,0	16,0	11,4	47,6	358,3
<b>обед</b>						
67	винегрет овощной	100	1,3	2,3	6,5	52,2
88	ши из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	1,8	4,9	8,5	84,8
416	котлета паровая	100	10,3	8,1	9,4	153,0
302	каша рисовая рассыпчатая	200	2,4	2,9	25,0	135,7
395	кофейный напиток с молоком	200	3,1	3,1	17,1	103,2
Пр-во	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0
481	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	950,0	25,4	28,4	115,6	796,9
	<b>ИТОГО</b>		41,4	39,8	163,2	1155,2



## 8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
168	каша молочная рисовая	205	3,0	4,0	36,1	192,3
14	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5
37	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего		9,4	17,0	88,6	537,0
<b>обед</b>						
50	икра кабачковая	100	1,1	4,7	4,6	66,0
96	рассольник ленинградский со смет.	250/10	2,2	3,5	15,0	101,0
279	тефтели мясная	100	11,8	12,9	14,9	223,0
309	макаронные изделия	200	8,8	9,4	57,9	336,5
407	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0
338	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,0
481	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего		29,8	32,1	157,3	1015,0
	<b>ИТОГО</b>		<b>39,2</b>	<b>49,1</b>	<b>245,9</b>	<b>1552,0</b>

## 9 день

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
210	омлет натуральный	150	10,6	17,0	2,1	203,0
пр-во	йогурт	100	4,2	1,8	4,8	52,0
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
480	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	530,0	24,7	23,5	70,1	579,9
<b>обед</b>						
49	салат витаминный	100	1,4	4,0	7,0	71,4
103	суп картофельный с макаронными	250	2,8	2,3	18,9	108,0
95	печень по-строгановски	100	24,3	16,5	2,8	257,5
694	пюре картофельное	200	4,1	6,4	27,3	183,0
338	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	88,0
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
481	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	1090,0	36,8	30,5	115,5	882,1
	<b>ИТОГО</b>		<b>61,5</b>	<b>54,0</b>	<b>185,6</b>	<b>1462,0</b>

10 день

№ рсц.	Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал/100г)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
185	каша пшеничная молочная	205	3,9	8,2	17,5	160,7
14	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0
42	сыр твердый	10	2,3	3,0	0,0	37,0
376	чай с сахаром	215	0,2	0,1	15,0	61,3
480	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	520,0	12,5	20,2	70,0	504,9
<b>обед</b>						
67	винегрет овощной	100	1,3	2,3	6,5	52,2
101	суп картофельный с крупой и мясом	275	2,2	2,8	14,3	91,5
416	котлета мясная	100	10,3	8,1	9,4	153,0
309	макаронные изделия отварные	200	8,8	9,4	57,9	336,5
382	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
Пр-во	булочка	100	7,6	13,2	69,0	394,0
481	хлеб ржаной	40	2,8	0,5	14,6	71,0
	всего	1015,0	36,8	40,3	197,4	1252,2
	<b>ИТОГО</b>		<b>49,3</b>	<b>60,5</b>	<b>267,4</b>	<b>1757,1</b>
	<b>Итого за 10 дней</b>		<b>495,7</b>	<b>488,2</b>	<b>2244,3</b>	<b>15010,3</b>
	Завтрак		153,3	150,4	743,8	5154,5
	Обед		342,4	337,8	1500,5	9855,8
	<b>Итого за 1 день</b>		<b>49,6</b>	<b>48,8</b>	<b>224,4</b>	<b>1501,0</b>
	Завтрак		15,3	15,0	74,4	515,4
	Обед		34,2	33,8	150,1	985,6
	<b>% соотношение</b>					
	<b>Завтрак</b>					<b>24%</b>
	<b>Обед</b>					<b>30%</b>

**Ведомость контроля за рационом питания (7-11 лет)**

Наименование группы продуктов	норма в г. брутто	Кано продуктов в брутто по д			
		1	2	3	4
хлеб ржаной	48	40	40	40	40
хлеб пшеничный	90	94	80	80	94,4
мука пшеничная	9	33,78	0	4	0
крупы, бобовые, мак.	15	64,2	44	68,6	43,5
картофель, свежие овощи	187	326,2	259,87	223,5	322,9
фрукты свежие	111	0	200	0	0
сухофрукты	9	0	20	20	20
сахар	18	14,5	42,5	20	29
какао-порошок	0,6	0	2	0	0
чай	0,2	1	0	1	1
мясо говядины I кат	38,5	0	107	107	0
птица	24	92	0	0	0
рыба	20	0	0	0	112
молоко	300	233,6	100	45	139,6
творог	50	0	114,3	0	0
сметана	5	0	28,4	10	0
сыр	5	10	15	0	0
масло сливочн.	15	22,43	3,4	22	15
масло растител.	15	13,13	10	16	13,5
яйца	40	1/40.	3/16.	14,5.	0
соль	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5

**Ведомость контроля за рационом питания (7-11 лет)**

Наименование группы продуктов	норма в г.	Кано продуктов в брутто по д			
		1	2	3	4
	брутто				
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40
Хлеб пшеничный	75	94	80	80	94,4
Мука пшеничная	7,5	23,5	0	4	0
крупы, бобовые, мак.	30	38,5	20	48,2	43,5
картофель, свежие овощи	300	326,2	259,87	223,5	322,9
фрукты свежие	100	0	200	0	0
сухофрукты	7,5	0	24	15	15
сахар	17	14,5	32,5	20	19
какао-порошок	0,6	0	2	0	0
чай	0,2	0,5	0	0,5	0,5
мясо говядины I кат	38,5	0	107	107	0
птица	24	60,5	0	0	0
рыба	30	0	0	0	112
колбасные изделия	7,5	0	0	50	0
молоко, кисло-молочн., творог	250	242,6	253	141,5	353,6
Сметана	5	0	10	10	0
сыр	5	10	15	0	0
масло сливочн.	15	22,43	3,4	22	15
масло растител.	7,5	11,3	10	11,25	9
яйца	20	0,025	0,2	2,8	0
СОЛЬ	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5