

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Сорской СОШ №1

О.П. Риферт



**Примерное десятидневное меню для организации
питания обучающихся МБОУ Сорской СОШ №1
от 7 до 11 лет**

г.Сорск

МБОУ Сорская СОШ №1

Осенне-зимнее

День: понедельник

Неделя: первая

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	День 1, неделя 1							
	Завтрак:							
311	Каша овсяная (геркулес) жидкая			200	5,6	10,4	26,4	230
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
693	Какао с молоком			200	4,9	5	32,5	190
	Яблоко			100	0,26	0,17	11,41	52
	Итого за завтрак:			530	12,86	15,87	84,11	483,32

МБОУ Сорская СОШ №1

Осенне-зимнее

День: вторник

Неделя: первая

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	День 2, неделя 1							
	Завтрак:							
297	Каша гречневая рассыпчатая			150	8,4	10,8	41,25	303
587	Соус томатный			25	0,65	1,2	2,1	22
451	Котлета говяжья			100	30,6	1,9	0	105
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
685	Чай байховый с сахаром			200	0,2	0,0	15	58
	Мандарин			100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого за завтрак:			605	42,75	14,4	79,65	537,32

МБОУ Сорская СОШ №1

Осенне-зимнее

День : среда

Неделя: первая

Категория: дети 7-11 лет

№ реп .	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	День 3 ,неделя 1							
	Завтрак:							
96	Бутерброд с вареной сгущенкой			40	2,75	2,25	20,6	85,66
311	Каша пшенная жидкая			200	4,4	9,2	25,4	208
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
692	Кофейный напиток			200	2,5	3,6	28,7	152
	Банан			100	1,5	0,5	21	96
	Итого за завтрак:			570	13,25	15,85	109,5	552,98

МБОУ Сорская СОШ №1

Осенне-зимнее

День: четверг

Неделя: первая

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
Завтрак: День 10, неделя 2								
2	Бутерброд с повидлом			40	1,2	3,1	21	118
160	Суп молочный с макаронными изделиями			200	5,6	6,3	19,7	112,8
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
693	Какао с молоком			200	4,9	5	32,5	190
	Яблоко			100	0,26	0,17	11,41	52
	Итого за завтрак:			570	14,06	14,87	98,41	484,12

МБОУ Сорская СОШ №1

Осенне-зимнее

День: пятница

Неделя: первая

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:			День 5, неделя 1				
1	Бутерброд с маслом			25	1,1	9	6,8	115
311	Каша рисовая жидкая			200	2,2	8,2	21	172
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
685	Чай с сахаром			200	0,2	0	15	58
	Апельсин			200	3,6	0,8	32,4	172
	Итого за завтрак:			655	9,2	18,3	89	528,32

МБОУ Сорская СОШ №1

Осенне-зимнее

День: понедельник

Неделя: вторая

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:			День 6, неделя 2				
332	Макаронные изделия отварные			150	5,2	6,1	35,2	220,5
498	Котлета куриная			100	32,4	5,9	0,5	187
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
587	Соус томатный			25	0,65	1,2	2,1	22
685	Чай с сахаром			200	0,2	0	15	58
	Мандарин			100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого за завтрак:			605	41,35	13,7	74,1	536,82

МБОУ Сорская СОШ №1

Осенне-зимнее

День: вторник

Неделя: вторая

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	День 7, неделя 2							
	Завтрак:							
337	Яйцо отварное			42	5,1	4,6	0,3	63
311	Каша манная жидкая			200	3	8,2	20	172
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
	Яблоко			100	0,26	0,17	11,41	52
693	Какао с молоком			200	4,9	5	32,5	190
	Итого за завтрак:			572	15,36	18,27	78,01	488,32

Осенне-зимнее

День: среда

Неделя: вторая

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
День 8, неделя 2								
Завтрак:								
97	Сыр (порциями)			15	3,8	3,8	4,85	60
302	Каша «дружба»			200	3,3	8,7	23,2	190
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
692	Кофейный напиток			200	2,5	3,6	28,7	152
	Банан			100	1,5	0,5	21	96
	Итого за завтрак:			545	13,2	16,9	91,55	509,32

МБОУ Сорская СОШ №1

Осенне-зимнее

День: четверг

Неделя: вторая

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:			День 9, неделя 2				
520	Пюре картофельное			150	3,1	6,7	21,9	163,5
587	Соус томатный			25	0,6	1,2	2,1	22
388	Котлета рыбная			100	13	8,8	15,2	196
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
639	Компот из сухофруктов			200	0,6	0	31,4	124
	Мандарин			100	0,8	0,2	7,5	38
	Итого за завтрак:			605	20,2	17,2	91,9	554,82

МБОУ Сорская СОШ №1

Осенне-зимнее

День: пятница

Неделя: вторая

Категория: дети 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Пищевые вещества				энерг. цен. (ккал)
				Масса порции (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Угле - воды	
1	2	3	4	5	6	7	8	9
	Завтрак:			День 4, неделя 1				
366	Запеканка из творога с сгущенным молоком			150/10	28,8	21,3	44,4	399
685	Чай с сахаром			200	0,2	0	15	58
	Яблоко			100	0,26	0,17	11,41	52
	Хлеб пшеничный			30	2,1	0,3	13,8	11,32
	Итого за завтрак:			518	33,3	22	105,8	501,32

