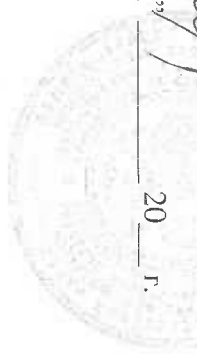


Согласовано:  
Начальник МКУ УО  
"МО Байндаевский район"

 / Миронова О.И./

20\_\_ г.



Утверждено:  
Директор МБОУ  
Хатай-Хатайской СОШ

 Машаева Д.Ю./

2021 г.



**Примерное 10- дневное перспективное меню  
для детей в возрасте с 7- 10 лет  
на 2021- 2022 учебный год  
МБОУ Хатай – Хатайская СОШ**

с. Хатай

Подсчет энергетической ценности питания за 10 дней

Прием пищи	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность Гк
	белки	жиры	углеводы	
Итого в обед за 10 дней	263,3	226,6	1356,4	8786,7
Среднее дневное значение обеда	26,3	22,7	135,6	878,7

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ п/п	Выход порции	Прим. лица, наименование блюда	Продукты	Количество во	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность
					(г)	белки	жиры	
57	10/10/250	Борщ с мясом со сметаной	говядина	30				
			свекла	50				
			капусты	25				
			картофель	27				
			лук репчатый	12				
			морковь	13				
			масло растительное	5				
			сметана	10				
			сахар	3				
			томат	8				
				10,1	8,6	13,4	172,6	
87	200	Плов с мясом	мясо говядины	50				
			масло растительное	10				
			лук репчатый	15				
			морковь	40				
			томатное пюре	6				
			крупа рисовая	40				
					13,2	8,64	25,68	239,6
					0,3	0	54	218
3	24	Хлеб ржано-пшён.	хлеб ржано-пшён.	24	1,65	0,3	11,29	51,6
				40	3	1,4	16,7	85,77
250	200	Компот из сухофруктов	сухофрукты	20				
			сахар	15				
		Итого в обед:		28,80	21,74	99,67	923,07	

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ рещ	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество во (г)	Пищевые вещества (химический состав), г				Энергетическая ценность ккал
					белки	жиры	углеводы		
14	40	ОБЕД Салат из свежих овощей	огурцы свежие	35					
			лук	3					
			масло раст	2,5					
					0,6	1,64	1,48	23,5	
			говядина	30					
			картофель	100					
			рис	15					
			лук репчатый	12					
			морковь	12					
			томатное пюре	5					
			чеснок	3					
			масло раст	5					
			сметана	10					
			632	10/10/250	Суп «Харчо» со сметаной	мясо говядина	50	7,78	7,84
			картофель	87					
			капуста	48					
			морковь	45					
			лук репчатый	22					
			масло раст	8					
					7,75	8,25	6,66	139,56	
250	200	кисель	кисель	24					
			сахар	10					
					0	0	30,6	118	
			банан	200	3	0	44,8	182	
3	24	Хлеб ржано-пшен.	хлеб ржано-пшен.	24	1,65	0,3	11,29	51,6	
3	40	Хлеб пшеничный		40	3	1,4	16,7	85,77	
		Итого в обед:			23,78	19,43	139,81	811,84	

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ п/п	Выход порции	Прим. пищи, наименование блюда	Продукты	Коли-чество (шт)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал	
					белки	жиры	углеводы		
632	250	Суп-лапша с курицей	капуста св	35,5					
			яблоки	17					
			сахар	1,5					
			масло раст.	3	0,6	0,9	4,5	33	
			курица	52					
			картофель	67					
			морковь	12					
			лук репчатый	12					
			масло растительное	5					
			мука пшеничная	18					
			яйцо	1/10 шт					
									158
стр300	100	Рыба, тушеная с овощами	минтай	143	7,6	7,7	14,1		
			лук репчатый	10					
			морковь	25					
			томат шоре	2					
			масло раст	3					
					20,83	10,93	9,7	220,88	
					3	0,1	29,55	124,5	
стр401	150	Картофель отварн	картофель	200					
			сухофрукты	20					
			сахар	15					
250	200	Компот из сухофруктов	яблоко	200	0,6	0	31,4	124	
					0,6	0	17,2	80	
					1,65	0,3	11,29	51,6	
3	40	Хлеб пшеничный		40	3	1,4	16,7	85,77	
					37,88	21,33	134,44	877,75	

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ рец	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Коли-чество (1)	Пищевые вещества (химический состав), г				Энергетическая ценность
					белки	жиры	углеводы		
20	40	Салат из свежих овощей	помидор	26					
			лук	5					
			масло раст.	5					
			огурец	5					
				0,6	1,95	1,55	25		
44	250	Суп рыбный из консервов	консервы рыбные	40					
			картофель	100					
			морковь	20					
			лук репчатый	12					
			крупа перловая.	8					
				10,18	2,6	16,65	150,85		
стр246	150	Каша гречневая	гречка	40	5,04	1,04	27,2	130,4	
			мука 1 сорта	3					
			томат-пюре	3					
229	50	Соус томатный основной	масло раст	5					
				0,71	5,07	4,25	64,55		
стр114	100	курица запеченная	курица	130	18,2	18,4	0,7	241	
			кисель	24					
			сахар	10					
332	200	Кисель		0	0	30,6	118		
			фрукт	200	0,3	0	54	218	
3	24	Хлеб ржано-пшеч.	хлеб ржано-пшеч.	24	1,65	0,3	11,29	51,6	
3	40	Хлеб пшеничный		40	3	1,4	16,7	85,77	
			Итого в обед:		30,76	162,94	1085,17		

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ реч	Выход порции	Принем пищи, наименования блюда	Продукты	Количества (г)	Пищевые вещества (химический состав), г				Энергетическ
					белки	жиры	углеводы	ккал	
31.январь	40	ОБЕД Салат из отварного картофеля со свежим огурцом	картофель	35,5					
			огурец свежий	5,5					
			лук репчатый	6					
			масло растительное	2,5					
					1,7	2,8	1,75	39,5	
			говядина	30					
			картофель	67					
			лук	12					
			морковь	13					
			масло растительное	5					
99	250	Суп картофельный с бобовыми	горох	20					
					10,88	6,44	22,3	194,6	
			мясо говядина	50					
			масло растительное	5					
			лук репчатый	18					
			мука пшеничная	3					
			томат-паста	3					
					3,87	4,12	3,33	69,78	
					40	5	1,4	26,8	174,3
			пшено	40					
271	150	Каша пшеничная	пшено	40					
			сухофрукты	20					
			сахар	15					
					0,6	0	31,4	124	
250	200	Компот из сухофруктов	груша	200					
					0,6	0	17,2	76	
					0,6	0	31,4	124	
3	24	Хлеб ржано-пшенич.	хлеб ржано-пшенич.	24					
					1,65	0,3	11,29	51,6	
3	40	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40					
					3	1,4	16,7	85,77	
3		Итого в обед			27,30	16,46	130,77	815,55	

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ р-ц	Выход порции	ПРИЕМ ПИЩИ, наименование блюда	Продукты	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г				суммарная энергетическая ценность
					белки	жиры	углеводы	ккал	
31	40	Салат из свежей капусты	капуста свежая	52,5					
			кукуруза						
			консервированная	11					
			лук репчатый	3					
			масло растительное	2,5					
			сахар	2,5					
					0,64	2,68	4,76	42,8	
76	10/10/250	Расолюльник ленинградский со сметаной	говядина	30					
			картофель	100					
			лук	6					
			морковь	13					
			крупа перловая	5					
			масло раст	5					
			огурцы соленые	17					
			сметана	10					
					7,23	8,34	17,57	170,7	
101	100	Тефтели мясная	мясо говядина	100					
			хлеб пшеничный	10					
			лук репчатый	27					
271	150	Макаронны отварные	макаронны	52					
			кисель	24					
			сахар	10					
332	200	Кисель		0					
			манدارины	200					
					0	0	30,6	118	
3	24	Хлеб ржано-пшенич.		24					
					1,65	0,3	11,29	51,6	
3	40	Хлеб пшеничный		40					
					3	1,4	16,7	85,77	
		Итого в обед:		32,30	25,11	148,20	927,97		



№ п/п	Выход порции, г	Прем пища, наименование блюда	Продукты	Кол-во частей (г)	Пищевые вещества (химический состав), г			Энергетическая ценность ккал
					белки	жиры	углевод	
565	40	Обед	огурцы	41	0,6	1,64	1,48	23,5
			говядина	30				
			свекла	50				
			капуста	25				
			картофель	27				
			лук репчатый	12				
			морковь	13				
			масло растительное	5				
			сметана	10				
			сахар	3				
			томат	8				
			сельдь+минтай	155				
			лук репчатый	12				
104	100	Котлета рыбная с соусом	хлеб	22				
			масло растит.	3				
					14,9	4,1	11,2	148,9
			картофель	170				
			молоко	24				
206	150	Картофельное пюре	масло сливочное	5				
					3,19	6,06	23,29	160,45
			мука	3				
			томат-пюре	3				
			масло растительное	5				
229	50	Соус томатный основной	сухофрукты	20				
					0,42	5,03	2,59	56,65
			сахар	15				
			яблоко	200	0,6	0	31,4	124
			хлеб ржано-пш. сл.	24	1,65	0,3	11,29	51,6
250	200	Компот из с/ф	хлеб ржано-пш. сл.	24	1,65	0,3	11,29	51,6
			яблоко	200	0,6	0	31,4	124
			сахар	15				
3	40	Хлеб пшеничный		40	3	1,4	16,7	85,77
			Итого на обед:		35,06	27,13	128,55	903,47

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ п/п	Выход порции	ПРИЕМ ПИЩИ, наименование блюда	ПРОДУКТЫ	Пищевые вещества (химический состав), г				Энергетическая ценность, ккал
				Количество (г)	белки	жиры	углеводы	
49	40	Салат из моркови с яблоками	морковь	30,5				
			яблоки	18				
			сахар	0,8				
			масло растительное	2,5	0,6	0,9	4,5	25
37	25/250	Суп куриный с клецками	курица	52				
			картофель	50				
			морковь	12				
			лук репчатый	12				
			масло раст.	5				
			яйцо	12				
			мука	25	9,75	11,1	39,35	246,64
150	200	Голубцы ленивые с соусом	мясо говядины	80				
			капуста свежая	188				
			рис	12				
			лук репчатый	14				
					11,25	7,7	9,36	145,77
332	200	Кисель из концентрата	кисель из концентр.	24				
			сахар	10				
				0	0	0	30,6	118
			банан	200	3	0	44,8	182
3	24	Хлеб ржано-пшени.	хлеб ржано-пшени.	24	1,65	0,3	11,29	51,6
				40	3	1,4	16,7	85,77
3	40	Хлеб пшеничный						
			Итого в обед:		29,25	21,40	156,60	854,78

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ рещ	Выход порции	Прием пищи, наименование блюда	Продукты	Количество		Пищевые вещества (химический состав)				Энергетическая ценность
				(г)	белки	жиры	углеводы	ккал		
5	40	ОБЕД Салат из свежих помидоров	помидоры свежие	33,5						
			лук	5						
			масло растительное	3,5						
					0,36	2,95	1,55	34		
124	10/10/250	При из свежей капуста со сметаной	мясо говядины	30						
			капуста свежая	63						
			картофель	40						
			морковь	13						
			лук репчатый	12						
					5					
			масло растительное	5						
			томатная паста	2,5						
			сметана	10						
					6,98	7,14	10,32	136,2		
451	50	Котлета мясная	мясо говядина	50						
			хлеб пшени	10						
			вода	15						
		6,36	5,76	6,4	104,4					
271	150	Макаронны отварные	макаронны	52						
			мука	3						
					5,46	0,47	39,48	174,3		
229	50	Соус томатный основной	томат-пюре	3						
			масло раст.	5						
					0,71	5,07	4,25	64,55		
			сухофрукты	20						
			сахар	15						
		0,6	0	31,4	124					
250	200	Компот из сухофруктов								
					0,6	0	31,4	124		
619	200	мандарины	мандарины	200						
					1,6	0,4	15	76		
3	24	Хлеб ржано-пшени.	хлеб ржано-пшени.	24						
					1,65	0,3	11,29	51,6		
3	40	Хлеб пшеничный	хлеб пшеничный	40						
					3	1,4	16,7	85,77		
		Итого в обед:			26,72	23,49	136,39	850,82		

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ п/п	Выход порции	наименование блюда	Продукты	Количество (г)	Пищевые вещества (химический состав), г				Энергетическая ценность
					белки	жиры	углеводы	ккал	
		Итого в завтрак:			#####	#####	#####	#####	
		ОБЕД							
			свекла	46					
			чеснок	0,6					
20	40	Свекла с чесноком	масло раст.	3					
					0,5	2,13	2,55	31,06	
			говядина	30					
			картофель	100					
			лук	6					
			морковь	13					
			крупа перловая	5					
76	10/10/250	Рассолыник ленинградский со сметаной	масло раст	5					
			огурцы соленые	17					
			сметана	10					
					7,23	8,34	17,57	170,7	
			мясо говядина	80					
			картофель	240					
			лук репчатый	20					
88	200/40	Жаркое по домашнему	морковь	33					
			томат-паста	6					
			масло растительное	13					
					9,2	7,6	23,12	203,12	
			кисель из концентр.	24					
332	200	Кисель из концентрата	сахар	10					
					0	0	30,6	118	
619	200	фрукты	груша	200	0,6	0	17,2	76	
3	24	Хлеб ржано-пшени.	хлеб ржано-пшени.	24	1,65	0,3	11,29	51,6	
3	40	Хлеб пшеничный		40	3	1,4	16,7	85,77	
		Итого в обед:			22,18	19,77	119,03	736,25	