

Утверждено

Директор ГБОУ НАО "СШ с.Тельвиска"

_____ Т.Б.Паюсова

" ____ " _____ 2022года

Примерное десятидневное меню для детей 7-11 лет

День-1

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	%
ЗАВТРАК						
Каша молочная "Дружба"	200	3,88	7,48	21,44	167,64	
Молоко	100					
Сахар	6					
Масло сливочное	5					
Соль	1					
Крупа рисовая	15					
Крупа пшено	20					
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Какао с цельным молоком	200	5,78	5,59	18,41	145,5	
Какао	10					
Молоко	120					
Сахар	10					
Вода	60					
Йогурт	200	6	6	22	214	
Итого:	645	18,73	23,52	81,33	659,74	

День 2

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	%
ЗАВТРАК						
рыбные биточки	100	12,76	6	15,36	166	
Молоко	25					
соль	3					
Масло растительное	5					
Сухари	10					
Рыбный фарш	75					
хлеб пшеничный	18					
Картофельное пюре	150	2,05	4,75	10,45	103	
Молокое	23					
Картофель	125					
Масло сливочное	5					
Соль	0,3					
Хлеб пшеничный	30	2,05	0,22	13,12	64,2	
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4	
Сыр	20	4,6	5,8		72	
Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123	
Курага	20					
Сахар	20					
Лимонная кислота	0,2					
Итого:	505	22,53	20,9	69,93	565,6	

День-3

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Гуляш	100	14,96	13,27	4,46	198
мясо оленина п/ф	107				
Масло сливочное	5				
Лук репчатый	18				
Томатная паста	3,6				
Мука	4				
Соль	2				
Рис отварной	150	2,33	8,5	21,44	174
Крупа рис	42				
Масло сливочное	6				
Вода	102				
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Компот из брусники	200	0	0	19,96	76
оды быстрозамороженные - брусника	20				
Сахар	20				
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
Итого:	590	20,73	22,49	75,1	588,2

День - 4

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Огурцы свежие (нарезка)	100	1,1	0,2	3,8	23
огурец					
Макаронны запеченные с яйцом	200	10,73	13,12	25,98	267,05
Макаронные изделия	35				
Яйцо	50				
Молоко	25				
Масло сливочное	5				
Масло сливочное	2,5				
Соль	2				
Вода	80				
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4
Сыр	20	4,6	5,8		72
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59
Сахар	15				
Чай	1				
Лимон	7				
Итого:	565	19,76	23,63	64,48	553,65

День-5

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша "Сказка"	200	7,12	9,81	36,69	276,6
молоко	95				
сахар	6				
масло сливочное	7				
соль	1				
крупа рисовая	20				
крупа гречневая	24				
вода	47				
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4
Сыр	20	4,6	5,8		72
Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86
Сахар	15				
Чай	1				
Молоко	50				
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	45
Итого:	565	16,79	22,11	83,33	612,2

День 6

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	%
ЗАВТРАК						
Тушеная капуста	150	2,2	4,52	12,44	99,2	
Капуста	84					
Лук репчатый	6					
Морковь	6					
Масло сливочное	5					
Томатная паста	1,5					
Мука	1,5					
Соль	0,2					
Вода	12					
Котлета домашняя	100	16,79	10,9	13,20	220,16	
Фарш олений	46					
Масло сливочное	2					
Лук репчатый	2					
Сухари панировочные	4					
Яйцо	1					
Хлеб пшеничный	13					
Вода питьевая	23					
Соль	1					
Перец черный молотый	0,1					
Хлеб пшеничный	30	2,05	0,22	13,12	64,2	
Компот из сухофруктов	200	0,33	0	21,66	87	
Сахар	15					
Сухофрукты	15					
Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	
Итого:	480	21,77	15,94	69,92	512,56	

День - 7

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Запеканка творожная	200	21,3	14,9	32,51	352
Творог	120				
Яйцо	3,04				
Сахар	7				
Сметана	5				
Сухари	4,96				
Масло сливочное	3				
Молоко сгущеное	25				
Мука	9,6				
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59
Мандарин	100	0,8	0	8,6	38
Итого:	545	25,43	19,41	75,81	581,6

День-8

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Каша молочная рисовая	200	3,88	7,2	34,02	167,64
Молоко	85				
Сахар	5				
Масло сливочное	5				
Соль	1				
Крупа рисовая	35				
Вода	69				
Батон	40	3,04	0,32	19,44	95,2
Масло сливочное	5	0,03	4,13	0,04	37,4
Какао с цельным молоком	200	5,78	5,59	18,41	145,5
Какао	10				
Молоко	120				
Сахар	10				
Вода	60				
Творожная масса	100	8,48	15	11,55	214
Итого:	545	21,21	32,24	83,46	659,74

День - 9

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Салат из свеклы	100	1,43	5,09	8,55	84,85
Свекла	95				
Масло растительное	5				
Запеканка картофельная с мясом	200	9,37	9,89	19,74	212
соль	2				
фарш олений, говяжий	45				
картофель	130				
лук репчатый	9				
мука	2,5				
сухари	2,5				
масло сливочное	2				
масло сливочное	1,5				
масло сливочное	5				
Хлеб пшеничный	30	2,05	0,22	13,12	64,2
Компот из кураги	200	1,04	0	30,96	123
Курага	20				
Сахар	20				
Лимонная кислота	0,2				
ИТОГО:	530	13,89	15,2	72,37	484,05

День-10

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
ЗАВТРАК					
Омлет из яиц с икрой кабачковой	166	5,31	8,47	1,03	101
Яйцо	80				
Масло сливочное	5				
Молоко	80				
Соль	1				
Икра кабачковая	50	1	4,5	4,25	61
Хлеб пшеничный	30	2,05	0,22	13,12	64,2
Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	59
Сахар	15				
Чай	1				
Лимон	7				
Винегрет овощной	100	1,56	10,16	7,92	130,17
Картофель	23				
Свекла	16				
Морковь	10				
Огурцы соленые	19				
Зеленый горошек	15				
Лук репчатый	8				
Масло растительное	10				
Соль	0,1				
Итого:	546	10,18	23,41	41,54	415,37

	результат	норма
Белки	19,10	15,4-19,25
Жиры	21,89	15,8-19,75
Углеводы	71,73	67-83
Калорийность	563,27	470-587,5

День	Прием пищи	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день	Завтрак	23,2	30,81	81,11	743,8
	Обед	27,84	31,42	101,54	816,38
2 день	Завтрак	29,57	24,18	75,98	660,17
	Обед	31,37	26,36	108,33	814,52
3 день	Завтрак	18,1	24,28	70,54	572,95
	Обед	29,49	31,09	129,77	951,61
4 день	Завтрак	31,11	41,34	60,34	736,9
	Обед	33,53	29,69	129,47	921,19
5 день	Завтрак	16,42	23,3	54,6	498,11
	Обед	25,23	20,61	112,48	820,11
6 день	Завтрак	22,79	25,46	66,8	588,95
	Обед	29,14	41,38	112,56	955,43
7 день	Завтрак	20,65	26,52	79,59	658,2
	Обед	37,2	35,38	120,91	966,28
8 день	Завтрак	16,33	11,54	62,29	420,87
	Обед	32,86	23,51	130,24	880,59
9 день	Завтрак	23,24	24,47	87,44	751,84
	Обед	33,24	27,61	117,39	858,01
10 день	Завтрак	16,43	24,13	53,61	501,8
	Обед	30,55	25,82	124,11	863,24
Итого за завтрак		21,784	25,603	69,23	613,359
Норма завтрак в %+10%		21,18	21,725	92,125	646,25
Итого за обед		31,045	29,287	118,68	884,736
Норма обед в %+10%		29,645	30,415	128,975	904,75
Итого за день		52,829	54,89	187,91	1498,095
Норма		42,35-50,8	43,45-52,14	184,25-221,1	1292,5-1551,0