



Утверждаю:
Директор МБОУ «Кирбинская СОШ»

В.Н. Кизяковский

Примерное десятидневное меню
МБОУ «Кирбинская СОШ»
сезон: лето
Возрастная категория 7-11 лет

2023г.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 1 - Завтрак:					
8	Каша рисовая молочная вязкая +	250	9,7	12,5	54,4	370
286	Кофейный напиток с молоком +	200	2,79	3,19	19,71	118,69
23	Бутерброды с маслом и сыром	20/10/25	9,9	16,51	33,96	328
66	Фрукты свежие	200	1,6	0,8	16,2	78
	День №1 - Завтрак II					
293	Соки овощные , фруктовые , ягодные	200	2	0,2	5,8	36
	День №1 - Обед :					
34	Борщ с капустой и картофелем +	300	2,79	9,9	16,29	165
227	Макаронные изделия отварные +	200	7,36	7,06	47,1	281,46
161	Котлеты рыбные +	100	9,9	6,7	6,4	130,9
283	Компот из смеси сухофруктов +	200	0,56		27,89	113,79
20	Хлеб +	104	6,38	2,22	43,53	223,007
55	Салат из капусты и моркови с растительным маслом +	100	1,65	7,09	4,91	90,77
	ИТОГО:		54,63	66,17	276,19	1935,617

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 2 - Завтрак:					
102	Каша " Дружба" +	250	8,19	10,41	43,86	301,39
270	Какао с молоком +	200	4,85	5,04	32,73	195,71
139	Яйца вареные +	40	5,08	4,6	0,28	62,8
66	Фрукты свежие	200	1,6	0,8	16,2	78
22	Бутерброд с маслом	20.окт	4	16,7	23,8	264
	День №2 Завтрак II					
272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52
60	Печенье витаминизированное	50	10,25	5,75	33	235
	День №2 Обед :					
42	Рассольник ленинградский +	300	2,44	13,56	38,86	179,52
193	Капуста тушеная +	200	5,24	6,46	26,9	174,32
202	Тефтели из говядины с рисом +	100	9,16	13,53	9,44	196,14
283	Компот из смеси сухофруктов +	200	0,56		27,89	113,79
20	Хлеб +	104	6,38	2,22	43,53	223,007
53	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24
	ИТОГО:		64,45	85,65	308,47	2160,197

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	День №3- Завтрак:					
109	Каша овсяная из " Геркулеса" жидкая	250	7,9	11,125	31,86	259,225
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
22	Бутерброд с маслом	20.окт	4	16,7	23,8	264
139	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8
66	Фрукты свежие	200	1,6	0,8	16,2	78
	День № 3 Завтрак II					
272	Кефир	200	5,6	6,38	8,18	112,52
60	Печенье витаминизированное	50	10,25	5,75	33	235
	День № 3 обед:					
51	Суп крестьянский с крупой	300	2,772	9,288	18,516	168,708
92	Рагу из овощей	200	3,72	14,87	22,57	238,99
189	Котлета	100	10,68	11,72	5,74 .	176,75
274	Кисель из концентрата	200	1,36	0	29,02	116,19
20	Хлеб	104	6,38	2,22	43,53	223,007
59	Салат из свежей капусты и огурцов	100	2,33	8,67	4,17	103,33
	ИТОГО:		61,792	92,123	248,906	2087,16

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 4 - Завтрак:					
143	Запеканка пшеничная с творогом	250	18,125	13,99	58,7	433,54
286	Кофейный напиток с молоком -!	200	2,79	3,19	19,71	118,69
22	Бутерброд с маслом	20.окт	4	16,7	23,8	264
139	Яйца вареные +	40	5,08	4,6	0,28	62,8
66	Фрукты свежие	200	1,6	0,8	16,2	78
	День № 4 Завтрак II					
272	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52
61	Вафли	50	1,46	1,665	38,75	177,085
	День № 4 Обед:					
45	Суп картофельный с бобовыми	300	2,808	4,668	16,332	118,548
181	Жаркое по - домашнему +	220	22,54	17,33	22,13	334,08
283	Компот из смеси сухофруктов +	200	0,56		27,89	113,79
20	Хлеб +	104	6,38	2,22	43,53	223,007
59	Салат из свежей капусты и огурцов	100	2,33	8,67	4,17	103,33
	ИТОГО:		73,273	80,213	279,672	2139,39

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 5- Завтрак:					
53	Суп молочный с макаронными изделиями +	250	6,98	7,65	24,66	195,1
270	Какао с молоком +	200	4,85	5,04	32,73	195,71
23	Бутерброды с маслом и сыром	20.10.2025	9,9	16,51	33,96	328
66	Фрукты свежие	200	1,6	0,8	16,2	78
	День № 5 Завтрак II					
293	Соки овощные , фруктовые , ягодные	200	2	0,2	5,8	36
	День № 5 -Обед:					
62	Щи из свежей капусты +	300	3,876	11,736	13,68	171,53
241	Картофельное пюре +	200	4,26	8,08	31,06	213,94
180	Гуляш из говядины +	120	21,68	24,21	6,74	331,53
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
20	Хлеб	104	6,38	2,22	43,53	223,007
28	Салат из свеклы с чесноком +	100	1,4	10,08	9,22	133,28
	ИТОГО:		63,486	86,526	245,47	2019,887

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 6- Завтрак:					
112	Каша пшенная молочная жидкая +	250	7,55	9,087	42,86	283,95
294	Чай с лимоном +	200	0,07	0,01	15,31	61,62
22	Бутерброд с маслом	20.окт	4	16,7	23,8	264
139	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,8
66	Фрукты свежие	200	1,6	0,8	16,2	78
	День № 6 Завтрак II					
11	Йогурт	200	6	4,6	9	144
	День №6 Обед:					
32	Суп с рыбными консервами +	300	10,32	10,08	17,19	200,7
219	Каша гречневая рассыпчатая +	200	11,64	7,24	60	351,74
47	Котлеты рубленые из кур +	100	12,73	18,22	10,38	256,67
283	Компот из смеси сухофруктов +	200	0,56		27,89	113,79
20	Хлеб +	104	6,38	2,22	43,53	223,007
55	Салат из капусты и моркови с растительным маслом	100	1,65	7,09	4,91	90,77
	ИТОГО:		67,58	80,647	271,35	2131,047

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 7 - Завтрак:					
144	Запеканка рисовая с творогом	250	11,23	13,29	60,987	408,94
286	Кофейный напиток с молоком +	200	2,79	3,19	19,71	118,69
23	Бутерброды с маслом и сыром	20.10.2025	9,9	16,51	33,96	328
66	Фрукты свежие	200	1,6	0,8	16,2	78
	День №7 Завтрак II					
293	Соки овощные , фруктовые , ягодные	200	2	0,2	5,8	36
	День №7 Обед:					
43	Свекольник	300	2,316	7,608	12,06	124,992
48	Рыба запеченная с морковью +	100	16,42	11,42	3,75	184,17
241	Картофельное пюре +	200	4,26	8,08	31,06	213,94
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07
20	Хлеб	104	6,38	2,22	43,53	223,007
16	Салат из свежих огурцов +	100	0,72	10,08	3	103,6
	ИТОГО:		57,866	73,648	255,407	1923,409

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г 1			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	День №8 Завтрак:					
106	Каша манная молочная вязкая	250	8,16	8,79	48,47	306,15
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
23	Бутерброды с маслом и сыром	20.10.2025	9,9	16,51	33,96	328
66	Фрукты свежие	200	1,6	0,8	16,2	78
	День № 8 Завтрак II					
293	Соки овощные , фруктовые , ягодные	200	2	0,2	5,8	36
	День № 8 Обед:					
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,396	3,432	26,112	148,908
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
169	Котлеты	100	10,68	11,72	5,74	176,75
12	Компот из свежих фруктов	200	7,76	7,76	17,86	69,38
20	Хлеб	104	6,38	2,22	43,53	223,007
16	Салат из свежих огурцов	100	0,72	10,08	3	103,6
	ИТОГО:		54,976	69,592	243,772	1732,375

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 9- Завтрак:					
103	Каша боярская (пшенная с изюмом)	250	12,25	17,425	52,162	414,47
18	Напиток лимонный	200	0,1	0	18,9	73
23	Бутерброды с маслом и сыром	20.10.2025	9,9	16,51	33,96	328
66	Фрукты свежие	200	1,6	0,8	16,2	78
	День № 9 Завтрак II					
293	Соки овощные , фруктовые , ягодные	200	2	0,2	5,8	36
	День № 9 Обед:					
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	11,712	8,184	22,812	206,52
213	Птица тушеная	100	15,7	9,4	3,3	169
39	Каша перловая рассыпчатая	200	6,08	4,8	42,24	240
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
20	Хлеб	104	6,38	2,22	43,53	223,007
53	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24
	ИТОГО:		67,382	59,739	270,594	1905,787

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	День № 10- Завтрак:					
106	Каша манная молочная вязкая	250	8,16	8,79	48,47	306,15
300	Чай с сахаром	200	0,12		12,04	48,64
381	Бутерброды с маслом и повидлом	20.10.2020	1,72	4,2	32,9	176,3
66	Фрукты свежие	200	1,6	0,8	16,2	78
	День № 10 Завтрак II					
272	Ряженка	200	5,6	6,38	8,18	112,52
	День № 10 Обед:					
32	Суп с рыбными консервами	300	10,32	10,08	17,19	200,7
45	Котлета	100	10,1	21,3	0,86	234
241	Картофельное пюре	200	4,26	8,08	31,06	213,94
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56		27,89	113,79
20	Хлеб	104	6,38	2,22	43,53	223,007
57	Салат из белокачанной капусты с зеленым горошком	100	4,2	9,2	5,7	122
	ИТОГО:		53,02	71,05	244,02	1829,047
	ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:		606,1	752,608	2657,476	19836,616
	ИТОГО ЗА СМЕНУ: соотношение		60,61	75,26	265,75	1983,66