

«Согласовано»

И.о. начальника
ТО Управления
Роспотребнадзора по Воронежской области в
Лискинском, Бобровском, Каменском,
Каширском, Острогожском районах



В.В.Преснякова

«Утверждаю»

Руководитель
отдела образования,
молодежной политики, спорта и туризма
администрации Каменского
муниципального района



А.Б.Бурляева

**Примерное 10-и дневное
циклическое меню рациона питания
для детей с 7 лет до 11 лет в
общеобразовательных организациях
Каменского муниципального
района
на 2020-2021 учебный год**

день	Наименование блюда	Выход г Масса порции	Питательные вещества			Энергетическая ценность к/кал	
			Белки	Жиры	Углеводы		
Первый день	Завтрак						
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,91	13,18	31,70	274,4	
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	70,90	
	Сыр (Российский или др)	15	26,0	26,10		339,0	
	Батон	50	3,10	1,06	21,30	107,20	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	20,03	81,31	
				Обед			
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,1	5,9	24,2	326,2	
	Рис отварной	200	19,5	20,9	27,8	325	
	Курица отварная	80	14,08	12,08		168,8	
	Кукуруза консервированная	50	0,4	1,7	2,5	77	
	Компот из сухофруктов	200	0,6		42,8	85,0	
	Хлеб пшеничный	60	2,50	0,5	21	102	
	Итого					1788,01	
Второй день	Завтрак						
	Омлет натуральный	150	16,76	23,99	6,04	307,45	
	Сосиска	60	10,30	17,20	1,50	202,00	
	Кофейный напиток	200	3,11	3,24	25,85	145,76	
	Хлеб пшеничный	30	2,50	0,5	21	102	
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	70,90	
	Сыр (Российский или др)	15	26,0	26,10		339,0	
	Овощи свежие в нарезке помидор\огурец	60	1,10\0,80	0,20\0,10	3,80\2,50	24,00\14,00	
				Обед			
	Суп из рыбных консервов	250	10,6	13,3	39,05	294,17	
	Каша пшеничная	200	8,1	22,8	35,4	440	
	Котлета мясная	80	11,81	8,63	11,12	169,26	
	Чай с лимоном	200	1,4	1,6	33,1	114	
	Хлеб пшеничный	60	2,50	0,5	21	102	
Овощи свежие в нарезке помидор\огурец	60	1,10\0,80	0,20\0,10	3,80\2,50	24,00\14,00		

Итого							1955,31
Третий день	Завтрак						
	Каша рисовая молочная	200	6,84	9,05	42,98	281,90	
	Кисель фруктовый	200	0,15		38,71	155,43	
	Батон	50	3,10	1,06	21,30	107,20	
	Сыр (Российский или др)	15	26,0	26,10		339,0	
	Обед						
	Суп фасолевый	250	8,1	7,3	28,3	239,8	
	Картофель тушеный с мясом	200	24,33	20,69	38,17	368	
	Салат из свежей капусты (с 1 марта тушеная капуста)	100	2	11,6	4,6	113,4	
	Компот из сухофруктов	200	0,6		42,8	85,0	
	Хлеб пшеничный	60	2,50	0,5	21	102	
Итого							1678,33
Четвертый день	Завтрак						
	Запеканка творожная со сметаной	200/50	28,46	20,07	22,59	391,31	
	Хлеб пшеничный	30	2,50	0,5	21	102	
	Какао с молоком	200	5,80	6,40	24,37	179,85	
	Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	70,90	
	Обед						
	Суп гречневый	250	5,2	4,1	15,3	132,2	
	Овощное рагу с мясом	200	17,8	12,4	49,5	288	
	Огурец соленый	60	0,3		50,5	3,5	
	Чай с лимоном	200	1,4	1,6	33,1	114	
	Хлеб пшеничный	60	2,50	0,5	21	102	
Итого							1545,73
Пятый день	Завтрак						
	Рыба припущенная с овощами	80	23,22	5,87	3,76	161,10	
	Картофельное пюре	150	4,14	9,40	27,59	212,10	
	Компот из сухофруктов	200			16,82	67,35	

	Хлеб	30	2,50	0,5	21	102	
	Овощи свежие в нарезке помидор\огурец	60	1,10\0,80	0,20\0,10	3,80\2,50	24,00\14,00	
Обед							
	Щи со свежей капустой на бульоне	250	10,2	8,1	40,6	238	
	Плов с мясом	200	24,2	26,9	28,4	418	
	Зеленый горошек	50	0,7	8,85	4,1	28,5	
	Хлеб	60	2,50	0,5	21	102	
	Кисель	200	0,15		38,71	155,43	
Итого							1484,48

Шестой день	Завтрак						
		Каша манная молочная.	200	6,45	8,90	26,21	212,00
		Сыр(Российский или др)	15	26,0	26,10		339,0
		Масло сливочн.	10	0,07	7,80	0,10	70,90
		Чай с лимоном	200	1,4	1,6	33,1	114
		Батон	50	3,10	1,06	21,30	107,20
	Обед						
		Суп гороховый на бульоне	250	9,8	5,3	23,3	139,8
		Салат из свежей капусты(с 1 марта тушеная капуста)	100	2	11,6	4,6	113,4
		Бифштекс	80	22,6	17,54		243
		Каша гречневая отварная	200	2,1	5,4	20	227
		Чай с сахаром	200	0,20	0,05	20,03	81,31
		Хлеб	60	2,50	0,5	21	102
	Итого						

Седьмой день	Завтрак						
		Биточки мясные (говядина)	80	11,81	8,63	11,12	169,26
		Макаронные изделия отварные	150	7,77	8,71	49,45	307,50
		Какао с молоком	200	5,80	6,40	24,37	179,85
		Хлеб пш.	30	2,50	0,5	21	102
		Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	70,90
		Овощи свежие в нарезке помидор\огурец	60	1,10\0,80	0,20\0,10	3,80\2,50	24,00\14,00

	Обед						
	Борщ со свежей капустой	250	8	9,0	24,7	216,0	
	Каша пшенная	200	8,1	22,8	35,4	440	
	Котлета мясная	80	11,81	8,63	11,12	169,26	
	Компот из сухофруктов	200			16,82	67,35	
	Хлеб пш.	60	2,50	0,5	21	102	
	Овощи свежие в нарезке помидор\огурец	60	1,10\0,80	0,20\0,10	3,80\2,50	24,00\14,00	
	Итого					1654,86	
Восьмой день	Завтрак						
		Кукуруза консервованная	50	0,4	1,7	2,5	77
		Омлет натуральный	150	16,76	23,99	6,04	307,45
		Кофейный напиток	200	3,11	3,24	25,85	145,76
		Хлеб	30	2,50	0,5	21	102
		Сыр	15	26,0	26,10		339,0
		Обед					
		Суп рисовый на бульоне	250	8,1	7,3	28,3	239,8
		Котлета куриная	80	8,3	11,5	9	241
		Макароньы отварные	200	3,5	0,2	25,2	136,06
		Икра кабачковая	50	0,4	1,7	2,3	27
		Компот из сухофруктов	200	0,6		42,8	85,0
		Хлеб пшеничный	60	2,50	0,5	21	102
		Итого					1801,27
Девятый день	Завтрак						
		Каша пшенная	150	5,79	5,55	33,30	206,45
		Курица тушеная	80	14,08	12,08		164,80
		Овощи свежие в нарезке помидор\огурец	60	1,10\0,80	0,20\0,10	3,80\2,50	24,00\14,00
		Хлеб	30	2,50	0,5	21	102
		Чай	200	0,20	0,05	20,03	81,31
		Масло сливочное	10	0,07	7,80	0,10	70,90
	Сыр (Российский или	15	26,0	26,10		339,0	

	др)					
	Обед					
	Суп-лапша на курином бульоне	250	5,1	5,9	24,2	326,2
	Плов с мясом	200	24,2	26,9	28,4	418
	Кукуруза консервированная	50	0,4	1,7	2,5	77
	Компот из сухофруктов	200	0,6		42,8	85,0
	Хлеб пшеничный	60	2,50	0,5	21	102
	Итого					1879,60
Десятый день	Завтрак					
	Тефтеля мясная(говядина)	90	16,51	10,03	11,76	203,06
	Каша гречневая	150	6,37	9,45	28,65	224,90
	Овощи свежие в нарезке помидор\огурец	60	1,10\0,80	0,20\0,10	3,80\2,50	24,00\14,00
	Хлеб	30	2,50	0,5	21	102
	Сок фруктовый	200				48,00
	Обед					
	Рассольник	250	4,84	4,64	38,40	215,65
	Картофельное пюре	150	4,14	9,40	27,59	212,10
	Рыба припущенная с овощами	80	23,22	5,87	3,76	161,10
	Салат из свежей капусты(с 1 марта тушеная капуста)	100	2	11,6	4,6	113,4
	Кисель	200	0,15		38,71	155,43
	Хлеб пш	60	2,50	0,5	21	102
		Итого				