

Приложение №1  
к приказу УОО № 349 от 20 сентября 2024 года.

УТВЕРЖДАЮ:  
Начальник управления  
общего образования администрации  
Ртищевского района Саратовской Области  
С.В.Рудаева



**10 - дневное меню  
для питания детей  
в возрасте 7 - 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b> <b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Морковь с растительным маслом	60	1.00	1.51	4.49	46.26	63
	Плов из курицы	250	13.10	11.20	24.60	301.50	291
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	30.20	86.00	501
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	108
<b>итого за завтрак</b>		<b>550.00</b>	<b>18.14</b>	<b>13.23</b>	<b>78.97</b>	<b>527.76</b>	
<b>Обед</b>	Кукуруза консервированная	60	0.84	0.01	4.62	1.62	5
	Суп картофельный с фрикадельками	250	11.80	9.60	11.50	152.00	123
	Каша гречневая по купечески с курицей	200	3.17	9.39	26.03	248.48	68
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	84.00	495
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	108
	Хлеб рж- пшеничный	40	3.20	0.60	16.04	82.40	110
<b>итого за обед</b>		<b>790.00</b>	<b>22.65</b>	<b>20.02</b>	<b>97.97</b>	<b>662.50</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1340.00</b>	<b>40.79</b>	<b>33.25</b>	<b>176.94</b>	<b>1190.26</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Дружба	257	7.80	9.60	32.50	225.00	177
	Кофейный напиток на молоке	200	3.76	3.73	26.74	151.00	379
	Горячий бутерброд с маслом и сыром	100	6.81	5.95	18.39	186.00	61
<b>итого за завтрак</b>		<b>557.00</b>	<b>18.37</b>	<b>19.28</b>	<b>77.63</b>	<b>562.00</b>	
<b>Обед</b>	Салат из капусты белокачанной	60	1.45	6.00	8.40	94.00	1
	Суп гороховый на мясном бульоне	250	1.20	3.58	17.60	115.75	113
	Макаронные изделия отварные	200	5.40	6.60	29.50	200.00	256
	Бефстроганов из отварной говядины	90	12.10	7.70	5.10	202.00	326
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	30.20	86.00	501
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	108
<b>итого за обед</b>	Хлеб рж- пшеничный	40	3.20	0.60	16.04	82.40	110
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>880.00</b>	<b>27.39</b>	<b>25.00</b>	<b>126.52</b>	<b>874.15</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1437.00</b>	<b>45.76</b>	<b>44.28</b>	<b>204.15</b>	<b>1436.15</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b> <b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Лук нарезной с растительным маслом	60	1.14	5.30	4.60	70.80	86
	Пюре из гороха	200	8.20	7.90	40.20	133.00	417
	Тефтели из говядины	110	5.80	9.70	8.70	204.00	389
	Чай с лимоном	207	0.27	0.00	16.25	62.17	378
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	108
<b>итого за завтрак</b>		<b>617.00</b>	<b>18.45</b>	<b>23.22</b>	<b>89.43</b>	<b>563.97</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	0.84	0.01	4.62	15.25	23
	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	250	2.4	5.00	15.70	150.26	118
	Рагу из овощей с курицей	200	17.00	19.00	33.75	350.00	176
	Компот из ягод замороженных	200	0.20	0.10	10.70	44.00	491
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	108
	Хлеб рж- пшеничный	40	3.20	0.60	16.04	82.40	110
<b>итого за обед</b>		<b>790.00</b>	<b>26.68</b>	<b>25.03</b>	<b>100.49</b>	<b>735.91</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1407.00</b>	<b>45.13</b>	<b>48.25</b>	<b>189.92</b>	<b>1299.88</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b> <b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Запенка творожная со сгущенным молоком	230	14.10	11.30	33.80	378.00	223
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	16.70	63.00	376
	Батон с повидлом	130	4.06	6.42	22.68	127.00	10
<b>итого за завтрак</b>		<b>560.00</b>	<b>18.26</b>	<b>17.72</b>	<b>73.18</b>	<b>568.00</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	60	0.96	3.72	7.96	52.80	47
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	1.85	9.40	6.90	112.00	95
	Рис отварной	200	5.02	7.24	22.30	292.40	385
	Котлеты или биточки рыбные в соусе	100	11.20	5.33	8.00	93.20	307
	Компот из плодов сушеных ягод (курага)	200	0.60	0.10	20.10	84.00	494
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	108
	Ххлеб рж- пшеничный	40	3.20	0.60	16.04	82.40	110
<b>итого за обед</b>		<b>890.00</b>	<b>25.87</b>	<b>26.71</b>	<b>100.98</b>	<b>810.80</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1450.00</b>	<b>44.13</b>	<b>44.43</b>	<b>174.16</b>	<b>1378.80</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b> <b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Жаркое по домашнему	250	13.40	16.30	41.80	377.00	328
	Горошек зеленый консервированный	60	0.84	0.01	4.62	1.62	5
	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	16.70	63.00	376
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	108
<b>итого за завтрак</b>		<b>550.00</b>	<b>17.38</b>	<b>16.63</b>	<b>82.80</b>	<b>535.62</b>	
<b>Обед</b>	Лук нарезной с растительным маслом	60	1.14	5.30	4.60	70.80	86
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	1.30	4.42	3.45	59.00	103
	Пюре из гороха	200	8.20	7.90	40.20	233.00	417
	Птица в соусе с томатом	120	10.00	11.40	4.66	176.00	367
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	84.00	495
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	108
	Хлеб рж- пшеничный	40	3.20	0.60	16.04	82.40	110
<b>итого за обед</b>		<b>910.00</b>	<b>27.48</b>	<b>30.04</b>	<b>108.73</b>	<b>799.20</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1460.00</b>	<b>44.86</b>	<b>46.67</b>	<b>191.53</b>	<b>1334.82</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b> <b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный	158	6.60	6.10	15.40	185.00	215
	Винегрет овощной	100	0.96	3.72	7.96	52.80	47
	Горячий бутерброд с маслом и сыром	100	6.81	5.95	18.39	186.00	61
	Кофейный напиток на молоке	200	3.76	3.73	26.74	151.00	379
<b>итого за завтрак</b>		<b>558.00</b>	<b>18.13</b>	<b>19.50</b>	<b>68.49</b>	<b>574.80</b>	
<b>Обед</b>	Салат витаминный	60	0.84	0.01	4.62	1.62	2
	Суп гороховый на мясном бульоне	250	1.20	3.58	17.60	115.75	113
	Плов из отварной говядины	250	16.40	22.80	43.30	460.00	330
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	84.00	495
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	108
	Хлеб рж- пшеничный	40	3.20	0.60	16.04	82.40	110
<b>итого за обед</b>		<b>840.00</b>	<b>25.28</b>	<b>27.41</b>	<b>121.34</b>	<b>837.77</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1398.00</b>	<b>43.41</b>	<b>46.91</b>	<b>189.83</b>	<b>1412.57</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b> <b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	257	12.20	16.20	37.30	235.51	174
	Бутерброд с сыром	66	3.66	2.76	15.70	165.00	34
	Чай с лимоном	207	0.27	0.00	16.25	62.17	378
<b>итого за завтрак</b>		<b>530.00</b>	<b>16.13</b>	<b>18.96</b>	<b>69.25</b>	<b>462.68</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови и яблок	60	0.84	0.01	4.62	1.62	22
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	2.60	5.10	18.20	109.50	100
	Пюре картофельное	200	4.40	6.00	11.60	140.00	377
	Котлеты из говядины	100	10.85	12.30	15.00	243.00	381
	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	30.20	86.00	501
	Хлеб р/пшеничный	40	2.72	0.52	15.90	79.20	108
	Хлеб пшеничный	40	3.20	0.60	16.04	82.40	110
<b>итого за обед</b>		<b>890.00</b>	<b>25.61</b>	<b>24.73</b>	<b>111.56</b>	<b>741.72</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1420.00</b>	<b>41.74</b>	<b>43.69</b>	<b>180.81</b>	<b>1204.40</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b> <b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Свекла с маслом	60	9.84	6.10	5.40	76.26	60
	Макаронные изделия отварные	185	7.40	6.60	24.50	200.00	256
	Котлета из говядины	110	4.85	6.30	15.00	140.00	381
	Чай с лимоном	207	0.27	0.00	16.25	62.17	378
	Хлеб р/пшеничный	40	3.20	0.60	16.04	82.40	110
<b>итого за завтрак</b>		<b>602.00</b>	<b>25.56</b>	<b>19.60</b>	<b>77.19</b>	<b>560.83</b>	
<b>Обед</b>	Лук нарезной с растительным маслом	60	1.14	5.30	4.60	70.80	86
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	1.85	9.40	6.90	112.00	95
	Жаркое по домашнему	200	18.80	14.30	45.80	377.00	328
	Компот из ягод замороженных	200	0.20	0.10	10.70	44.00	491
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	108
	Хлеб рж- пшеничный	40	3.20	0.60	16.04	82.40	110
<b>итого за обед</b>		<b>790.00</b>	<b>28.23</b>	<b>30.02</b>	<b>103.72</b>	<b>780.20</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1392.00</b>	<b>53.79</b>	<b>49.62</b>	<b>180.91</b>	<b>1341.03</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b> <b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Салат из моркови с яблоками и курагой	60	0.84	0.01	4.62	15.25	23
	Пюре картофельное	200	4.40	6.00	11.60	140.00	377
	Рыба тушёная	100	5.50	8.80	12.00	102.00	234
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	84.00	495
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	108
	Бутерброд с сыром	66	3.66	2.76	15.70	136.00	34
<b>итого за завтрак</b>		<b>666.00</b>	<b>18.04</b>	<b>17.99</b>	<b>83.70</b>	<b>571.25</b>	
<b>Обед</b>	Горошек зеленый консервированный	60	0.84	0.01	4.62	1.62	5
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2.90	4.25	12.20	97.70	129
	Рис отварной	200	5.02	7.24	22.30	292.40	385
	Котлеты или биточки из птицы припущенные	100	6.00	6.74	4.78	73.60	372
	Компот из плодов сушеных ягод (курага)	200	0.60	0.10	20.10	84.00	494
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	108
	Хлеб рж- пшеничный	40	3.20	0.60	16.04	82.40	110
	<b>итого за обед</b>		<b>890.00</b>	<b>21.60</b>	<b>19.26</b>	<b>99.72</b>	<b>725.72</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1556.00</b>	<b>39.64</b>	<b>37.25</b>	<b>183.42</b>	<b>1296.97</b>	

Приём пищи	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Салат из капусты белокачанной	60	1.45	6.00	8.40	94.00	1
	Каша гречневая по купечески с курицей	200	3.17	9.39	26.03	248.48	68
	Напиток из шиповника	200	0.70	0.30	9.50	37.00	519
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	108
<b>итого за завтрак</b>		<b>500.00</b>	<b>8.36</b>	<b>16.01</b>	<b>63.61</b>	<b>473.48</b>	
<b>Обед</b>	Салат витаминный	60	0.84	0.01	4.62	1.62	2
	Свекольник на мясном бульоне	250	2.30	7.72	10.30	93.20	98
	Макаронные изделия отварные	200	5.40	6.60	29.50	200.00	256
	Тефтели из говядины	100	8.80	12.70	8.70	204.00	389
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.60	0.10	20.10	84.00	495
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.32	19.68	94.00	108
	Хлеб рж- пшеничный	40	3.20	0.60	16.04	82.40	110
<b>итого за обед</b>		<b>890.00</b>	<b>24.18</b>	<b>28.05</b>	<b>108.94</b>	<b>759.22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1390.00</b>	<b>32.54</b>	<b>44.06</b>	<b>172.55</b>	<b>1232.70</b>	