

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«АЯНКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

688868, Камчатский край, Пенжинский район, с.Аянка, ул.Полярная 2, телефон: 8(415 46)-68-0-37

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ
«Аянкинская средняя школа»
_____ Хабарова П. Б
«___» _____ 2023г.

**Примерное меню
на 2023 – 2024 год
7-10 лет**

Весовой рацион школьника 7-10 лет.

	Наименование блюда	Выход гр.	Белки гр.	Жиры гр.	Угле- воды Гр.	Энер- гети- ческая цен- ность ккал.
День 1 Завтрак	Каша вермишелевая молочная	150	4,32	4,3	24,2	153,6
	Какао с молоком	200	4,7	5	31,8	187
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	Сыр	20	5,3	5,3	5,5	72
	Итого		17,58	24,22	85,52	528,45
Обед	Салат из огурцов с горошком	100	2,8	9,6	3,8	105
	Суп овощной	13/250	4,6	5,35	12,5	118
	Куры отварные	75/5	13,4	5,25	0,45	151
	Рис	150	3,65	13,15	35,73	244,5
	Компот фруктовый	200	0,6		43,8	176
	Хлеб	30	2,3	0,3	14,9	68
	Груши	100	0,6		16	63
	Итого		24,3	28,4	127,18	925,5
День 2 Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,32	4,3	24,2	153,6
	Сыр	20	4,68	6	-	74,2
	Кофейный напиток с молоком	200	4,8	4,8	22,0	147,8
	Хлеб	40	3,04	0,36	19,8	90,4
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,8
	Оладьи с джемом	100	1,2	4,9	33,8	201
	Итого		18,14	28,66	99,8	741,8
Обед	Салат свекольный капустный с растительным маслом	60	1,2	6,0	4,7	78,1
	Суп харчо	200	6,9	7,75	12,3	148
	Макароны с мясом	150	11,62	12,9	28,6	280,5
	Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,20	92
	Хлеб	30	2,39	0,3	14,9	68
	ИТОГО		22,22	26,95	85	757,6
День 3 Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,32	4,3	24,2	153,6
	Салат рубленые яйца с зеленым луком	30	2,58	6,45	0,39	71,1
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	Кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152
	ИТОГО		19,64	21,12	80,16	683,8
Обед	Салат из свежей капусты	60	1,56	1,9	2,9	37,8
	Суп рисовый с мясными фрикадельками	25/250	7,4	5,5	15,1	142

	Жаркое по домашнему	250	20,51	10,58	27,06	302,3
	Компот консервированный	200	0,6		43,8	176
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	Печенье	25	2,6	1,3	19,2	114,5
	Йогурт	125	6,25	4	10,6	106
	ИТОГО		42,08	24,6	142,58	994,45
День 4 завтрак	Омлет натуральный	145/5	14,55	28,05	2,79	324,45
	Сыр	20	5,3	5,3	5,5	72
	Молоко стерилизованное	200	5,6	6,4	9,4	116,0
	Йогурт	125	6,25	4	10,6	106
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
	Конфеты	30	0,24		23,49	91,2
	Итого		35,11	53,37	75,76	902,5
обед	Икра морковная	60	0,9	2,4	6,6	51,6
	Суп гороховый с курочкой	13/250	8,6	6,55	22,4	186
	Тефтели мясные в соусе	90	8,85	10,8	14,58	218
	Компот из кураги	200	1,2		31,6	63
	Хлеб	30	0,4	0,3	14,9	68
	Итого		21,45	20,15	109,28	677,6
День 5 Завтрак	Суп молочный с макарон	250	7	7,9	24,7	141
	Масло сливочное	10	0, 01	8, 3	0,06	77
	Какао с молоком	200	4,9	5	23,5	190
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	6,3
	Хлеб	30	2,3	0,3	14,9	6,8
	ИТОГО	463,125	23,71	22,9	117,6	647,3
Обед	Салат из помидор с горошком	60	0,36	4,26	1,8	47,4
	Суп картофельный с гороховыми гренками	13/250	8,6	6,55	22,4	186
	Котлеты из говядины	80	13,42	10,07	12,03	196
	Овощи тушенные	150	2,7	1,85	3,35	225
	Хлеб	30	2,3	0,3	14,9	68
	Йогурт	125	6,25	4	10,6	106
	Кисель	200			30,6	118
	ИТОГО		28,88	23,13	104,28	931,4
День 6 Завтрак	Каша молочная манная	150	2,37	6,47	15,8	135,88
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3		15,2	60
	Масло сливочное	10	0, 01	8, 3	0,06	77
	Хлеб	30	2,3	0,3	14,9	68
	Печенье	90	4,1	2,3	13,20	19,96
	Итого		23,36	22,47	112,65	805,05
Обед	Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,4
	Суп картофельный рыбный	25/250	7,05	8,85	18,3	184,5
	Макаронь	150	5,25	6,15	35,25	220,5
	Колбаса жаренная	75	9,2	23,18	1,57	252
	Кисель	200			30,6	118
	Пирожок с рисом и яйцом	70	5,2	3,4	27,2	174,2
	Хлеб	30	2,3	0,3	14,9	68

	Яблоко	100	0,4	0,4	90,8	45
	Итого		30,24	48,34	141,7	1136,6
День 7 завтрак	Суп молочный с макарон	250	7	7,9	24,7	141
	Сыр	20	5,3	5,3	5,5	72
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	Чай с лимоном	200/15/7	0,3		15,2	60
	Масло сливочное	10	0, 01	8, 3	0,06	77
	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63
	ИТОГО		20,87	27,42	68,68	528,85
обед	Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,4
	Суп крестьянский с крупой	13/250	5	6,25	14,4	135
	Рис	150	3,65	13,15	35,73	244,5
	Колбаса жареная	75	9,2	23,18	1,57	252
	Кисель витаминный	200	2,39		21,1	81
	Хлеб	30		0,3	14,9	68
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45
	Итого		21,48	49,34	101,58	679,8
День 8 Завтрак	Каша ячневая молочная	200/10	4,4	9,2	25,4	208
	Сосиска отварная	75/5	8,25	22,15	1,28	243,3
	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	40,2
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	Масло сливочное	40	0,01	8,3	0,06	77
	ИТОГО		14,51	26,12	66,17	564,15
Обед	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,3	7,2	13,4	127
	Плов мясной	250	20,6	11,8	53,5	405
	Салат из помидоров	60	0,6	4,26	2,52	51,6
	Сок натуральный	200	1,4		25,6	108
	Пирожок с капустой	70	5,1	4,1	24,8	169,2
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	ИТОГО		34,66	28,78	150,88	1067,65
День 9 Завтрак	Макароны с сыром	150	8,1	9,25	31,65	250,5
	Масло сливочное	10	0, 01	8, 3	0,06	77
	Какао с молоком	200	4,7	5	31,8	187
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	Йогурт	125	6,25	4	10,6	106
	Итого		17,88	17,29	109,27	673,15
Обед	Салат из огурцов с горошком	60	0,6	4,26	2,52	51,6
	Суп лапша на Куринном бульоне	250	2,8	5,8	13,9	120
	Котлета мясная	75	13,4	10,07	12,03	196
	Рис	150	3,65	13,15	35,73	244,5
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	Компот из изюма	200	0,4		27,4	106
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45
	Йогурт	125	6,25	4	10,6	106
	ИТОГО		30,63	39	135,9	984,95
День 10 Завтрак	Блинчики	100	6,0	6,15	33,21	285,14
	Джем	20	0,1		13,8	53
	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0
	Йогурт	125	6,25	4	10,6	106

	Вафли	32	0,9	1,06	24,6	114
	Итого		18,85	17,61	91,61	674,14
Обед	Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,4
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	13/250/10	6,6	7,25	16,4	158
	Рагу из кур	75/250	2,05	21,2	34	437
	Сок натуральный	200	1		21,2	88
	Хлеб	30	2,3	0,3	14,9	68
	Груши	100	0,6		1,6	63
	Итого		13,05	33,75	91,6	875
День 11 Завтрак	Каша молочная манная	150	2,37	6,47	15,8	135,88
	Колбаса в тесте	100	10,5	16,7	28,2	300
	Чай с лимоном	200	0,2		15	58
	Хлеб	40	3,16	1,32	93,92	115,85
	Йогурт	125	6,25	4	10,6	106
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
	Итого		19,05	20,47	94,26	645,6
Обед	Салат из свежих овощей	60	1,78	2,52	4,26	43,8
	Суп картофельный с курами, клецками	13/250	5,3	3,45	21,1	139
	Поджарка из рыбы	75	20,2	13,8	11	264
	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228
	Компот консервированный	200	0,6		43,8	176
	Хлеб	30	2,3	0,3	14,9	68
	Яблоко	100	0,6		16	63
	ИТОГО		33,53	26,22	149,61	981,8
День 12 Завтрак	Суп молочный с макарон	250	7	7,9	24,7	141
	Масло сливочное	10	0, 01	8, 3	0,06	77
	Чай с молоком	200/15	1,6	1,6	2,35	87
	Хлеб	50	3,95	1,65	29,9	114,8
	Печенье	25	2,6	1,3	19,2	114,5
	Итого		19,86	24,65	73,98	690,3
Обед	Салат из огурцов	60	0,36	4,26	1,8	47,4
	Щи из свежей капусты	250/10	2,3	6,3	10,3	10,9
	Макаронны отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,5
	Говядина тушеная со свежей капустой	100	10,65	12,15	23,35	254
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	Сок апельсиновый	200	1,4		25,6	108
	Вафли	32	0,9	1,06	24,6	114
	Итого		24,62	30,28	139,42	847,65
День 13 завтрак	Оладьи	100	7,2	4,9	33,8	201
	Джем	20	0,1		13,8	53,0
	Сыр	20	5,3	5,3	5,5	72
	Какао на молоке	200	4,9	5	32,5	190
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	Йогурт	125	6,25	4	10,6	106
	Итого		26,91	20,52	120,12	737,85
обед	Икра морковная	60	0,9	2,4	6,6	51,6
	Щи из свежей капусты	250/0	2,3	6,3	10,3	109
	Говядина тушеная свежая капуста	100	10,65	12,15	23,35	254
	Компот из яблок	200	0,2		35,8	142

	Хлеб	40	3,16	0,4	19,87	90,4
	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63
	Итого		24,47	25,45	111,72	787,2
День 14 Завтрак	Омлет натуральный	145	14,55	28,05	2,79	324,45
	Сыр	20	5,3	5,3	5,5	72
	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
	ИТОГО		29,56	38,67	58,01	678,3
Обед	Салат с помидорами	100	0,9	7,1	3,9	85
	Щи из свежей капусты	250	2,3	6,3	10,3	109
	Куры отварные	75	13,4	5,25	0,45	145
	Макароны	150	5,25	6,15	35,25	22,05
	Компот из свежемороженных ягод	200			16,0	60,60
	Хлеб	30	2,39	0,3	14,9	68
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	45
	Вафли	32	0,9	1,06	24,6	114
	ИТОГО		24,88	25,5	114,09	625,85
День 15 завтрак	Каша пшеничная молочная	200/10	4,4	9,2	25,4	208
	Молоко	150/8	3,3	6,9	19,05	156
	Сыр	20	5,3	5,3	5,5	72
	Кофейный напиток	200	2,8	4	28,4	156
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
	Йогурт	125	6,25	4	10,6	106
	Итого		25,22	39,02	112,93	890,85
обед	Салат из свежей капусты с луком	60	0,78	3	4,8	36
	Рассольник	250/10	3,3	6,5	20,4	156
	Гуляш мясной	80	10,12	5,2	3,2	105,6
	Гречка	150	8,7	7,8	42,6	263,85
	Сок натуральный	200	1,4		25,6	108
	Хлеб	30	0,4	0,3	14,9	68
	Итого		24,9	23	122,1	784,45
День 16 Завтрак	Блинчики	100	6,0	6,15	33,21	285,14
	Джем витаминизированный	20	0,1		13,8	53,0
	Молоко стерилизованное	200	5,6	6,4	9,4	116,0
	Йогурт	125	6,25	4	10,6	106
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
	Итого		19,45	16,65	86,21	651,14
Обед	Икра морковная	60	0,9	2,4	6,6	51,6
	Рассольник	250	3,3	6,5	20,4	156
	Голубцы ленивые	110/50	10,86	11,27	10,46	200
	Сок натуральный	200	1,4		25,6	108
	Хлеб	30	2,39	0,3	14,9	68
	Вафли	32	0,9	1,06	24,6	114
	ИТОГО		19,05	20,47	94,26	654,6
День 17 Завтрак	Каша ячневая молочная	200/10	4,4	9,2	25,4	208
	Йогурт	125	6,25	4	10,6	106
	Чай с лимоном	200/15	1,6	1,6	2,35	87

	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
	Конфеты	30	0,24		23,43	91,2
	Итого		15,76	24,22	120,36	757,05
Обед	Суп фасолевый с курочкой	13/250	6,2	5,6	22,3	167
	Огурцы с горошком	40	0,24	2,84	1,2	31,6
	Голубцы ленивые	110/50	10,86	11,27	10,46	200
	Компот из свежих яблок	200	0,6		31,4	124
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45
	Хлеб	30	2,3	0,3	14,9	68
	Вафли	32	0,9	1,06	24,6	114
	Итого		21,5	21,47	114,66	749,6
День 18 Завтрак	Каша гречневая молочная	260	11,4	6,24	45,24	291
	Сыр	20	5,3	5,3	5,5	72
	Масло сливочное	10	0,01	8,3	0,06	77
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	Чай сладкий	200/15	0,2		15	58
	Сырок творожный	100	14	10,8	30,2	244
	ИТОГО		34,07	31,96	120,91	857,85
Обед	Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,4
	Суп картофельный рыбный	25/250	7,05	8,85	20,3	184,5
	Рагу из кур	75/250	20,5	21,2	34	437,4
	Сок натуральный	200	1		21,2	88
	Хлеб	30	2,3	0,3	14,9	68
	Печенье	20	4,1	2,3	13,20	94
	ИТОГО		33,43	36,51	137,17	1034,5
День 19 Завтрак	Каша молочная манная	150	2,37	6,47	15,8	135,8
	Колбаса в тесте	100	10,5	16,7	28,2	300
	Чай с молоком	150/50/15	1,6	1,6	2,35	87
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	Йогурт	125	6,25	4	10,6	106
	ИТОГО		23,88	30,09	80,87	744,65
Обед	Салат капустный с маслом	60	0,84	3,06	5,34	53
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/250	7,4	5,5	15,1	142
	Кета жаренная в яйце	75/5	16,24	10,67	3,19	174
	Картофельное пюре	150	3,15	8,25	21,75	189
	Морс	200	0,12		25,1	96,7
	Хлеб	30	2,3	0,3	14,9	68
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	45
	Итого		30,45	28,18	105,18	767,7
День 20 Завтрак	Сосиска отварная	75/5	8,25	22,15	1,28	243,3
	Кукуруза	20	0,44	0,08	2,24	11,6
	Макароны	150	5,4	0,6	36,6	177
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	2,35	87
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	Йогурт	0,125	6,25	4	10,6	106
	ИТОГО		25,1	29,75	76,99	740,85
Обед	Салат из помидоров	60	0,6	4,26	2,52	51,6

	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,3	7,2	13,4	127
	Кета жаренная в яйце	75	16,24	10,67	3,19	174
	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189
	Компот из свежих яблок	200	2,39	0,3	14,9	68
	Хлеб	30	3,84	0,45	24,7	113
	Печенье	20	4,1	2,3	13,20	94
	ИТОГО		26,59	32,68	89,86	777,6
День 21 завтрак	Каша гречневая молочная	260	11,4	6,24	45,24	291
	Сыр, колбаса, булочка	10/210/30	7,91	15,72	14,98	235
	Яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	6,3
	Хлеб	40	3,16	1,32	23,92	115,85
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190
	Йогурт	125	6,25	4	10,6	106
	Итого		37,39	44,22	107,77	859,15
обед	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,3	7,2	13,4	127
	Салат из квашеной капусты	60	0,78	3	4,8	36
	Жаркое по-домашнему	200	25,4	27,3	16,8	454,3
	Компот из свежих яблок	200	0,2		35,8	142
	Хлеб	30	2,3	0,3	14,9	68
	Печенье	20	4,1	2,3	13,20	94
	Итого		32,48	37,9	104,9	918,3