

**«Утверждаю»**  
**Директор**  
**МКОУ Кропотовская СОШ**  
**Приказ от 28.08.2023 № 50**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6565617F313217FB384AC927D4677CFE  
Владелец: Медведева Светлана Анатольевна  
Действителен: с 12.05.2023 до 04.08.2024

**С.А.Медведева**

# **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

## **ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ШКОЛЫ с 7 до 10 лет**

**на 2023 – 2024 учебный год**

меню (завтрак) для детей 7-11 лет  
**Возрастная категория:** от 7 до 11 лет  
**Характеристика питающихся:** Без особенностей

Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
<b>Завтрак</b>					
Омлет с зеленым горошком	185	11.9	13.1	5.9	189.4
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
батон йодированный	40	3.2	0.4	19.6	95
Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
Зефир	35	0.3	0	27.9	113.2
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>16.1</b>	<b>14</b>	<b>71.6</b>	<b>477.7</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>					
<b>Завтрак</b>					
Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
Макароны отварные	160	5.7	5.2	35	209.9
Котлета рыбная любительская (треска)	90	11.6	3.5	5.5	99.8
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>20.9</b>	<b>16.5</b>	<b>67.1</b>	<b>500.1</b>
<b>Среда, 1 неделя</b>					
<b>Завтрак</b>					
Салат из моркови и яблок	70	0.6	7.1	5	86.7
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>15.2</b>	<b>20.4</b>	<b>68.5</b>	<b>518.8</b>
<b>Четверг, 1 неделя</b>					
<b>Завтрак</b>					
Запеканка из творога с морковью	150	15.6	9.2	26.2	249.6
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>24.9</b>	<b>14.9</b>	<b>72</b>	<b>521.7</b>
<b>Пятница, 1 неделя</b>					
<b>Завтрак</b>					
Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8

Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
батон йодированный	40	3.2	0.4	19.6	95
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>26.7</b>	<b>12</b>	<b>75.6</b>	<b>517.2</b>

### Понедельник, 2 неделя

#### Завтрак

Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
Омлет с сыром	150	19	25.3	3	315.8
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2
Апельсин	160	1.4	0.3	13	60.5
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>23.7</b>	<b>26</b>	<b>39.4</b>	<b>487.1</b>

### Вторник, 2 неделя

#### Завтрак

Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
батон йодированный	40	3.2	0.4	19.6	95
Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>13.4</b>	<b>23.4</b>	<b>67.3</b>	<b>532.7</b>

### Среда, 2 неделя

#### Завтрак

Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
Чай с молоком и сахаром	200	1.5	1.1	8.6	50.2
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2
молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>35.4</b>	<b>14.2</b>	<b>65.8</b>	<b>532.6</b>

### Четверг, 2 неделя

#### Завтрак

Икра морковная	100	2.1	7.1	10.1	113.2
Макароньы отварные с сыром	170	9	7.7	32.5	235.4
батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2
Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>14.5</b>	<b>15.3</b>	<b>77.5</b>	<b>506.4</b>

### Пятница, 2 неделя

#### Завтрак

Салат из моркови и яблок	80	0.7	8.1	5.7	99
Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
батон йодированный	30	2.4	0.3	14.7	71.2
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>23.4</b>	<b>19.9</b>	<b>52.6</b>	<b>483.2</b>

	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>
<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>544.58</b>	<b>20.63</b>	<b>18.1</b>	<b>64.83</b>	<b>504.78</b>

