

Утверждаю

Директор МБОУ «СОШ с Чесноковка»



Бакирова Р.Г

Примерное десятидневное меню

Для организации питания обучающихся 1-4 классов (7-11 лет)

МБОУ «СОШ с Чесноковка» 2024-2025год

Осенне- зимний период.

## Основное меню

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6.8	7.4	24.6	192.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>22.4</b>	<b>17.4</b>	<b>91.2</b>	<b>611.2</b>
	<b>Обед</b>					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	150	23.1	15,1	20.8	187.5
54-2соус	Соус белый основной	100	2.7	3.8	4.3	62.4
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>955</b>	<b>45,5</b>	<b>36,7</b>	<b>111,3</b>	<b>833,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1585</b>	<b>67,9</b>	<b>54,1</b>	<b>202,5</b>	<b>1444,8</b>

	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>16.9</b>	<b>16.7</b>	<b>85.8</b>	<b>560.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-20з	Горошек зеленый	30	0.9	0.1	1.8	11.1
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-21г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	150	28.5	33	8.25	236.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>905</b>	<b>57.8</b>	<b>44.5</b>	<b>120.65</b>	<b>905.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1415</b>	<b>74.7</b>	<b>61.2</b>	<b>206.45</b>	<b>1466.6</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5

54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
----------	------------------------------	-----	-----	-----	------	-------

54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	100	7.6	0.8	49.2	234.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>20.5</b>	<b>15.6</b>	<b>94.3</b>	<b>598.7</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>755</b>	<b>34.1</b>	<b>23.8</b>	<b>110.1</b>	<b>790.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1385</b>	<b>54.6</b>	<b>39.4</b>	<b>204.4</b>	<b>1389.3</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>13.7</b>	<b>15.1</b>	<b>78.5</b>	<b>504.3</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-6м	Биточек из говядины	150	27.3	26.1	24.6	265.7

54-3соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>895</b>	<b>43.8</b>	<b>38,6</b>	<b>109,7</b>	<b>784.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>57,5</b>	<b>53,7</b>	<b>188,2</b>	<b>1288.7</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-24к	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>19.3</b>	<b>19.8</b>	<b>75.9</b>	<b>559.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6.1	5.8	81.5
54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	150	22.5	23,3	3,4	188.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86

Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>855</b>	<b>46.4</b>	<b>42.7</b>	<b>108.8</b>	<b>878.9</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>65.7</b>	<b>62.5</b>	<b>184.7</b>	<b>1438</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-18к	Суп молочный с рисом	200	4.9	4.5	18.4	133.5
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>13.8</b>	<b>15.6</b>	<b>72.8</b>	<b>485.6</b>
	<b>Обед</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	60	1.7	4	1.7	50
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15.3	14.7	38.6	348.2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>755</b>	<b>29.2</b>	<b>25.5</b>	<b>102.2</b>	<b>755.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>43</b>	<b>41.1</b>	<b>175</b>	<b>1241.4</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Яблоко	130	0.5	0.5	12.7	57.7

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>16.4</b>	<b>15.6</b>	<b>66.7</b>	<b>472.8</b>
	<b>Обед</b>					
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	100	1.4	5.4	12.9	106.2
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	150	28.5	33	8.5	236.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>895</b>	<b>48.5</b>	<b>52.9</b>	<b>99.25</b>	<b>848.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>64.9</b>	<b>68.5</b>	<b>162.95</b>	<b>1320.9</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5.3	5.4	28.7	184.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>15</b>	<b>17.1</b>	<b>84.4</b>	<b>551</b>
	<b>Обед</b>					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	200	4.3	3.5	7.5	78.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7

54-4м	Котлета из говядины	150	21.3	26.1	24.6	265.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>875</b>	<b>43.4</b>	<b>42,5</b>	<b>137.3</b>	<b>952.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>58.4</b>	<b>59.6</b>	<b>221.7</b>	<b>1503.9</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>15.3</b>	<b>16.6</b>	<b>67.6</b>	<b>479.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.3	59.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>34.9</b>	<b>27.7</b>	<b>90.7</b>	<b>751.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>50.2</b>	<b>44.3</b>	<b>158.3</b>	<b>1231.3</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					



53-19з	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>14.3</b>	<b>22</b>	<b>96.5</b>	<b>640.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>825</b>	<b>33.3</b>	<b>30.9</b>	<b>94.4</b>	<b>789.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1385</b>	<b>47.6</b>	<b>52.9</b>	<b>190.9</b>	<b>1430.7</b>

*Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 4*