

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
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	630	22.4	17.4	91.2	611.2
	Обед					
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
	Итого за Обед	955	45,5	36,7	111,3	833,6
	Итого за день	1585	67,9	54,1	202,5	1444,8

	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	510	16.9	16.7	85.8	560.7
	Обед					
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
	Итого за Обед	905	57.8	44.5	120.65	905.9
	Итого за день	1415	74.7	61.2	206.45	1466.6
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	630	20.5	15.6	94.3	598.7
	Обед					
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
	Итого за Обед	755	34.1	23.8	110.1	790.6
	Итого за день	1385	54.6	39.4	204.4	1389.3
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	555	13.7	15.1	78.5	504.3
	Обед					
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
	Итого за Обед	895	43.8	38,6	109,7	784.4
	Итого за день	1450	57,5	53,7	188,2	1288.7
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	575	19.3	19.8	75.9	559.1
	Обед					
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
	Итого за Обед	855	46.4	42.7	108.8	878.9

	Итого за день	1430	65.7	62.5	184.7	1438
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	555	13.8	15.6	72.8	485.6
	Обед					
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
	Итого за Обед	755	29.2	25.5	102.2	755.8
	Итого за день	1310	43	41.1	175	1241.4
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
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

	Итого за Завтрак	605	16.4	15.6	66.7	472.8
	Обед					
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
	Итого за Обед	895	48.5	52.9	99.25	848.1
	Итого за день	1500	64.9	68.5	162.95	1320.9
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	555	15	17.1	84.4	551
	Обед					
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
	Итого за Обед	875	43.4	42,5	137.3	952.9
	Итого за день	1430	58.4	59.6	221.7	1503.9
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	555	15.3	16.6	67.6	479.9
	Обед					
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
	Итого за Обед	795	34.9	27.7	90.7	751.4
	Итого за день	1350	50.2	44.3	158.3	1231.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					

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
	Итого за Завтрак	560	14.3	22	96.5	640.9
	Обед					
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	Макаронны 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
	Итого за Обед	825	33.3	30.9	94.4	789.8
	Итого за день	1385	47.6	52.9	190.9	1430.7

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 4