

Согласовано:

Директор ООШ Фоминская

Мережко Л.Н.



Утверждаю:

ИП Фрей А.А.



## **Примерное меню на 10 дней.**

**Горячее питание обучающихся**

**МБОУ Фоминская ООШ**

**Возрастная категория 7-11 лет**

**В 2023-2024 учебном году.**

**При составлении меню использовался  
Сборник рецептур на продукцию для  
обучающихся во всех образовательных  
учреждениях**

**Под общей редакцией  
М.П.Могильный; В.А.Тутельян**

**2023 г.**

**Меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из пшенной, овсяной, гречневой и других круп (с маслом и сахаром)	220	8,56	13,22	47,65	335,81	173
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,30	4,23	0,00	52,31	3
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>515</b>	<b>17,63</b>	<b>18,35</b>	<b>92,80</b>	<b>591,5</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	1,50	2,00	12,22	69,72	61
	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,05	4,87	52,18	47
	Гуляш	90/15	15,06	36,77	4,96	410,64	92
	Картофельное пюре	150	2,89	4,98	19,03	127,92	131
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>755</b>	<b>27,44</b>	<b>48,01</b>	<b>111,90</b>	<b>971,92</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1270</b>	<b>45,07</b>	<b>66,36</b>	<b>204,70</b>	<b>1563,42</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	4,42	4,00	0,24	54,64	18
	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99	90,81	28
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	7,58	3,71	41,98	216,83	167
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40	152,2	379
	Масло сливочное (порциями)	10	0,03	2,90	0,05	22,64	1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>28,20</b>	<b>15,79</b>	<b>114,85</b>	<b>683,9</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,78	4,98	11,22	97,68	54
	Печень по-строгановски	50/20	12,73	9,32	2,10	158,32	95
	Макаронные изделия отварные	150/4	5,77	0,69	36,60	179,55	202
	Икра свекольная	40	0,66	2,83	3,67	43,02	46
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>695</b>	<b>27,98</b>	<b>19,03</b>	<b>124,41</b>	<b>790,03</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1205</b>	<b>56,18</b>	<b>34,82</b>	<b>239,26</b>	<b>1473,93</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная "Дружба"	220/5	7,06	9,00	37,82	250,8	187
	Какао с молоком	200	3,86	3,90	14,82	114,82	274
	Масло сливочное (порциями)	10	0,03	2,90	0,05	22,64	1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>16,62</b>	<b>16,70</b>	<b>83,88</b>	<b>535,04</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,08	2,92	14,88	95	59
	Рагу овощное с мясом курицы	240	9,46	18,29	31,03	321,6	145
	Капуста тушеная	40	0,88	1,06	4,03	28,28	134
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>735</b>	<b>19,46</b>	<b>23,48</b>	<b>120,76</b>	<b>756,34</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1245</b>	<b>36,08</b>	<b>40,18</b>	<b>204,64</b>	<b>1291,38</b>	
<b>День 4</b>							
ЗАВТРАК	Тефтели рыбные	60/20	5,53	5,74	8,70	106,79	87
	Каша ячневая рассыпчатая	150/5	5,02	3,69	32,43	184,44	170
	Икра кабачковая	30	0,60	2,70	2,58	36,6	12
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	200	0,10	0,00	13,96	56,6	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>16,92</b>	<b>13,03</b>	<b>88,86</b>	<b>531,21</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	14,78	7,98	14,36	189,82	774
	Котлета из свинины	90	10,67	26,47	13,76	331,77	103
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,58	3,71	41,98	216,83	168
	Салат из свеклы с квашеной капустой и растительным маслом	60	0,73	1,85	3,70	34,51	29
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>755</b>	<b>40,80</b>	<b>41,22</b>	<b>144,62</b>	<b>1084,39</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1275</b>	<b>57,72</b>	<b>54,25</b>	<b>233,48</b>	<b>1615,6</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Салат из свеклы отварной	40	0,46	2,43	2,68	34,34	52
	Тефтели 1-й вариант	80/20	5,17	13,54	9,27	177,73	278
	Картофельное пюре (с маслом)	140/7	2,66	8,78	17,33	149,18	128
	Чай с молоком или сливками	200	1,44	1,48	16,14	84,52	378
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08	H
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70	82,7	51
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>15,40</b>	<b>27,13</b>	<b>76,61</b>	<b>592,55</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,78	4,98	11,22	97,68	54
	Плов из свинины	240	17,02	49,34	45,91	679,58	96
	Салат из квашеной капусты	60	0,95	3,05	4,87	52,18	47
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05	175,36	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>755</b>	<b>26,79</b>	<b>58,58</b>	<b>132,82</b>	<b>1140,9</b>	

6							287,24	182
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная (с маслом и сахаром)	200	6,84	10,70	42,78		58,14	270
	Чай с лимоном	200	0,44	0,00	14,18		22,64	1
	Масло сливочное (порциями)	10	0,03	2,90	0,05		52,31	3
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,30	4,23	0,00		64,08	H
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		82,7	51
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70		567,11	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>505</b>	<b>16,28</b>	<b>18,73</b>	<b>88,20</b>		<b>69,72</b>	<b>61</b>
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	1,50	2,00	12,22		410,64	92
	Гуляш	90/15	15,06	36,77	4,96		221,33	202
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,87	5,91	36,90			
	Салат из свеклы с квашеной капустой и растительным маслом	60	0,73	1,85	3,70		34,51	29
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05		175,36	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07		53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70		82,7	50
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>755</b>	<b>30,20</b>	<b>47,74</b>	<b>128,60</b>		<b>1047,66</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1260</b>	<b>46,48</b>	<b>66,47</b>	<b>216,80</b>		<b>1614,77</b>	
День 7							43,02	46
ЗАВТРАК	Икра свекольная	40	0,66	2,83	3,67		158,32	95
	Печень по-строгановски	50/20	12,73	9,32	2,10		221,33	202
	Макаронные изделия отварные	150/5	5,87	5,91	36,90		114,82	274
	Какао с молоком	200	3,86	3,90	14,82		64,08	H
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		82,7	51
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70		684,27	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>28,79</b>	<b>22,86</b>	<b>88,68</b>		<b>114,98</b>	<b>774</b>
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми 2	200	4,54	4,40	14,24		56,92	78
	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	6,81	0,48	6,44		127,92	131
	Картофельное пюре	150	2,89	4,98	19,03		58,85	6
	Салат из белокачанной капусты	60	1,22	3,07	6,40		175,36	278
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05		53,4	236
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07		82,7	50
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70		670,13	
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>755</b>	<b>22,50</b>	<b>14,14</b>	<b>116,93</b>		<b>1354,4</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1275</b>	<b>51,29</b>	<b>37,00</b>	<b>205,61</b>			
День 8							90,81	28
ЗАВТРАК	Зеленый горошек	30	6,90	0,36	15,99		54,64	18
	Яйца вареные	40	4,42	4,00	0,24		184,44	170
	Каша ячневая рассыпчатая	150/5	5,02	3,69	32,43		84,52	378
	Чай с молоком или сливками	200	1,44	1,48	16,14		22,64	1
	Масло сливочное (порциями)	10	0,03	2,90	0,05		64,08	H
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		82,7	51
Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70		583,83		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>23,48</b>	<b>13,33</b>	<b>96,04</b>		<b>95</b>	<b>59</b>
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,08	2,92	14,88		321,6	145
	Рагу овощное с мясом курицы	240	9,46	18,29	31,03		34,34	52
	Салат из свеклы отварной	40	0,46	2,43	2,68		175,36	278
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05		53,4	236
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07		82,7	50
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70		762,4	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>735</b>	<b>19,04</b>	<b>24,85</b>	<b>119,41</b>		<b>1346,23</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1245</b>	<b>42,52</b>	<b>38,18</b>	<b>215,45</b>			
День 9							208,41	75
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	220	4,58	3,98	38,35		152,2	379
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,92	25,40		52,31	3
	Сыр (порциями) (Российский)	15	3,30	4,23	0,00		64,08	H
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		82,7	51
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70		559,7	
	<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>515</b>	<b>17,15</b>	<b>13,03</b>	<b>94,94</b>		<b>97,68</b>
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,78	4,98	11,22		679,58	96
	Плов из свинины	240	17,02	49,34	45,91			
	Салат из свеклы с квашеной капустой и растительным маслом	60	0,73	1,85	3,70		34,51	29
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05		175,36	278
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07		53,4	236
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70		82,7	50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>755</b>	<b>26,57</b>	<b>57,38</b>	<b>131,65</b>		<b>1123,23</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1270</b>	<b>43,72</b>	<b>70,41</b>	<b>226,59</b>		<b>1682,93</b>	
День 10							28,28	134
ЗАВТРАК	Капуста тушенная	40	0,88	1,06	4,03		177,73	278
	Тефтели 1-й вариант	80/20	5,17	13,54	9,27		149,18	128
	Картофельное пюре (с маслом)	140/7	2,66	8,78	17,33		51,03	268
	Чай с сахаром	180	0,36	0,00	12,65		64,08	H
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49		82,7	51
	Хлеб ржаной 1	50	3,30	0,60	16,70		553	
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>14,74</b>	<b>24,28</b>	<b>74,47</b>		<b>36,6</b>	<b>12</b>
ОБЕД	Икра кабачковая	30	0,60	2,70	2,58		84,34	55
	Свекольник	200/7	1,70	3,88	11,50		331,77	103
	Котлета из свинины	90	10,67	26,47	13,76		216,83	167
	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	7,58	3,71	41,98		175,36	278
	Компот из смеси сухофруктов	180	1,76	0,36	42,05		53,4	236
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07		82,7	50
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70		981	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>725</b>	<b>27,59</b>	<b>37,97</b>	<b>140,64</b>		<b>1534</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1245</b>	<b>42,33</b>	<b>62,25</b>	<b>215,11</b>		<b>15210,11</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>12585</b>	<b>463,58</b>	<b>555,63</b>	<b>2171,07</b>		<b>15210,11</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1258,5</b>	<b>46,36</b>	<b>55,56</b>	<b>217,11</b>		<b>1521,01</b>	