

Основное 10-дневное меню для приготовления блюд для обучающихся

МБОУ ШР СОШ №2

возрастная категория от 7-11 лет

(полный цикл)

(режим обучения с понедельника по пятницу)

(осенне - зимний период)

Утверждаю:
Директор Д.И. Кириндясова
Для документа № 09 » январь 2025



| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | Каша молочная рисовая с маслом сливочным | 195,5/ | 6 | 10,85 | 42,95 | 294 | 311.М.2010 |
| Завтрак | Батон с маслом сливочным, сыром | 30/10/14 | 2,98 | 11,9 | 14,7 | 181,9 | 1.М.2004 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 1,5 | 9 | 66 | ПП |
| | Яйцо отварное | 53,7 | 6,81 | 6,17 | 0,37 | 87,3 | 209.М.2017 |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 16 | 1,2 | 2,56 | 10,4 | 68,8 | ПП |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | 100,6 | 692.М.2004 |
| Итого за завтрак | норма не менее 500 | 553,7 | 21,65 | 35,65 | 93,36 | 798,6 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,39 | 4,21 | 13,22 | 118,6 | 139.М.2004 |
| | Курица отварная для 1 блюда | 10 | 2,5 | 0,73 | 0 | 16,62 | 288.М.2011 |
| | Котлета из говядины | 100 | 15,69 | 17,04 | 14,05 | 217,54 | 451.М.2004 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 516.М.2004 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,33 | 0 | 4 | 80 | ПП |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 1 | 6 | 44 | ПП |
| | Сок фруктовый промышленного производства | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 707.М.2004 |
| Итого за обед | норма не менее 700 | 720 | 31,01 | 30,48 | 85,97 | 763,46 | |
| | | | | | | | |
| Итого за день | | 1273,7 | 52,66 | 66,13 | 179,33 | 1562,06 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | Запеканка творожная со стуженным молоком | 150/20 | 13,98 | 12,46 | 20,63 | 276,5 | 366.М.2004 |
| День 2 | кисломолочный продукт (йогурт) | 150 | 4 | 2 | 5 | 126 | ПП |
| Завтрак | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686.М.2004 |
| | Батон | 30 | 2,1 | 0,9 | 13,5 | 72 | ПП |
| Итого за завтрак | | 550 | 20,21 | 15,38 | 54,33 | 536,5 | |
| Обед | Овощи свежие порционно (отруец) | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6 | 576.М.2004 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,05 | 2,22 | 12,55 | 87,2 | 140.М.2004 |
| | Курица отварная для 1 блюда | 10 | 2,5 | 0,73 | 0 | 16,62 | 288.М.2011 |
| | Биточек рыбный | 100 | 17,51 | 15,15 | 11 | 145 | 388.М.2004 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 137,25 | 520.М.2004 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,33 | 0 | 4 | 80 | ПП |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 1,5 | 9 | 66 | ПП |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 639.М.2004 |
| Итого за обед | | 780 | 29,46 | 24,75 | 105,19 | 734,45 | |
| Итого за День | | 1330 | 49,67 | 40,13 | 159,52 | 1270,95 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 3 | Тефтели мясная с соусом | 80 | 7,46 | 8,29 | 9,44 | 142 | 462.М.2004 |
| Завтрак | Макаронны отварные | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 516.М.2004 |
| | Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром | 30/5/15 | 6,27 | 7,86 | 14,83 | 155 | 1.М.2004 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2 | 2 | 12 | 88 | ПП |
| | Чай с сахаром | 190/10 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 685.М.2004 |
| Итого за завтрак | | 520 | 21,36 | 25,65 | 74,24 | 626,9 | |
| Обед | Помидоры свежие порционно | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 | 576.М2004 |
| | Щи из свежей капусты с картошкой и сметаной | 200/12 | 3,21 | 4,27 | 6,75 | 90,76 | 124.М.2004 |
| | Курица отварная для 1 блюда | 10 | 2,5 | 0,73 | 0 | 16,62 | 288.М.2011 |
| | Плов с говядиной | 150/50 | 14,56 | 15,12 | 35,76 | 340 | 443.М.2004 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,33 | 0 | 4 | 80 | ПП |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 1,5 | 9 | 66 | ПП |
| | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,04 | 27,63 | 114,8 | 639.М.2004 |
| Итого за обед | | 742 | 24,43 | 21,76 | 85,04 | 719,18 | |
| | | | | | | | |
| Итого за день | | 1262 | 45,79 | 47,41 | 159,28 | 1346,08 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | Курица отварная | 80 | 20 | 5,84 | 0 | 132,96 | 487.М.2004 |
| День 4 | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 137,25 | 520.М.2004 |
| Завтрак | Хлеб пшеничный | 20 | 0,66 | 0 | 2 | 40 | ПП |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686.М.2004 |
| | Фрукты свежие (яблоко или груша) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| Итого за завтрак | | 550 | 24,25 | 11,06 | 47,43 | 419,21 | |
| Обед | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 200/12 | 4,75 | 4,38 | 10,01 | 104,76 | 132.М.2004 |
| | Курица отварная для 1 блюда | 10 | 2,5 | 0,73 | 0 | 16,62 | 288.М.2011 |
| | Гуляш из говядины | 50/30 | 14,55 | 16,79 | 2,89 | 221 | 437.М.2004 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,9 | 4,1 | 39,84 | 231,86 | 508.М.2004 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,33 | 0 | 4 | 80 | ПП |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 1,5 | 9 | 66 | ПП |
| | Компот из изюма | 200 | 0,34 | 0,07 | 29,85 | 122,2 | 638.М.2004 |
| Итого за обед | | 722 | 33,87 | 27,57 | 95,59 | 842,44 | |
| Итого за день | | 1272 | 58,12 | 38,63 | 143,02 | 1261,65 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептура |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | Глив с говядиной | 150/50 | 13,83 | 15,12 | 35,76 | 340 | 443.М.2004 |
| День 5 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром | 30/5/15 | 6,27 | 7,86 | 14,83 | 155 | 1.М.2004 |
| Завтрак | Фрукты свежие (яблоко или груша) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| | Чай с сахаром | 190/10 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 685.М.2004 |
| Итого за завтрак | | 550 | 21,03 | 23,38 | 69,86 | 582 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200/12 | 3,24 | 4,24 | 83,43 | 101,96 | 110.М.2004 |
| | Мясо отварное (для 1 блюда) | 10 | 3,75 | 0,59 | 0 | 20,31 | 241.М.2011 |
| | Котлета из курицы | 100 | 17,34 | 9,4 | 16,14 | 219,1 | 205.М.2003 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 516.М.2004 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,33 | 0 | 4 | 80 | ПП |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 1,5 | 9 | 66 | ПП |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 639.М.2004 |
| Итого за обед | | 742 | 33,42 | 23,53 | 188,33 | 885,65 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за день | | 1292 | 54,45 | 46,91 | 258,19 | 1467,65 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | Омлет с сыром | 144/6 | 9,46 | 15,25 | 25,18 | 300 | 342.М.2004 |
| День 6 | Батон с маслом сливочным | 30/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 1.М.2004 |
| Завтрак | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 1,5 | 9 | 66 | ПП |
| | Кисломолочный продукт (снежок) | 150 | 4,8 | 3,6 | 6,75 | 78,6 | ПП |
| | Чай с сахаром | 190/10 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 685.М.2004 |
| Итого за завтрак | | 570 | 18,65 | 27,84 | 65,29 | 620,6 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп из овощей со сметаной | 200/12 | 3,07 | 4,3 | 7,74 | 89,19 | 99.М.2011 |
| | Курица отварная для 1 блюда | 10 | 2,5 | 0,73 | 0 | 16,62 | 288.М.2011 |
| | Оладьи из пшеничной муки | 80 | 13,28 | 8 | 23,68 | 198,24 | 178.М.2004 |
| | Рис припущенный | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,11 | 512.М.2004 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,33 | 0 | 4 | 80 | ПП |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 1,5 | 9 | 66 | ПП |
| | Сок фруктовый промышленного производства | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 707.М.2004 |
| Итого за обед | | 722 | 26,35 | 19,95 | 101,29 | 744,96 | |
| | | | | | | | |
| Итого за день | | 1292 | 45 | 47,79 | 166,58 | 1365,56 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | Коглета из курицы | 100 | 17,34 | 9,4 | 16,14 | 219,1 | 205.М.2003 |
| День 7 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,9 | 4,1 | 39,84 | 231,86 | 508.М.2004 |
| Завтрак | Зефир | 50 | 2 | 0 | 44 | 150 | 1.М.2004 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 2 | 2 | 12 | 88 | ПП |
| | Булка сдобная | 50 | 3 | 3 | 26 | 135 | ПП |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686.М.2004 |
| Итого за завтрак | | 590 | 33,37 | 18,52 | 153,18 | 885,96 | |
| Обед | Овощи свежие порционно (отуец) | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6 | 576.М.2004 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,05 | 2,22 | 12,55 | 87,2 | 140.М.2004 |
| | Курица отварная для 1 блюда | 10 | 2,5 | 0,73 | 0 | 16,62 | 288.М.2011 |
| | Жаркое по домашнему | 150/50 | 9,6 | 17,6 | 20 | 283 | 443.М.2004 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,33 | 0 | 4 | 80 | ПП |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 1,5 | 9 | 66 | ПП |
| | Компот из изюма | 200 | 0,34 | 0,07 | 29,85 | 122,2 | 638.М.2004 |
| Итого за обед | | 730 | 17,67 | 22,17 | 76,35 | 661,02 | |
| Итого за день | | 1320 | 51,04 | 40,69 | 229,53 | 1546,98 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | Каша молочная пшеница с маслом сливочным | 195/5 | 10,8 | 9,97 | 35,9 | 276,53 | 185.М.2010 |
| День 8 | Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром | 30/5/15 | 6,27 | 7,86 | 14,83 | 155 | 1.М.2004 |
| Завтрак | Кондитерское изделие (вафля) | 20 | 10 | 4,1 | 14 | 183,6 | ПП |
| | Яйцо отварное | 53,7 | 6,81 | 6,17 | 0,37 | 87,3 | 209.М.2017 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 1,5 | 9 | 66 | ПП |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | 100,6 | 692.М.2004 |
| Итого за завтрак | | 553,7 | 38,54 | 32,27 | 90,04 | 869,03 | |
| Обед | Помидоры свежие порционно | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 | 576.М.2004 |
| | Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной | 200/12 | 3,24 | 4,24 | 83,43 | 101,96 | 110.М.2004 |
| | Мясо отварное (для 1 блюда) | 10 | 3,75 | 0,59 | 0 | 20,31 | 241.М.2011 |
| | Котлета из курицы | 100 | 17,34 | 9,4 | 16,14 | 219,1 | 205.М.2003 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 516.М.2004 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,33 | 0 | 4 | 80 | ПП |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 1,5 | 9 | 66 | ПП |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,67 | 0,27 | 20,76 | 88,2 | 705.М.2004 |
| Итого за обед | | 792 | 33,48 | 23,6 | 163,73 | 788,47 | |
| Итого за день | | 1345,7 | 72,02 | 55,87 | 253,77 | 1657,5 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 9 | Запеканка творожная со стуженным молоком | 150/20 | 13,98 | 12,46 | 20,63 | 276,5 | 366.М.2004 |
| Завтрак | Батон с маслом сливочным | 30/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 1.М.2004 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686.М.2004 |
| | Фрукты свежие (яблоко или груша) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| Итого за завтрак | | 510 | 16,87 | 20,37 | 60,52 | 521,5 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 4,39 | 4,21 | 13,22 | 118,6 | 139.М.2004 |
| | Курица отварная для 1 блюда | 10 | 2,5 | 0,73 | 0 | 16,62 | 288.М.2011 |
| | Рыба под овощами | 50/50 | 3,93 | 6 | 14 | 125,72 | 374.М.2004 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 137,25 | 520.М.2004 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,33 | 0 | 4 | 80 | ПП |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 1,5 | 9 | 66 | ПП |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 639.М.2004 |
| Итого за обед | | 730 | 17,87 | 17,54 | 107,91 | 740,57 | |
| | | | | | | | |
| Итого за день | | 1240 | 34,74 | 37,91 | 168,43 | 1262,07 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | | |
| Неделя 2 | | | | | | | | |
| День 10 | Плов с говядиной | 150/50 | 14,56 | 15,12 | 35,76 | 340 | 443.М.2004 | |
| Завтрак | Булка сдобная с маслом | 50/10 | 5 | 9,15 | 23 | 194,35 | ПП | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 2,5 | 2,5 | 15 | 110 | ПП | |
| | Чай с сахаром | 190/10 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 685.М.2004 | |
| Итого за завтрак | | 510 | 22,59 | 26,77 | 83,23 | 684,35 | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 200/12 | 4,75 | 4,38 | 10,01 | 104,76 | 132.М.2004 | |
| | Мясо отварное (для 1 блюда) | 10 | 3,75 | 0,59 | 0 | 20,31 | 241.М.2011 | |
| | Курица отварная порционно | 100 | 25 | 7,3 | 0 | 166,2 | 487.М.2004 | |
| | Капуста тушеная | 150 | 3,09 | 4,85 | 14,14 | 112,65 | 214.М.2004 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,33 | 0 | 4 | 80 | ПП | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 1,5 | 9 | 66 | ПП | |
| | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,04 | 27,63 | 114,8 | 639.М.2004 | |
| Итого за обед | | 742 | 40,2 | 18,66 | 64,78 | 664,72 | | |
| | | | | | | | | |
| Итого за день | | 1252 | 62,79 | 45,43 | 148,01 | 1349,07 | | |

| | | | | | | |
|-------------------------|----------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|--|
| Итого за 10 дней | 12879,4 | 526,28 | 466,9 | 1865,66 | 14089,57 | |
|-------------------------|----------------|---------------|--------------|----------------|-----------------|--|

Сухофрукты закладка 20г на 6 дней=120, норма 90, перевложение на замену свежих фруктов согласно таблицы замены 15г сухофруктов на 100г свежих. Значит 30*100/15=200 г свежих фруктов