

Утверждаю:
директор школы И.М. Немцева
приложение к приказу № 167 от 30.08.2023 г.



«МБОУ Немцевская ООШ»

Десятидневное меню

для организации питания обучающихся

от 7 до 11 лет

на 2023 – 2024 учебный год

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак молочный	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,66	3
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	232,41	173
	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	382
	Итого за Завтрак	560	18,09	23,87	81,90	614,77	
Обед	<i>Салат "Витаминный" (капуста квашенная, зеленый горошек)</i>	60	0,94	7,22	5,27	89,82	* ОП 49
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,6	37,79	45
	Суп картофельный с горохом и куриным мясом	215	4,98	3,19	17,38	118,17	102
	Котлета свиная запеченая	90	16,65	23,28	4,29	293,23	268
	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	199,47	203
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	* ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР
	Итого за Обед	785	32,65	31,91	102,46	827,60	
	Итого за 1 день	1345	50,74	55,78	184,36	1442,37	

завтрак	500	15,4	15,8	67	470
обед	700	23,1	23,7	100,5	705
общее	1200	38,5	39,5	167,5	1175

3	112	117	151	122	131
0	112	141	135	102	117
0	112	132	141	110	123

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак мясной	Холодная закуска: Овощи соевые порционно / Огурец	60	0,48	0,06	1,02	6,54	*ОП 70
	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	60	0,50	0,06	1,70	9,35	ПР
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	5,37	36,68	209,85	304
	Котлета рубленая куриная	90	13,72	5,22	9,14	138,42	295
	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПР
	Итого за Завтрак	600	24	14	78	527	
Дополнительное питание	Молоко в индивидуальной упаковке, 3,2%	200	6,00	7,00	9,40	126,00	ПР
	Итого дополнительное питание	200,00	6,00	7,00	9,40	126,00	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	52
	Суп картофельный с вермишелью и куриным мясом	215	9,90	8,90	25,20	220,50	103
	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	18,18	10,86	1,87	177,98	232
	Картофель отварной	150	4,94	10,59	33,32	248,31	125
	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0,00	24,42	98,56	349
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР
	Итого за Обед	785	38	34	113	913	
	Итого за 1 день	1585	68	55	200	1567	

завтрак	500	15,4	15,8	67	470
обед	700	23,1	23,7	100,5	705
общее	1200	38,5	39,5	167,5	1175

з	160	192	130	130	139
о	112	166	144	113	130
о	132	176	138	120	133

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 3	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,11	23,90	59	
	Молоко стуженное	20	1,00	0,00	7,60	34,40	ПП	
	Запеканка из творога	180	36,83	27,86	70,56	680,33	223	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	376	
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПП	
	Итого за Завтрак		500	41	28	111	862	
Обед	Салат из капусты с огурцом соленным	60	0,94	2,11	2,66	33,37	29	
	Борщ со свежей капустой, картофелем и куриным мясом	215	2,43	3,12	12,01	85,84	82	
	Плов из птицы	240	22,36	26,14	47,23	513,58	265	
	Компот из яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,87	113,56	342	
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПП	
	Итого за Обед		785	30,05	32,16	113,29	862,83	
	Итого за 3 день		1285	70,74	60,39	224,70	1725,26	

завтрак	500	15,4	15,8	67	470
обед	700	23,1	23,7	100,5	705
общее	1200	38,5	39,5	167,5	1175

з	100	264	179	166	183
о	112	130	136	113	122
о	107	184	153	134	147

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 4								
Завтрак мясной	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,4	9,8	44,4	338	
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,9	136,4	1	
	Фрикадельки из птицы с соусом молочным	90	8,743	8,31	10,71	152,66	297/326	
	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	203	
	Чай с лимоном	204	0,26	0,06	15,22	62,46	377	
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПП	
	Итого за Завтрак		624	19,49	19,91	100,19	657,90	
Обед	Зеленый горошек	60	13,80	0,72	31,98	189,60	ПП	
	Рассольник "Ленинградский"	200	2,08	4,90	13,62	106,95	96	
	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	2,56	306,09	256	
	Картофель отварной с луком	150	3,104	6,99	20,84	158,71	126	
	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0,00	24,42	98,56	349	
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПП	
	Итого за Обед		780,00	33,94	41,43	116,95	976,40	
	Итого за 4 день		1404,00	53,43	61,33	217,14	1634,30	

завтрак	500	15,4	15,8	67	470
обед	700	23,1	23,7	100,5	705
общее	1200	38,5	39,5	167,5	1175

з	125	127	126	150	140
о	111	147	175	116	138
о	117	139	155	130	139

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак молочный	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,66	3
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	256,23	210
	Фрукт порционно / Банан 1шт	200	3,00	1,00	42,00	189,00	338
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПР
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	376
	Итого за Завтрак	700	28,48	30,21	92,97	757,69	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	52
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	210	1,844	2,34	12,93	80,10	104/105
	Котлета "Куриная" рубленая	110	16,764	6,38	11,18	169,18	295
	Капуста тушеная	150	2,77	4,84	10,78	97,76	139
	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Йогурт	100	5,4	5,04	21,6	153,36	ПР
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР
	Итого за Обед	900	35	25	101,08	769	
	Итого за 5 день	1600	63,45	55,18	194,05	1526,58	

завтрак	500	15,4	15,8	67	470
обед	700	23,1	23,7	100,5	705
общее	1200	38,5	39,5	167,5	1175

завтрак	140	185	191	139	161
обед	129	151	105	101	109
общее	133	165	140	116	130

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 6								
Завтрак молочный	Фрукт порционно /Яблоко 1 шт	100	0,40	0,4	9,8	44,40	338	
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,66	3	
	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,3	12,50	54,30	358,90	173	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379	
	Итого за Завтрак	560,00	17,83	25,54	97,85	692,56		
Обед	Кукуруза консервированная	60	13,80	0,72	31,98	189,60	ПП	
	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2,21	3,31	15,93	102,36	84	
	Печень тушеная в соусе	100	14,4	14,72	6,37	215,53	261	
	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,7	3,43	36,45	199,47	203	
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	ПП	
	Хлеб пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,507	ПП	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПП	
Итого за Обед	840,00	41,78	23,07	137,72	925,67			
Итого за 6 день	1400,00	59,61	48,61	235,57	1618,23			

завтрак	500	15,4	15,8	67	470
обед	700	23,1	23,7	100,5	705
общее	1200	38,5	39,5	167,5	1175

3	112	116	162	146	147
0	120	181	97	137	131
0	117	155	123	141	138

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак мясной	Холодная закуска: Овощи соевые порционно / Огурец	60	0,48	0,06	1,02	6,54	*ОП 70
	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	60	0,50	0,06	1,70	9,35	ПП
	Рыба запеченая с овощами и сыром	100	20,2	12,07	2,08	197,23	232
	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3,45	4,95	25,2	159,07	175
	Чай с лимоном	204	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПП
	Итого за Завтрак	554	26	17	57	491	
Дополнительное питание	Молоко в индивидуальной упаковке, 3,2%	200	6,00	7,00	9,40	126,00	ПП
	Итого дополнительное питание	200,00	6,00	7,00	9,40	126,00	
Обед	Винегрет овощной	60	1,5	3,47	6,77	64,31	67
	Суп картофельный с вермишелью и куриным мясом	200	9,90	8,90	25,20	220,50	103
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	5,37	36,68	209,85	304
	Птица, порционная запеченая	90	14,88	14,64	0,17	191,97	293
	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22	0,00	24,42	98,56	349
	Йогурт	100	5,4	5,04	21,6	153,36	ПП
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПП
	Итого за Обед	870	39,76	38,06	138,36	1055,03	
	Итого за 7 день	1624,00	72,20	62,41	205,06	1671,65	

завтрак	500	15,4	15,8	67	470
обед	700	23,1	23,7	100,5	705
общее	1200	38,5	39,5	167,5	1175

з	151	211	154	100	131
о	124	172	161	138	150
о	135	188	158	122	142

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8	Фрукт порционно /Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Молоко стуженное порционно	30	1,50	0,00	11,40	51,60	ПП
	Запеканка из творога	150	30,69	23,22	58,80	566,94	223
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	376
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПП
	Итого за Завтрак	520	34,82	23,88	108,13	786,74	
	<i>Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зеленый горошек)</i>	60	0,94	7,22	5,27	89,82	* ОП 49
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	45
	Суп картофельный с клецками	250	3,15	3,55	20,84	127,90	108
Обед	Жаркое по-домашнему	240	17,12	18,01	30,61	353,05	259
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	ПП
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПП
		Итого за Обед	820,00	26,33	23,71	100,77	721,82
	Итого за 8 день	1340	61,15	47,60	208,90	1508,56	

завтрак	500	15,4	15,8	67	470
обед	700	23,1	23,7	100,5	705
общее	1200	38,5	39,5	167,5	1175

3	104	226	151	161	167
0	117	114	100	100	102
0	112	159	120	125	128

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9	Гейтели "Детские" с соусом	100	11,73	14,08	14,94	233,40	279
	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	199,47	203
	Фрукт порционно / Апельсин 1шт	200	1,80	0,40	16,20	75,60	338
	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	382
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	11Р
	Итого за Завтрак	690	24,76	21,82	106,21	720,28	
Обед	Салат из свеклы с сыром	60	2,70	4,70	4,31	70,34	50
	Щи из свежей капусты с куриным мясом	215	1,97	5,18	8,97	90,38	88
	Рыба, запеченная под соусом молочным	90	19,99	10,49	8,70	185,09	232
	Картофель отварной	150	4,94	10,59	33,32	248,31	125
	Кисель	200	4,47	2,24	18,00	72,00	517
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,21	13,11	62,5	11Р
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	11Р	
Итого за Обед	795,00	38,73	33,89	100,09	798,22		
Итого за 9 день	1485,00	63,48	55,71	206,30	1518,49		

завтрак	500	15,4	15,8	67	470
обед	700	23,1	23,7	100,5	705
общее	1200	38,5	39,5	167,5	1175

з	138	161	138	159	153
о	114	168	143	100	113
о	124	165	141	123	129

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 День 10								
	Зеленый горошек	60	13,80	0,72	31,98	189,60		
	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20,36	23,74	6,30	320,29	210	
	Фрукт порционно / Банан 1шт	200	3,00	1,00	42,00	189,00	338	
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПП	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	376	
	Итого за Завтрак	750	39	26	108	823		
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	260	2,28	2,89	16,01	99,17	104/105	
	Стушенное молоко	30	1,50	0,00	11,40	51,60	ПП	
	Оладьи "Домашние" со стуженным молоком	230	14,53	15,87	76,40	506,53	401	
Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379		
Кондитерское изделие Печенье	40	3,40	4,52	27,60	164,68	ПП		
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПП		
Итого за Обед	800	27,53	26,44	161,04	992,18			
Итого за 10 дней	1550	67	52	269	1815			
Средняя за 10 дней	1462	63	55	215	1603			

	завтрак	500	15,4	15,8	67	470
	обед	700	23,1	23,7	100,5	705
	общее	1200	38,5	39,5	167,5	1175

	з	150	256	163	162	175
	о	114	119	112	160	141
	о	129	174	132	161	154