

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ ПО СТОЛОВОЙ МАОУ СОШ № 4**на 2024 - 2025 учебный год****1 день**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	200/5	7,6	1,6	27,5	177,7	181	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	3,5	1,8	0,0	21,8	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	13	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0,7	6,3	13,3	83,4		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5/5	0,0	0,0	5,9	23,8	430	2008
Итого за прием пищи:	501	15,7	19,5	72,5	512,7		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	9,1	8,6	15,8	286,1	102	2011
ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	7,6	15,2	39,0	183,0	282	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	4,1	2,9	22,0	131,4	309	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	6,8	34,8	349	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
Итого за прием пищи:	755	24,5	27,2	105,2	742,0		
Всего за день:		40,2	46,7	177,7	1 254,7		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	90/20	8,5	7,8	13,5	214,0	239	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	4,7	23,5	146,2	333	2008
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,8	0,1	3,8	23,3		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	10,9	86,8	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,5	0,6	29,5	93,0		
Итого за прием пищи:	550	19,5	16,2	81,2	563,3		
Обед							
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,2	3,4	17,0	184,0	112	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	90	10,7	9,2	6,8	209,2	246	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ АКТ ПРОАБОТКИ	150/5	4,6	5,2	36,0	140,1	171.1	2011
ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	60	1,2	5,0	7,2	76,6		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,0	28,2	68,0	440	2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
Итого за прием пищи:	755	23,9	23,2	115,8	776,8		
Всего за день:		43,4	39,4	197,0	1 340,1		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ (П/Ф) ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	210/10	12,0	14,0	20,3	207,0		
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	100	0,4	0,1	12,7	52,0		
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	3,5	29,9	242,6		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	5,8	26,1	430	2008
Итого за прием пищи:	570	16,2	17,6	68,7	527,7		
Обед							
СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ	200	6,0	5,0	22,0	184,7	113	2011
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ АКТ ПРОРАБОТКИ	90	8,8	6,5	0,0	146,0	229	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5	6,0	10,0	38,0	139,4	312	2011
ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ С СЫРОМ	60	1,6	6,6	3,8	88,9		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	1,2	0,4	18,6	100,6	375	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
Итого за прием пищи:	755	26,8	28,9	103,0	758,5		
Всего за день:		43,0	46,5	171,7	1 286,2		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	210/5	6,6	1,6	24,4	153,8	189	2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	13	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	15	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0,7	6,3	13,3	83,4		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,7	1,9	11,2	73,7	379	2011
Итого за прием пищи:	505	16,2	22,6	74,7	553,3		
Обед							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,3	6,4	11,0	108,2	82	2011
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	90	9,7	11,7	6,6	173,3	306	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,4	203,0	309	2011
КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,8	0,1	3,8	23,3		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	19,5	76,2	388	2011
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1		
Итого за прием пищи:	750	26,5	23,8	107,3	730,5		
Всего за день:		42,7	46,4	182,0	1 283,8		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ФРУКТОВЫМ СОУСОМ	200/20	11,6	14,1	39,0	463,0	219	2011
Фрукты консервированные	100	0,4	0,1	12,7	52,0		
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	5,8	23,2	430	2008
Итого за прием пищи:	570	15,8	15,7	83,2	669,2		
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,0	6,0	20,0	122,1	99	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	200	16,0	18,0	39,0	365,0	244	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,4	0,3	12,2	94,0		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	349	2011
Итого за прием пищи:	750	26,1	24,8	102,5	726,5		
Всего за день:		41,9	40,5	185,7	1 395,7		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	200/5	4,9	4,8	22,1	151,0	183	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		2008
ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104,3		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	10,9	86,8	382	2011
Итого за прием пищи:	500	16,8	23,1	77,4	584,3		
Обед							
СУП ИЗ ЦВЕТНОЙ КАПУСТЫ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,4	8,3	19,5	198,6	99	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	9,0	5,0	13,6	193,0	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,3	4,7	27,3	131,4	309	2011
ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ С СЫРОМ	60	1,9	6,6	4,1	88,9		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
КОМПОТ ИЗ ФРУКТОВ Б/З	200	0,1	0,0	15,6	63,0	348	2011
Итого за прием пищи:	750	23,9	25,0	100,7	773,8		
Всего за день:		40,7	48,1	178,1	1 358,1		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПЕЛЬМЕНИ МЯСНЫЕ П/Ф ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	230	10,0	9,0	27,0	312,0	392	2011
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,0	8,0	3,1	88,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,7	1,9	11,2	73,7	379	2011
Итого за прием пищи:	520	16,3	19,2	70,8	605,1		
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	6,3	6,7	14,2	152,0	96	2011
ГОЛЕНЬ КУРИНАЯ ОТВАРНАЯ	90	13,9	8,3	20,0	213,9		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	0,8	11,4	6,3	163,3	143	2011
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	60	1,8	0,1	3,8	23,3		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1		
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	24,3	97,3	411	2008
Итого за прием пищи:	750	26,4	27,0	100,6	796,3		
Всего за день:		42,7	46,2	171,4	1 401,4		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	9,3	5,5	33,0	239,0	182	2011
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	9,7	38,7	430	2008
ФРУКТЫ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	100	0,4	0,1	12,7	52,0		
Итого за прием пищи:	570	15,9	18,4	81,2	571,9		
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	3,0	6,0	20,0	122,1	99	2011
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	6,0	12,0	11,3	225,0	272	2008
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ (ГОРОХ)	150	13,0	6,7	38,0	190,0	199	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8		2008
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ВИШНЯ	200	1,2	0,4	18,6	82,5	375	2011
Итого за прием пищи:	750	26,9	25,6	109,5	726,3		
Всего за день:		42,8	44,0	190,7	1 298,2		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	210/5	7,6	0,6	33,6	242,3	189	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	13	2008
БАТОН	50	3,8	1,5	25,7	131,0		2008
КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	20	0,7	6,3	13,3	83,4		
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,0	10,9	86,8	382	2011
Итого за прием пищи:	505	18,3	22,7	83,6	654,9		
Обед							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,2	3,3	13,7	105,3	87	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	230	8,5	18,2	38,4	351,0	298	2012
МОРСКАЯ КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	0,6	4,9	1,4	53,5		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,9	0,3	12,3	59,4		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	2011
Итого за прием пищи:	740	19,9	26,9	104,9	733,7		
Всего за день:		38,2	49,6	188,5	1 388,6		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	90	10,3	13,3	6,8	203,4	292	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	2,0	2,7	21,3	117,7	305	2011
ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК	60	1,8	0,1	3,8	23,3		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	9,8	39,8	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,6	0,3	29,5	130,6		
Итого за прием пищи:	530	16,7	16,4	71,2	514,8		
Обед							
СВЕКОЛЬНИК	200	8,1	10,1	16,9	189,4	83	2011
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ СО СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ СОУСОМ АКТ	90	7,0	6,0	13,0	215,0	239	2011
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	150	3,1	5,0	30,6	161,6	312	2011
КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ТУШЕНАЯ	60	2,4	5,1	4,4	111,5		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД СМОРОДИНА	200	1,2	0,4	28,3	121,3	375	2011
Итого за прием пищи:	750	25,0	27,0	113,8	897,7		
Всего за день:		41,7	43,4	185,0	1 412,5		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг
Итого за весь период	417,3	450,8	1 827,8	13 419,3	53,95	2,79	1,70	1,22	0,68	1 909,66	3 037,50
Среднее значение за период	41,7	45,1	182,8	1 341,9	5,40	0,28	0,17	0,12	0,07	190,97	303,75
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,4	30,2	57,4								

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	532	751