

## Муниципальное общеобразовательное учреждение

## «Средняя общеобразовательная школа с.Керес

Утверждено:

Директор-\_\_\_\_\_ -Петренко Г.Н.

Приказ № 78 от 21.05.2024 г.

**Меню приготавливаемых блюд  
(Возрастная категория: 7-11 лет)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша пшеничная на молоке с маслом сливочным	230/5	4.1	7.9	31.7	224	172
	Бутерброд с сыром	40/5	6.6	8.2	20.2	182.4	3
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118	122
	Чай сладкий с лимоном	180	0	0	10.1	42.2	377
Итого за завтрак		<b>510</b>	<b>14.5</b>	<b>16.4</b>	<b>87.1</b>	<b>566.6</b>	
Обед	Свекольник	200	1.3	3.7	7.4	68.3	35
	Греча	150/5	4.2	3.2	27.0	153.3	508
	Печёнка по-строгановски	50	17.4	11.6	7.1	162.3	261

	Компот фруктовый	200	1	0.2	19.6	89.2	523
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50/50	3.8/3.3	0.3/0.5	25.1/20.1	118.4/95.0	122/123
	Яблоко	100	0.9	0.2	8.1	43	368
Итого за обед		<b>805</b>	<b>31.9</b>	<b>19.7</b>	<b>114.4</b>	<b>730.2</b>	
Итого за день		<b>1315</b>	<b>46.4</b>	<b>36.1</b>	<b>201.5</b>	<b>1296.8</b>	
Среднее значение за период		<b>1315</b>	<b>46.4</b>	<b>36.1</b>	<b>201.5</b>	<b>1296.8</b>	

**День 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша «Дружба» с маслом сливочным	200/5	5.3	5.7	27.6	184.2	93
	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	7.5	15.2	137.1	1
	Чай сладкий с лимоном	180	0.2	0	10.1	42.2	377
	Яйцо варённое	40	4.3	3.9	0.2	53.0	337
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118	122
Итого за завтрак		<b>515</b>	<b>16</b>	<b>17.4</b>	<b>78.2</b>	<b>534.5</b>	

обед	Суп рыбный	200	6.89	6.72	11.4	133.8	87
	Макароны отварные	150/5	4.2	3.2	27.0	153.3	332
	Тефтели мясные	60/60	8.87	9.83	11.71	171.0	462
	Кисель	180	0.2	0	10.1	42.2	648
	Хлеб пшеничный/ ржаной	50/50	3.8/3.3	0.3/0.5	25.1/20.1	118.4/95.0	122/123
	Булочки школьные	50	3.64	5.89	30.67	228.2	769
	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	368
Итого за обед		<b>905</b>	<b>31.3</b>	<b>26.74</b>	<b>146.38</b>	<b>988.9</b>	
Итого за день		<b>1420</b>	<b>47.3</b>	<b>44.14</b>	<b>224.58</b>	<b>1523.4</b>	
Среднее значение за период		<b>1420</b>	<b>47.3</b>	<b>44.14</b>	<b>224.58</b>	<b>1523.4</b>	

**3 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшённая на молоке с Маслом сливочным	220/5	6.7	7.9	31.7	224	302
	Бутерброд с повидлом	30/20	2.4	3.8	28	155.6	2

	Какао с молоком	200	3.6	3.7	14.9	101.9	693
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118	122
Итого за завтрак		<b>525</b>	<b>16.5</b>	<b>15.7</b>	<b>99.7</b>	<b>599.5</b>	
обед	Огурцы свежие дольками	60	0.4	0.05	1.3	7.00	368
	Щи мясные из свежей капусты со сметаной	200/10	1.67	5.06	8.51	86.26	124
	Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3.9	4.6	40.7	218.7	304
	Птица тушённая	65/65	19.8	19.2	4.5	270.3	489
	Компот из сухофруктов	200	1.0	0.05	27.5	110	639
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50/50	3.8/3.3	0.3/0.5	25.1/20.1	118.4/95.0	122/123
	мандарин	100	0.9	0.2	8.1	43	368
Итого за обед		<b>955</b>	<b>34.77</b>	<b>29.96</b>	<b>135.81</b>	<b>948.66</b>	
Итого за день		<b>1480</b>	<b>51.27</b>	<b>45.66</b>	<b>235.51</b>	<b>1548.16</b>	
Среднее за период		<b>1480</b>	<b>51.27</b>	<b>45.66</b>	<b>235.51</b>	<b>1548.16</b>	
<b>4 день</b>							
<b>Прием</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес</b>	<b>Пищевые вещества</b>			<b>Энергетическая</b>	<b>№</b>

пищи		блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ценность	рецептуры
завтрак	Каша манная на молоке со сливочным маслом	230/5	6.0	4.3	25.5	157.5	302
	Бутерброд с сыром	40/5	6.6	8.2	20.2	182.4	3
	Какао с молоком	180	2.6	2.8	14.0	87.0	693
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118	122
Итого за завтрак		<b>510</b>	<b>19</b>	<b>15.6</b>	<b>84.8</b>	<b>544.9</b>	
обед	Суп мясной с макаронными изделиями	200	7.44	5.85	14.33	139.73	208
	Картофельное пюре с маслом	200/5	4.26	8.08	31.06	213.94	520
	Рыба запечённая	80	7.46	2.22	3.82	65.09	377
	Чай с сахаром с лимоном	180	0.2	0	10.1	42.2	377
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50/50	3.8/3.3	0.3/0.5	25.1/20.1	118.4/95.0	122/123
	Бананы	100	0.76	6.09	2.38	96	368
Итого за обед		<b>865</b>	<b>27.22</b>	<b>23.04</b>	<b>106.89</b>	<b>770.36</b>	
Итого за день		<b>1375</b>	<b>46.22</b>	<b>38.64</b>	<b>191.69</b>	<b>1315.26</b>	
Среднее значение за период		<b>1375</b>	<b>46.22</b>	<b>38.64</b>	<b>191.69</b>	<b>1315.26</b>	

## 5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	240/5	7.0	4.7	29.8	182	302
	Бутерброд с повидлом	30/20	2.4	3.8	28.0	155.6	2
	Чай сладкий	180	0.2	0	10.1	42.2	685
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118	122
Итого за завтрак		<b>525</b>	<b>13.4</b>	<b>8.8</b>	<b>93</b>	<b>497.8</b>	
обед	Борщ	200	1.3	3.7	7.4	68.3	110
	Вермишель	150/5	4.2	3.2	27.0	153.3	332
	Сосиски	80	17.7	14.6	4.7	221.0	413
	Салат из свежей капусты	100	1.4	10.04	7.29	125.1	3
	Какао с молоком	200	3.6	3.7	14.9	101.9	693
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50/50	3.8/3.3	0.3/0.5	25.1/20.1	118.4/95.0	122/123
	Яблоко	100	0.9	0.2	8.1	43	368
Итого за обед		<b>935</b>	<b>36.2</b>	<b>36.24</b>	<b>114.59</b>	<b>926</b>	
Итого за		<b>1460</b>	<b>49.6</b>	<b>45.04</b>	<b>207.59</b>	<b>1423.8</b>	

день							
Среднее значение за период		<b>1460</b>	<b>49.6</b>	<b>45.04</b>	<b>207.59</b>	<b>1423.8</b>	
<b>2 неделя 6 день</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша «Артек» на молоке с маслом сливочным	240/5	7.0	4.3	29.3	256.1	93
	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	7.5	15.2	137.1	1
	Чай с сахаром с лимоном	180	0.2	0	10.1	42.2	377
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118	122
Итого за завтрак		<b>515</b>	<b>13.4</b>	<b>12.10</b>	<b>79.7</b>	<b>553.4</b>	
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4.3	0.5	14.4	88.5	102
	Греча отварная	150	7.46	5.61	35.8	230.5	508
	Котлеты рыбные с подливой	70	6.8	17.1	0.7	185.6	255
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50/50	3.8/3.3	0.3/0.5	25.1/20.1	118.4/95.0	122/123
	Ватрушки	75	10.14	10.69	4.47	153.59	769
	Кофейный напиток	200	1.4	2.0	22.4	116.0	692

	Бананы	100	0.76	6.09	2.38	96	368
Итого за обед		<b>900</b>	<b>37.96</b>	<b>43.79</b>	<b>125.35</b>	<b>1083.59</b>	
Итого за день		<b>1415</b>	<b>51.36</b>	<b>55.89</b>	<b>205.05</b>	<b>1636.99</b>	
Среднее значение за период		<b>1415</b>	<b>51.36</b>	<b>55.89</b>	<b>205.05</b>	<b>1636.99</b>	

**7 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша гречневая на молоке с маслом сливочным	240/5	7.0	4.7	29.8	215.0	183
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118	122
	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	7.5	15.2	137.1	1
	Чай с сахаром	180	0.2	0	10.1	42.2	685
итого за завтрак		<b>515</b>	<b>13.4</b>	<b>12.5</b>	<b>80.2</b>	<b>512.3</b>	
обед	Помидоры свежие дольками	60	14.3	4.1	0.3	93.2	368
	Солянка	200	4.3	0.5	14.4	88.5	96
	Жаркое по-домашнему	150/5	4.2	3.2	27.0	153.3	436



	Напиток из шиповника	180	0.2	0	10.1	42.2	639
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50/50	3.8/3.3	0.3/0.5	25.1/20.1	118.4/95	122/123
	Апельсин	120	0.9	0.2	8.1	96	368
Итого за обед		<b>815</b>	<b>30.1</b>	<b>8.8</b>	<b>105.1</b>	<b>686.6</b>	
Итого за день		<b>1330</b>	<b>43.5</b>	<b>21.3</b>	<b>185.3</b>	<b>1198.9</b>	
Среднее значение за период		<b>1330</b>	<b>43.5</b>	<b>21.3</b>	<b>185.3</b>	<b>1198.9</b>	

**8 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша овсяная на молоке с маслом сливочным	220/5	6.45	5.4	23.55	162.5	185
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118	122
	Бутерброд с маслом	30/10	2.4	7.5	15.2	137.1	1
	Кофейный напиток	200	1.4	2.0	22.4	116.0	692
Итого за завтрак		<b>515</b>	<b>14.05</b>	<b>15.2</b>	<b>86.25</b>	<b>533.60</b>	
обед	Суп овощной	200	6.89	6.72	11.47	133.8	99

	Плов из птицы	80/130	20.32	17.0	35.7	377.0	492
	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1.4	10.04	7.29	125.1	53
	Компот из сухофруктов	200	1.0	0.05	27.5	110	639
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50/50	3.8/3.3	0.3/0.5	25.1/20.1	118.4/95.0	122/123
	Яблоки	100	0.9	0.2	8.1	43	368
Итого за обед		<b>910</b>	<b>37.61</b>	<b>34.81</b>	<b>135.26</b>	<b>1002.3</b>	
Итого за день		<b>1425</b>	<b>51.66</b>	<b>50.01</b>	<b>221.51</b>	<b>1535.9</b>	
Среднее значение за период		<b>1425</b>	<b>51.66</b>	<b>50.01</b>	<b>221.51</b>	<b>1535.9</b>	

**9 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Творог	200/5	6.7	7.9	31.7	224	468
	Яйцо варённое	40	4.3	3.9	0.2	53	337
	Бутерброд с повидлом	30/20	2.4	3.8	28	155.6	2
	Чай сладкий с лимоном	180	0.2	0	10.1	42.2	377
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118	122

Итого за завтрак		<b>525</b>	<b>17.4</b>	<b>15.9</b>	<b>95.1</b>	<b>592.8</b>	
обед	Рассольник	200	1.7	4.0	12.3	91.8	96
	Рагу	150	7.46	5.61	35.8	230.5	211
	Котлеты мясные	100	5.53	6.7	4.87	172	189
	Какао	180	0.2	0	10.1	42.2	693
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50/50	3.8/3.3	0.3/0.5	25.1/20.1	118.4/95	122/123
	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	368
Итого за обед		<b>830</b>	<b>22.79</b>	<b>17.31</b>	<b>115.77</b>	<b>787.9</b>	
Итого за день		<b>1355</b>	<b>40.19</b>	<b>33.21</b>	<b>210.87</b>	<b>1380.7</b>	
Среднее значение за период		<b>1355</b>	<b>40.19</b>	<b>33.21</b>	<b>210.87</b>	<b>1380.7</b>	

**10 день**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Яйцо варённое	40	4.3	3.9	0.2	53	337
	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	230/5	5.3	5.7	27.6	184.1	99

	Чай сладкий	180	0.2	0	10.1	42.2	685
	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	25.1	118	122
Итого за завтрак		<b>505</b>	<b>13.6</b>	<b>9.9</b>	<b>63</b>	<b>397.3</b>	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5.83	4.56	13.59	118.8	104
	Картофельное пюре с маслом	200/5	4.26	8.08	31.06	213.94	520
	Ёжики	100	20.0	15.0	23.3	368.0	462
	Компот из шиповника	180	0.02	0	10.1	42.2	639
	Хлеб пшеничный/хлеб ржаной	50/50/	3.8/3.3	0.3/0.5	25.1/20.1	118.4/95	122/123
	Груша	100	0.4	0.3	10.3	47	368
Итого за обед		<b>885</b>	<b>37.61</b>	<b>28.74</b>	<b>133.55</b>	<b>1003.34</b>	
Итого за день		<b>1390</b>	<b>51.21</b>	<b>38.34</b>	<b>196.55</b>	<b>1400.64</b>	
Среднее значение за период		<b>1390</b>	<b>51.21</b>	<b>38.34</b>	<b>196.55</b>	<b>1400.64</b>	

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Могильный М.П., 2011 г.