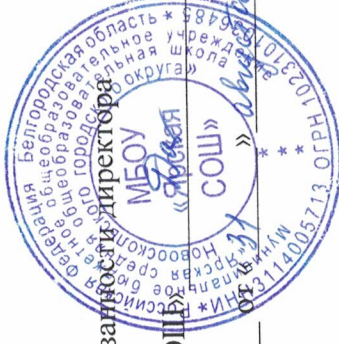


УТВЕРЖДАЮ

Исполняющий обязанности директора

МБОУ «Ярская СОШ» Т. Г. Дашенко

Приказ № 229 от 01.09.2023 г.



Примерное десятидневное меню

для организации питания обучающихся МБОУ «Ярская СОШ

Новооскольского городского округа Белгородской

от 7 до области 11 лет с 01.09.2023 года

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	
	<i>Салат "Витаминный" (капуста квашенная, зеленый горошек)</i>	60	0,94	7,22	5,27	89,82	* ОП 49
Обед	Салат из белокачанной 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	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПП
	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		60	0,48	0,06	1,02	6,54	*ОП 70
	<i>Холодная закуска: Овощи соленые порционно / Огурец</i>						
Завтрак мясной	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	60	0,50	0,06	1,70	9,35	ПП
	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	ПП
	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	ПП
	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	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПП
	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

3	160	192	130	130	139
0	112	166	144	113	130
0	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		60	0,64	0,10	5,11	23,90	59
	Салат из моркови с яблоком						
	Молоко сгущенное	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	
	Салат из капусты с огурцом соленым	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
Обед		240	22,36	26,14	47,23	513,58	265
	Плов из птицы	200	0,16	0,16	27,87	113,56	342
	Компот из яблок и лимона	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный						
	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									
		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	
	Завтрак мясной		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	
			Зеленый горошек	60	13,80	0,72	31,98	189,60	ПП
	Обед		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

3	125	127	126	150	140
0	111	147	175	116	138
0	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							
	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
Завтрак	Фрукт порционно / Банан 1шт	200	3,00	1,00	42,00	189,00	338
молочный	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	700	28,48	30,21	92,97	757,69	
	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
Обед	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	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	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

3	140	185	191	139	161
0	129	151	105	101	109
0	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	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	ПР
	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	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,507	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР
	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	<i>Холодная закуска: Овощи соленые порционно / Огурец</i>	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
	Рыба запеченная 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	ПР
	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	ПР
	Итого дополнительное питание	200,00	6,00	7,00	9,40	126,00	
	Винегрет овощной	60	1,5	3,47	6,77	64,31	67
Обед	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	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	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

3	151	211	154	100	131
0	124	172	161	138	150
0	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	ПР
	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	ПР
	Итого за Завтрак	520	34,82	23,88	108,13	786,74	
	<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	5,60	37,79	45
	Суп картофельный с клецками	250	3,15	3,55	20,84	127,90	108
	Жаркое по- домашнему	240	17,12	18,01	30,61	353,05	259
Обед	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	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	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							
	Тфтели "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	ПП
	Итого за Завтрак	690	24,76	21,82	106,21	720,28	
	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
Обед	Кисель	200	4,47	2,24	18,00	72,00	517
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,21	13,11	62,5	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПП
	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

3	138	161	138	159	153
0	114	168	143	100	113
0	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
	Сгущенное молоко	30	1,50	0,00	11,40	51,60	ПП
	Оладьи "Домашние" со сгущенным 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 день	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

3	150	256	163	162	175
0	114	119	112	160	141
0	129	174	132	161	154