

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Ярская СОШ" В.В. Лащенко
Приказ № 188 от 02 сентября 2024 г.



Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся
Новоскокольского городского округа

от 7 до 11 лет

с 01 сентября 2024 года

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2024
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	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	Салат "Витаминный" (капуста квашенная, зеленый горошек)	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
	Мясо тушеное	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 01.09.2024
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	<i>Холодная закуска: Овощи соленые порционно / Огурец</i>						
		60	0,48	0,06	1,02	6,54	*ОП 70
		60	0,50	0,06	1,70	9,35	ПП
		150	3,70	5,37	36,68	209,85	304
		90	13,72	5,22	9,14	138,42	295
		200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
		40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПП
	Итого за Завтрак	600	24	14	78	527	
		200	6,00	7,00	9,40	126,00	ПП
	Дополнительное питание	Итого дополнительное питание	200,00	6,00	7,00	9,40	126,00
	Салят из свежкы 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 01.09.2024
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
Завтрак Молочный	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 соевым	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	
		3	100	264	179	166	183
		0	112	130	136	113	122
		0	107	184	153	134	147

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2024
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
	Мясо куриное тушеное в соусе сметанном	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
Завтрак мясной	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-витаминолизированный	200	0,22	0,00	24,42	98,56	349
Обед	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	обед	общее					
	500	700	1200	15,4	15,8	67	470	
				23,1	23,7	100,5	705	
				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 01.09.2024
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
	Фрукт порционно / Банан 1 шт	200	3,00	1,00	42,00	189,00	338
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ППР
	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 свежкы 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
	Птица, порционная запеченая	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	ППР
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ППР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ППР
	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 01.09.2024
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 /Дюлоко 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	
	Кукуруза консервированная	60	13,80	0,72	31,98	189,60	ПП
Обед	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
		з	112	116	162	146	147
		о	120	181	97	137	131
		о	117	155	123	141	138

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2024
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	<i>Холодная закуска: Овощи соленые порционно / Огурец</i>																																					
		60	0,48	0,06	1,02	6,54	*ОП 70																															
	<i>Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец</i>																																					
		60	0,50	0,06	1,70	9,35	ПП																															
	<i>Рыба запеченная с овощами и сыром</i>																																					
		100	20,2	12,07	2,08	197,23	232																															
	<i>Каша "Дружба" с маслом сливочным</i>																																					
Завтрак мясной		150	3,45	4,95	25,2	159,07	175																															
	<i>Чай с лимоном</i>																																					
		204	0,26	0,06	15,22	62,46	377																															
	<i>Хлеб пшеничный</i>																																					
		40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПП																															
	Итого за Завтрак																																					
		554	26	17	57	491																																
Дополнительное питание	<i>Молоко в индивидуальной упаковке, 3,2%</i>																																					
		200	6,00	7,00	9,40	126,00	ПП																															
Итого дополнительное питание																																						
	200,00	6,00	7,00	9,40	126,00																																	
Обед	<i>Салат из белокачанной капусты с морковью</i>																																					
		60	1,5	3,47	6,77	64,31	67																															
	<i>Суп картофельный с вермишелью и куриным мясом</i>																																					
		200	9,90	8,90	25,20	220,50	103																															
	<i>Рис отварной с маслом сливочным</i>																																					
		150	3,70	5,37	36,68	209,85	304																															
	<i>Птица, порционная запеченная</i>																																					
		90	14,88	14,64	0,17	191,97	293																															
	<i>Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный</i>																																					
		200	0,22	0,00	24,42	98,56	349																															
	<i>Йогурт</i>																																					
		100	5,4	5,04	21,6	153,36	ПП																															
	<i>Хлеб пшеничный</i>																																					
	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПП																																
<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>																																						
	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 дней																																						
	1624,00	72,20	62,41	205,06	1671,65																																	
<table border="1" style="width:100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th></th> <th>завтрак</th> <th>обед</th> <th>общее</th> <th></th> <th></th> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>500</td> <td>15,4</td> <td>15,8</td> <td>67</td> <td></td> <td>470</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>700</td> <td>23,1</td> <td>23,7</td> <td>100,5</td> <td></td> <td>705</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>1200</td> <td>38,5</td> <td>39,5</td> <td>167,5</td> <td></td> <td>1175</td> <td></td> </tr> </tbody> </table>								завтрак	обед	общее						500	15,4	15,8	67		470			700	23,1	23,7	100,5		705			1200	38,5	39,5	167,5		1175	
	завтрак	обед	общее																																			
	500	15,4	15,8	67		470																																
	700	23,1	23,7	100,5		705																																
	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 01.09.2024
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		
	Салат "Витаминный" (капуста квашенная, зеленый горошек)	60	0,94	7,22	5,27	89,82	* ОП 49	
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	45	
Обед	Суп картофельный с горохом и куриным мясом	250	3,15	3,55	20,84	127,90	108	
	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 01.09.2024
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	Мясо тушеное	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
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	ПП	
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 приготовляваемых блюд в период с 01.09.2024
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 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

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