


УТВЕРЖДАЮ.
Директор МОУ «Средняя школа № 2»

 _____ Г.В.Смирнова

Приказ № 491/1 от 26.12.2022 г.

Примерное десятидневное меню

муниципального общеобразовательного учреждения

«Средняя школа № 2»

(структурное подразделение «Степачёвская школа»)

осенне-зимний период

(для возрастной группы с 7 до 11 лет)

Меню приготавливаемых блюд (осенне-зимний период)

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда (в граммах)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,24	6,1	19,7	158,64	390
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35,0	685
	Бутерброд с маслом	80/20	6,4	26,72	38,08	422,4	1
Итого за завтрак		505	12,74	32,85	67,68	616,04	
Обед	Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44	16
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200/20/8	1,7	4,5	10	88	134
	Кура отварная	90	22,27	17,21	10,35	287	487
	Макаронные отварные со сливочным маслом	180/5	6,6	5,0	40	235	332
	Сок виноградный	200	1,0	0,4	20,2	92	
	Хлеб ржаной	60	2,69	0,4	29,2	112,6	
Итого за обед		843	34,86	31,11	112,15	858,6	
полдник	Кефир	250	7,0	8,0	10,25	147,5	119
	Батон нарезной	50	3,9	0,63	29,9	144,8	
Итого за полдник		300	10,9	8,63	40,15	292,3	
Ужин	Рыба, запеченная с картофелем, соус молочный	90/150/40	13,1	18,1	26,4	370,2	250
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,8	18,5	109	692
	Булка с маслом	60/20	4,8	17,2	29,2	292	27
	Хлеб ржаной	40	1,79	0,27	19,47	75,1	
Итого за ужин		600	22,89	38,37	93,57	846,3	
Ужин 2	Яблоко	200	0,8		22,6	118	
Итого за ужин 2		200	0,8		22,6	118	
Итого за день:		2448	82,19	110,96	336,15	2731,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда (в граммах)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша молочная вязкая «Дружба»	200/5	6,27	8,8	33,66	238,7	311
	Бутерброд с маслом	80/20	6,4	26,72	38,08	422,4	1
	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	693
Итого за завтрак		505	16,27	38,22	85,54	754,1	
Обед	Салат из свёклы с яблоками и огурцами	80	0,8	3,6	5,3	57	29
	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	87
	Фрикадельки из курицы	90/5	13,0	14,2	10,0	220,0	157
	Греча рассыпчатая	180/5	5,5	4,3	38,0	216	297
	Компот из апельсинов	200	0,4	0,01	13,3	70	636
	Хлеб ржаной	60	2,69	0,4	29,2	112,6	
Итого за обед		820	29,28	29,23	107,27	809,4	
Полдник	Печенье сахарное	80	6,4	8,0	59,2	326,88	
	Молоко кипячёное 3,2%	250	6,88	7,75	10,75	145	697
Итого за полдник		330	13,28	15,75	69,95	471,88	
Ужин	Рагу овощное с мясом	250	18,7	22,8	18,8	355	5
	Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,9	35	685
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	
	Батон нарезной	50	3,85	1,5	26,65	117,5	
Итого за ужин		550	25,0	24,67	74,95	600,9	
Ужин 2	Груши	200	0,8		21,4	94	
Итого за ужин 2		200	0,8		21,4	94	
Итого за день:		2405	84,63	107,87	339,11	2730,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда (в граммах)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша пшённая молочная	200/5	6,8	10,5	26,0	226	31
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35,0	685
	Бутерброд с маслом	80/20	6,4	26,72	38,08	422,4	1
Итого за завтрак		505	13,3	37,25	73,98	683,4	
Обед	Салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	43
	Суп с бобовыми и гречками	200/20/15	6,4	3,5	25,5	161	206
	Кура отварная	90	22,27	17,21	10,35	287	487
	Вермишель отварная со сливочным маслом	180/5	6,6	5,0	40,0	235	332
	Сок яблочный	200	1,0		20,2	92,0	
	Хлеб ржаной	60	2,69	0,4	29,2	112,6	
Итого за обед		850	40,76	29,71	133,65	960,6	
Полдник	Бутерброд с сыром российским	80/25	12,01	9,9	42,64	287,75	2
	Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,9	35	685
Итого за полдник		305	12,11	9,93	52,54	322,75	
Ужин	Салат «Школьный»	80	1,3	5,9	5,3	79,6	34
	Тефтели рыбные	90/5	12,3	18,2	11,6	249,75	388
	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	520
	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	22,3	110	859
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	
	Батон нарезной	50	3,85	1,5	26,65	117,5	
Итого за ужин		655	23,7	32,47	108,85	818,25	
Ужин 2	Йогурт 1,5%	200	10	3,8	20,4	150	
Итого за ужин 2		200	10	3,8	20,4	150	
Итого за день:		2515	99,87	113,16	389,42	2935,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда (в граммах)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	7,3	9,0	39,2	266	302
	Бутерброд с маслом	80/20	6,4	26,72	38,08	422,4	1
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,7	1,4	16,1	81	423
Итого за завтрак		505	15,4	37,12	93,38	768,4	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,6	5,9	2,3	65	20
	Суп картофельный с крупой и мясом	200/20	1,6	1,5	11,6	68	204
	Рыба в омлете	100	18,9	10,2	3,3	181	249
	Картофель отварной со сливочным маслом	180/4	3,5	3,8	25,0	151	203
	Кисель из свежих яблок	200	0,14	0,04	27,5	110,8	869
	Хлеб ржаной	60	2,69	0,4	23,8	112,6	
Итого за обед		844	27,43	21,84	93,5	688,4	
Полдник	Сок виноградный	250	0,75	0,25	40,75	175	прил.4
	Пирожки с яблоками, печёные	75	5,4	4,5	21,5	228	738
Итого за полдник		325	6,15	4,75	62,25	403,0	
Ужин	Голубцы ленивые с мясом, с соусом	180/40	15,4	13,7	14,9	235	150
	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	693
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	
	Батон нарезной	60	4,62	1,8	32,0	141	
Итого за ужин		530	25,97	18,57	80,3	562,4	
Ужин 2	Апельсины	200	2,3	0,5	20,3	108	
Итого за ужин 2		200	2,3	0,5	20,3	108	
Итого за день:		2404	77,25	82,78	349,73	2530,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда (в граммах)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Макаронны отварные с тёртым сыром (российским)	160/18/12	9,2	15,2	26,4	283	333
	Бутерброд с маслом	60/20	4,8	17,2	29,2	292	27
	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	693
	Йогурт	100	5,0	1,9	10,2	75	
Итого за завтрак		570	22,6	37,0	79,6	743	
Обед	Суп молочный с рисовой крупой	200	8,0	9,1	27,8	224	94
	Гуляш из отварной говядины, соус томатный	90/50	18,8	16,6	5,85	249	141
	Капуста тушеная	200	4,3	6,6	18,9	151,1	534
	Сок яблочный	200	1,0		20,2	92	
	Хлеб ржаной	60	2,69	0,4	29,2	112,6	
Итого за обед		800	34,79	32,7	101,95	828,7	
Полдник	Груши	300	1,59		39,15	117,5	
Итого за полдник		300	1,59		39,15	117,5	
Итого за день:		1670	58,98	69,7	220,7	1689,2	
ИТОГО за 10 дней			825,06	938,08	3210,14	24893,42	