

Утверждаю:

И.о. директора

МБОУ «Заболотовская ООШ»

Е.В.Кустова

2024 г



### ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ  
В МБОУ «ЗАБОЛОТОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

## Примерное меню с 7 до 11 лет

Наименование	Технологическая и нормативная документация/ сборник рецептур	№ рецептур или технологической карты	Выход в гр.	Пищевая ценность			
				Б	Ж	У	ЭЦ
<b>Понедельник Первая неделя</b>							
Суп картофельный с бобовыми			200	4,39	4,22	13,06	107,80
котлеты ,биточки,шницеля			90	12,00	10,64	11,66	172,12
Рис отварной			150	3,67	5,42	36,67	210,11
Томаты свежие порционно			60	2,16	4,04	1,01	48,79
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96
Компот из смеси сухофруктов			200	0,04	0,00	24,76	94,20
<b>Итого:</b>			<b>760</b>	<b>26,08</b>	<b>24,96</b>	<b>116,58</b>	<b>771,74</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1275,00</b>	<b>26,08</b>	<b>24,96</b>	<b>116,58</b>	<b>771,74</b>
<b>Вторник Первая неделя</b>							
Суп картофельный с макаронными изделиями			200	2,15	3,67	13,71	83,80
рыба отварная с соусом			90	11,99	12,05	8,67	188,90
Греча отварная рассыпчатая			150	3,83	5,17	35,84	230,45
Салат витаминный			60	1,56	3,73	13,29	92,94
Чай с сахаром и лимоном			200	0,13	0,02	10,25	41,68
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96
<b>Итого:</b>			<b>760</b>	<b>23,48</b>	<b>25,28</b>	<b>111,18</b>	<b>776,49</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>760</b>	<b>23,48</b>	<b>25,28</b>	<b>111,18</b>	<b>776,49</b>
<b>Среда Первая неделя</b>							
Борщ с капустой и картофелем			200,00	1,45	3,93	10,19	82,00
Плов из птицы			200	18,12	17,73	42,00	411,55
Винегрет			60,00	0,82	3,71	5,06	56,88
Чай с сахаром			200,00	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96
<b>Итого:</b>			<b>720,00</b>	<b>24,41</b>	<b>26,01</b>	<b>100,67</b>	<b>717,15</b>
<b>Итого за день:</b>			<b>1230,00</b>	<b>24,41</b>	<b>26,01</b>	<b>100,67</b>	<b>717,15</b>
<b>Четверг Первая неделя</b>							

Понедельник Первая неделя

Вторник Первая неделя

Среда Первая неделя

Суп из овощей		200	1,68	5,98	9,35	98,37	Четверг Первая неделя
Котлеты, биточки, шницели с соусом		90	12,00	10,64	11,66	172,12	
Картофель отварной с маслом растительным		150	2,86	4,32	23,01	142,35	
Салат из отварной свеклы		60	0,86	3,65	5,02	56,34	
Компот из свежих яблок		200	0,20	0,20	22,30	110,00	
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,44	19,76	91,96	
<b>Итого:</b>		<b>760</b>	<b>21,42</b>	<b>25,43</b>	<b>100,76</b>	<b>717,90</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>760</b>	<b>21,42</b>	<b>25,43</b>	<b>100,76</b>	<b>717,90</b>	
<b>Пятница Первая неделя</b>							
Рассольник Ленинградский со сметаной		210	2,48	5,00	24,08	211,54	Пятница Первая неделя
Котлета рыбная (минтай) с соусом		90	11,99	12,05	8,67	188,90	
Пюре картофельное		150	3,06	4,80	20,45	137,25	
Салат из квашеной капусты		60	1,03	3,01	5,10	51,62	
Чай с сахаром		200,00	0,20	0,00	14,00	28,00	
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,44	19,76	91,96	
<b>Итого:</b>		<b>780</b>	<b>22,58</b>	<b>25,50</b>	<b>101,72</b>	<b>756,03</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1280</b>	<b>22,58</b>	<b>25,50</b>	<b>101,72</b>	<b>756,03</b>	
<b>Среднее значение за неделю:</b>		<b>1281</b>	<b>23,59</b>	<b>25,44</b>	<b>106,18</b>	<b>747,86</b>	
<b>Понедельник Вторая неделя</b>							
Суп картофельный с бобовыми(зелёным горошком)		200	2,12	4,22	13,06	107,80	Понедельник Вторая нед
Плов из птицы		200	18,12	17,73	42,00	411,55	
Салат из соленых огурцов с луком		60	0,52	3,07	1,57	35,88	
Компот из смеси сухофруктов		200	0,04	0,00	24,76	94,20	
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,44	19,76	91,96	
<b>Итого:</b>		<b>730</b>	<b>24,62</b>	<b>25,66</b>	<b>110,81</b>	<b>788,15</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1240</b>	<b>24,62</b>	<b>25,66</b>	<b>110,81</b>	<b>788,15</b>	
<b>Вторник Вторая неделя</b>							
Борщ со сметаной		210	3,42	1,51	7,85	81,33	Вторник Вторая неделя
Тефтели из кури в соусе		90	9,33	14,59	9,87	205,64	
Макаронные изделия отварные		150	5,52	4,52	26,45	168,45	
Салат витаминный		60	1,56	3,73	13,29	92,94	
Чай с сахаром		200	0,20	0,00	14,00	28,00	
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Хлеб ржано-пшеничный		40	2,24	0,44	19,76	91,96	
<b>Итого:</b>		<b>770</b>	<b>23,85</b>	<b>24,99</b>	<b>100,88</b>	<b>715,08</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1290</b>	<b>23,85</b>	<b>24,99</b>	<b>100,88</b>	<b>715,08</b>	
<b>Среда Вторая неделя</b>							
Суп картофельный с рыбой		200	1,87	2,26	13,31	81,00	пя

Бефстроганов из кури			90	10,35	12,12	5,36	170,58
Пюре картофельное			150	3,06	4,80	20,45	137,25
Салат из отварной свеклы			60	0,86	3,65	8,08	66,37
Напиток цитрусовый			200	0,18	0,02	27,46	94,58
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого:			760	20,14	23,49	104,08	688,50
<b>Итого за день:</b>			<b>1280</b>	<b>20,14</b>	<b>23,49</b>	<b>104,08</b>	<b>688,50</b>

Среда Вторая неде

**Четверг Вторая неделя**

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной			210	1,31	2,22	5,02	65,20
Котлеты, биточки, шницели с соусом			90	12,00	10,64	11,66	172,12
каша ячневая			150	4,60	0,60	31,40	152,00
Томаты свежие порционно			60	2,16	4,04	1,01	48,79
Компот из свежих яблок			200	0,20	0,20	22,30	110,00
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого:			770	24,09	18,34	100,81	686,83
<b>Итого за день:</b>			<b>770,00</b>	<b>24,09</b>	<b>18,34</b>	<b>100,81</b>	<b>686,83</b>

Четверг Вторая неделя

**Пятница Вторая неделя**

суп крестьянский			200	0,60	3,72	2,16	44,40
Жаркое по домашнему			200	7,00	22,20	11,00	274,00
Салат из белокочанной капусты			60	1,08	1,14	2,76	25,2
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	28
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого:			610,06	12,70	27,70	59,34	510,32

Пятница Вторая неделя