

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Утичевская основная общеобразовательная школа**

Утверждено:

Шляхова С.Е.

Приказ №18/1 от 04.09.2024 год



**Примерное циклическое десятидневное меню горячих
завтраков и обедов для организации питания
обучающихся возрастной группы
7-11 лет**

Утичье, 2024 год

Меню горячих завтраков и обедов, вариант 1

№ рецептурный*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1а	Сыр твердых сортов в порезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (мандарин)**	140	1,1	0,3	10,5	49
54-2гк	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	625	18,5	16,7	81,7	550,5
	Обед					
54-3а	Овощи в порезке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-1бк	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-2соус	Соус белый основный	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3кк	Компот из терпослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	780	26,1	22	105,1	721,3
	Итого за завтрак и обед	1405	44,6	38,7	186,8	1271,8
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2а	Овощи в порезке (огурец)***	30	0,2	0	0,8	4,2
54-1к	Каша вязкая молочная кукурузная	100	2,9	2,9	16,5	103,9
54-1о	Омлет натуральный	75	6,3	9	1,6	112,7
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-21гк	Каша с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	595	19,7	16,6	73,7	522,7

Продолжение табл. 1

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Обед					
54-11а	Салат из моркови с яблока- ми ¹	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с	Борщ с капустой и картофе- лем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-14р	Котлета рыбная любитель- ская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5оуо	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-31ж	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	820	29	23,1	105,5	745,4
	Итого за завтрак и обед	1415	48,7	39,7	179,2	1268,1
*С 01.03- заменяется на блюдо «Нкра морковная 54-12а»						
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-6а	Каша вязкая молочная пше- нная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (груша)**	150	0,6	0,5	15,5	68,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	103,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	620	15,6	12,4	92,2	542,3
	Обед					
54-4а	Овощи в жаренке (перез)***	60	0,8	0,1	2,9	13,4
54-7с	Суп картофельный с мака- роными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-5г	Каша перловая рассычатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-31м	Оладьи на печенье по- кушевски	80	13,9	9,1	12,5	187,5
54-2жн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	780	31,9	18,3	119,5	768,3
	Итого за завтрак и обед	1400	47,5	30,7	211,7	1310,6
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5
54-1г	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6

Продолжение табл. 1

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Джем фруктовый (абрикос)****	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гг	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	555	24,6	10,9	79,4	514,1
	Обед					
54-3а	Овощи в маринке (помидор)****	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-23м	Биточек на курице	75	14,3	3,2	10	126,5
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1жп	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	795	33,8	15,1	115,3	731,4
	Итого за завтрак и обед	1350	58,4	26	194,7	1245,5
	Пятидневка, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20а	Горошек зеленый	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
54-3гг	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Фрукт (банан)**	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	600	21,2	19,7	73,6	554,5
	Обед					
54-28а	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1м	Бефстроганов на отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4
54-7жп	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	780	29,8	24	93,5	708,9
	Итого за завтрак и обед	1380	51	43,7	167,1	1263,4

Понедельник, 2 неделя		Продолжение табл. 1				
Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеница	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (мандарин)**	140	1,1	0,3	10,5	49
54-21гг	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Итого за Завтрак		610	19,2	14,6	91,1	572,5
Обед						
54-8а	Салат из белокочанной капусты с морковью ³	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2жз	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Итого за Обед		705	25,4	27,1	93,4	718
Итого за завтрак и обед		1315	44,6	41,7	184,5	1290,5
*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сладкая 54-21а»						

Продолжение табл. 1

№ рецеп- туры ⁺	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	100	4,3	5,6	17,1	136,4
54-4о	Омлет с сыром	75	9,5	12,7	1,5	158
Пром.	Фрукт (яблоко)**	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-3гк	Чай с лимонном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	565	19,6	19,6	67,5	523,8
	Обед					
54-2а	Овощи в нарезке (огурец)***	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-3ооус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-1кк	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	795	32,2	17	110	720,9
	Итого за завтрак и обед	1360	51,8	36,6	177,5	1244,7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
Пром.	Фрукт (груша)**	150	0,6	0,5	15,5	68,3
54-23гк	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	620	15,5	9,9	90,2	510,3
	Обед					
54-27а	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-2с	Борщ с капустой и картофе- лем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-21г	Горохница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-7м	Шницель из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4
54-2ооус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-32кк	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	750	37,7	23,3	90,9	724,2
	Итого за завтрак и обед	1370	53,2	33,2	181,1	1234,5

Продолжение табл. 1

№ рецеп- туры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13к	Каша вязкая молочная пше- вичная	100	4,1	4,6	19,3	135,1
54-1г	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
Пром.	Джем фруктовый (эбрикос)****	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Фрукт (мандарин)**	100	0,8	0,2	7,5	35
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	Итого за Завтрак	555	25,1	10,8	81,7	524,7
	Обед					
54-28а	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-9с	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печенье говказки по- строгазовски	80	13,4	12,7	5,3	189,2
54-3жн	Компот из терпослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	760	29,7	23,6	93,8	706
	Итого за завтрак и обед	1315	54,8	34,4	175,5	1230,7
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20а	Горошек зеленый***	30	0,9	0,1	1,8	11,1
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
Пром.	Банан	150	2,3	0,8	31,5	141,8
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	600	22,6	20,7	75,6	577,5
	Обед					
54-3а	Овощи в маринке (помидор)***	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-29м	Фрикадельки из говядины	80	10,9	9,7	5,4	152,9
54-3оус	Соус красный ослинкой	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-7жн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

№ рецептур [*]	Название блюда	Масса	Белки	Жиры [†]	Углеводы [‡]	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	Ккал
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	800	29,3	22	103,8	729,4
	Итого за завтрак и обед	1400	51,9	42,7	179,4	1306,9
Средние показатели за ЗАВТРАКИ		597,9	20,5	14,7	81,4	539,1
Средние показатели за ОБЕДЫ		779,6	31,8	20,7	103,5	726,3
Средние показатели за ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ		1377,5	52,3	35,4	184,8	1265,4
Примечание: № рецептур [*] – номера рецептур на перечень блюд; Фрукт ^{**} – допускается выдать любые фрукты; Овощи в нарезке, горошек зеленый ^{***} – допускается выдать любые овощи; Джем фруктовый ^{****} – допускается выдать различных фруктовых джемов.						