

«Утверждаю»

Директор «ООО «Общепит»

Е.И.Тузлунов



«Согласовано»

Директор МБОУ «Октябрьская начальная школа»

И.В.Попова



**Примерное 10 дневное меню (7- 11 лет)**

**МБОУ «Октябрьская начальная школа»**

**Весенний период**

Октябрьского района Оренбургской области

2025 год

## сеннее меню 1 и 2 смена

растная категория: от 7 до 11 лет

актеристика питающихся: Без особенностей

рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
ом.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
ом.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
ом.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>15.7</b>	<b>10.6</b>	<b>79.4</b>	<b>475.8</b>
	<b>Обед</b>					
-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
-2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
ом.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
ом.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>25.8</b>	<b>24</b>	<b>97.7</b>	<b>708.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>41.5</b>	<b>34.6</b>	<b>177.1</b>	<b>1184.2</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
ром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
ром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510</b>	<b>37.6</b>	<b>15.9</b>	<b>57.1</b>	<b>522</b>
	<b>Обед</b>					
-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
ром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
ром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>29.8</b>	<b>25.1</b>	<b>113.2</b>	<b>796</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>67.4</b>	<b>41</b>	<b>170.3</b>	<b>1318</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					

	<b>Завтрак</b>					
9г	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
29м	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	6.1	172
3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
ом.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
ом.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
ом.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>21.9</b>	<b>19.5</b>	<b>67.5</b>	<b>533.1</b>
	<b>Обед</b>					
4з	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0.1	2.9	15.4
24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
4м	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6
32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
юм.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
юм.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>34.1</b>	<b>26</b>	<b>117.2</b>	<b>838.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>56</b>	<b>45.5</b>	<b>184.7</b>	<b>1371.3</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
3м	Голубцы ленивые	180	15.2	13.8	11.5	230.9
4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
юм.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
юм.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
юм.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>23.8</b>	<b>16.2</b>	<b>69.4</b>	<b>518</b>
	<b>Обед</b>					
2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
2соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
2	Кисель	200	0	0	19.6	78.4
юм.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
юм.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>820</b>	<b>38.3</b>	<b>17.7</b>	<b>118.5</b>	<b>786</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1390</b>	<b>62.1</b>	<b>33.9</b>	<b>187.9</b>	<b>1304</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
12м	Плов с курицей	180	24.5	7.3	29.9	283.2
2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
юм.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
юм.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>31</b>	<b>13.5</b>	<b>73.4</b>	<b>539.2</b>

	<b>Обед</b>					
28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
29м	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	6.1	172
3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
юм.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
юм.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>32.2</b>	<b>25.8</b>	<b>116.4</b>	<b>825.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>63.2</b>	<b>39.3</b>	<b>189.8</b>	<b>1364.9</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
юм.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
юм.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
юм.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>40.1</b>	<b>14.6</b>	<b>74</b>	<b>587.2</b>
	<b>Обед</b>					
5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
11м	Плов из отварной говядины	180	13.8	13.3	34.7	313.4
2	Кисель	200	0	0	19.6	78.4
юм.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
юм.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>730</b>	<b>27.3</b>	<b>20.1</b>	<b>109</b>	<b>725.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>67.4</b>	<b>34.7</b>	<b>183</b>	<b>1312.9</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
29м	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	6.1	172
2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
юм.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>24.4</b>	<b>17.6</b>	<b>70.4</b>	<b>539.1</b>
	<b>Обед</b>					
2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90	12.5	6.7	5.7	132.5
1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
юм.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6

юм.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>30.2</b>	<b>20.5</b>	<b>106.2</b>	<b>728.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>54.6</b>	<b>38.1</b>	<b>176.6</b>	<b>1267.2</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
21м	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3
3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
юм.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>46.8</b>	<b>18.1</b>	<b>64.8</b>	<b>609.5</b>
	<b>Обед</b>					
34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.2	5.7	8.3	93.8
3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
3м	Голубцы ленивые	180	15.2	13.8	11.5	230.9
32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
юм.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
юм.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>30.3</b>	<b>26.5</b>	<b>89.5</b>	<b>717.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>77.1</b>	<b>44.6</b>	<b>154.3</b>	<b>1327.3</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
23м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
юм.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
юм.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>24.5</b>	<b>20</b>	<b>82.1</b>	<b>606.3</b>
	<b>Обед</b>					
28з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
26г	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8
2м	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
2	Кисель	200	0	0	19.6	78.4
юм.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
юм.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>780</b>	<b>29.8</b>	<b>23.7</b>	<b>102.9</b>	<b>743.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>54.3</b>	<b>43.7</b>	<b>185</b>	<b>1349.6</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
5-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8

ом.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
ом.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>27.1</b>	<b>10.7</b>	<b>74</b>	<b>501.3</b>
	<b>Обед</b>					
Зз	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
8	Суп «Полевой»	200	2.6	4.5	16.1	115
4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
29м	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	6.1	172
1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
ом.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
ом.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>830</b>	<b>31.9</b>	<b>25.3</b>	<b>124.1</b>	<b>851.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>	<b>59</b>	<b>36</b>	<b>198.1</b>	<b>1352.6</b>

### Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Завтрак	548	29.3	15.7	71.2	543.2
Обед	800	31	23.5	109.5	772.1
Среднее значение за период	1348	60.3	39.1	180.7	1315.2