

«Утверждаю»

Директор «ООО Общепит»

Е.В.Банникова



«Согласовано»

Директор МБОУ «Октябрьская начальная школа»

О.А.Горбунова



Примерное 10 дневное меню (7- 11 лет)

МБОУ «Октябрьская начальная школа»

Весенний период

Октябрьского района Оренбургской области

2024 год

Весеннее меню 1 и 2 смена

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
ом.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
ом.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
ом.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Завтрак		580	15.7	10.6	79.4	475.8
Обед						
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
Итого за Обед		810	25.8	24	97.7	708.4
Итого за день		1390	41.5	34.6	177.1	1184.2
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
8м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.6
гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
м.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
м.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Итого за Завтрак		510	37.6	15.9	57.1	522
Обед						
бз	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
н	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
г.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
г.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Итого за Обед		820	30.1	22.5	113.6	775.8
Итого за день		1330	67.7	38.4	170.7	1297.8
Неделя 1 Среда						
Завтрак						
	Рагу из овощей	150	2.9	7.5	13.6	133.3
	Котлета 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
юм.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
юм.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
юм.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Завтрак	620	26.8	12.5	73.4	512.9
	Обед					
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
	Итого за Обед	820	34.1	26	117.2	838.2
	Итого за день	1440	60.9	38.5	190.6	1351.1
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
1г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
11м	Курица отварная	90	28.9	2.2	1	139.3
1соус	Соус красный основной	20	0.7	0.5	1.8	14.1
1гн	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
юм.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Завтрак	600	39.3	10.7	67.4	523.2
	Обед					
з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
1г	Горошница	150	14.5	1.3	33.8	204.8
3м	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
1соус	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
	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
	Итого за Обед	820	44.6	12.7	116.4	757.1
	Итого за день	1420	83.9	23.4	183.8	1280.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1
м	Плов с курицей	180	24.5	7.3	29.9	283.2
н	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	520	31	13.5	73.4	539.2
	Обед					
з	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7

4-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13.5	14	2.1	188.3
4-1кв	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
ржм.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
ржм.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	800	35.1	27.2	119.5	862.6
	Итого за день	1320	66.1	40.7	192.9	1401.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
4-1т	Запеканка из творога	150	29.7	10.7	21.6	301.3
4-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
ржм.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
ржм.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
ржм.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	530	40.1	14.6	74	587.2
	Обед					
5-3	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
4-1м	Плов из отварной говядины	180	13.8	13.3	34.7	313.4
4-1	Кисель	200	0	0	19.6	78.4
ржм.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
ржм.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	730	27.3	20.1	109	725.7
	Итого за день	1260	67.4	34.7	183	1312.9
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
3-3	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
4-1г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
25ж	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	6.1	172
4-коус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
4-1г	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
ржм.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	570	25.4	18.3	73.1	560.3
	Обед					
3-3	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
3-с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
4-1г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
4-р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12.8	4.1	6.1	112.3
4-коус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8
4-1кв	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
ржм.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
ржм.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
	Итого за Обед	840	30.5	17.9	106.6	707.9
	Итого за день	1410	55.9	36.2	179.7	1268.2
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5

	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
	Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9
	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Завтрак	510	32.2	30.1	64.6	657.9
	Обед					
	Морковь отварная дольками	60	0.8	2	4.1	37.6
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
	Пюре из бобовых с маслом	150	16.3	6.2	32.9	252.2
	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
	Соус белый основной	20	0.5	0.8	0.9	12.5
	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	800	45.3	19.5	103	768.2
	Итого за день	1310	77.5	49.6	167.6	1426.1
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	520	22.1	10.9	80.1	507.2
	Обед					
	Свекла отварная дольками	60	0.9	0.1	5.2	25.2
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
	Рис с овощами	150	3.2	5.7	26	167.8
	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.8
	Кисель	200	0	0	19.6	78.4
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	780	29.6	23.1	105.4	747.2
	Итого за день	1300	51.7	34	185.5	1254.4
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
	Биточек из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Завтрак	550	27.1	10.7	74	501.3
	Обед					
	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7

	Фрикадельки из говядины	90	12.3	10.9	6.1	172
	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	Итого за Обед	830	34.1	26.6	121.6	861.8
	Итого за день	1380	61.2	37.3	195.6	1363.1

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью

Подпись



Листов
Е.В. Ранникова
М.П.

