

Школа

МБОУ "Северная ООШ"

Утвердил: должность

Директор школы

**Примерное десятидневное меню приготавливаемых блюд**

Возрастная категория

7-11 лет

дата

Петрова Н.В.

3

9

2024

день

месяц

год

| Неделя | День недели | Прием пищи | Раздел меню    | Блюда                                                 | Вес блюда, г | Белки | Жиры  | Углеводы | Калорийность | № рецептуры | Цена  |
|--------|-------------|------------|----------------|-------------------------------------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|-------|
| 1      | 1           | Завтрак    | гор.блюдо      | Тефтели мясные (полуфабрикат)                         | 100          | 11,99 | 4,05  | 7,67     | 115          | 511         | 29,81 |
|        |             |            |                | Соус томатный основной                                | 40           | 0,39  | 1,12  | 3,45     | 23,67        | 694         | 2,05  |
|        |             |            | гор.напиток    | Каша рассыпчатая (гречневая)                          | 150          | 7,46  | 5,61  | 35,84    | 230,45       | 679         | 10,45 |
|        |             |            | хлеб           | Хлеб пшеничный                                        | 50           | 3,07  | 0,81  | 20,69    | 101,2        | 1           | 4,56  |
|        |             |            |                | Печенье                                               | 100          | 3,75  | 5,9   | 37,45    | 208,55       | 847         | 21,66 |
|        |             |            |                | Компот из смеси сухофруктов                           | 200          | 0,48  | 0     | 25,68    | 98,36        | 868         | 5,50  |
|        |             |            |                | Яблоко                                                | 100          | 0,74  | 0,68  | 17,4     | 81,74        | 847         | 15,97 |
|        |             |            | Итого за день  |                                                       | 740          | 27,88 | 18,17 | 148,18   | 858,97       |             | 90    |
| 1      | 2           | Завтрак    | гор.блюдо      | Котлеты мясные (полуфабрикат)                         | 100          | 11,99 | 4,05  | 7,67     | 115          | 511         | 29,81 |
|        |             |            |                | Соус томатный основной                                | 40           | 0,39  | 1,12  | 3,45     | 23,67        | 694         | 2,05  |
|        |             |            | хлеб           | макароны отварные                                     | 200          | 7,36  | 6,02  | 35,26    | 224,6        | 211         | 7,84  |
|        |             |            | гор.напиток    | Компот из чернослива                                  | 200          | 0     | 0     | 18       | 60           | 874         | 22,32 |
|        |             |            | Фрукт          | Хлеб пшеничный                                        | 50           | 3,07  | 0,81  | 20,69    | 101,2        | 1           | 4,56  |
|        |             |            |                | Печенье                                               | 100          | 4     | 10    | 18       | 60           | 847         | 21,66 |
|        |             |            |                |                                                       |              |       |       |          |              |             |       |
|        |             |            | Итого за день: |                                                       | 100          | 4     | 10    | 18       | 60           |             | 21,66 |
| 1      | 3           | Завтрак    | гор.блюдо      | Картофельное пюре, мясо курин.отварное, соус томатный | 350          | 13,94 | 9,43  | 35,16    | 276,7        | 143/694/83  | 49,68 |
|        |             |            |                | Компот из смеси сухофруктов                           | 200          | 0,48  | 0     | 25,68    | 98,36        | 868         | 5,50  |
|        |             |            | хлеб           | Хлеб                                                  | 50           | 1,54  | 0,4   | 10,35    | 4,65         | 1           | 4,56  |
|        |             |            |                | Печенье                                               | 50           | 3,75  | 5,9   | 37,45    | 208,55       | 847         | 10,83 |
|        |             |            |                |                                                       |              |       |       |          |              |             |       |
|        |             |            |                |                                                       |              |       |       |          |              |             |       |
|        |             |            | Итого за день  |                                                       | 650          | 19,71 | 15,73 | 108,64   | 588,26       |             | 70,57 |
|        |             |            |                |                                                       |              |       |       |          |              |             |       |
| 1      | 4           | Завтрак    | гор.блюдо      | Плов с курицей                                        | 250          | 27,2  | 8,1   | 33,2     | 314,6        | 52          | 54,60 |
|        |             |            | хлеб           | Хлеб пшеничный                                        | 50           | 3,07  | 0,81  | 20,69    | 101,2        | 1           | 4,56  |



|   |   |         |                |                                                           |        |       |       |        |        |            |        |
|---|---|---------|----------------|-----------------------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|------------|--------|
|   |   |         | гор.напиток    | Компот из чернослива                                      | 200    | 0,04  | 0     | 24,76  | 94,2   | 868        | 22,32  |
|   |   |         |                | Сыр порционный                                            | 10     | 2,6   | 2,7   | 0      | 35,1   | 27         | 7,49   |
|   |   |         | выпечка        | Рогалик с повидлом                                        | 100    | 5     | 13    | 36     | 235    | 12         | 17,85  |
|   |   |         |                |                                                           |        |       |       |        |        |            |        |
|   |   |         |                |                                                           |        |       |       |        |        |            |        |
|   |   |         | Итого за день  |                                                           | 610    | 37,91 | 24,61 | 114,65 | 780,1  |            | 106,82 |
| 1 | 5 | Завтрак | гор.блюдо      | Каша молочная вязкая ( пшенная) с                         | 250    | 11,99 | 4,05  | 7,67   | 365,2  | 168        | 30,46  |
|   |   |         | хлеб           | Хлеб пшеничный                                            | фев.00 | 0,39  | 1,12  | 3,45   | 101,2  | 1          | 4,56   |
|   |   |         | гор.напиток    | Компот из смеси сухофруктов                               | 200    | 0,48  | 0     | 25,68  | 98,36  | 868        | 5,50   |
|   |   |         | хлеб           | Банан                                                     | 100    | 2     | 3     | 14,18  | 90     | 210        | 12,19  |
|   |   |         | фрукты         | Апельсин                                                  | 100    | 2,18  | 2,84  | 14,29  | 91,5   | 204        | 20,47  |
|   |   |         |                |                                                           |        |       |       |        |        |            |        |
|   |   |         |                |                                                           |        |       |       |        |        |            |        |
|   |   |         | Итого за день  |                                                           | 700    | 17,04 | 11,01 | 65,27  | 746,26 |            | 73,18  |
| 2 | 1 | Завтрак | гор.блюдо      | Тефтели мясные (полуфабрикат)                             | 100    | 11,99 | 4,05  | 7,67   | 115    | 511        | 29,81  |
|   |   |         |                | Соус томатный                                             | 40     | 0,39  | 1,12  | 3,45   | 23,67  | 694        | 2,05   |
|   |   |         | гор.напиток    | Каша рассыпчатая (гречневая)                              | 150    | 7,46  | 5,61  | 35,84  | 230,45 | 679        | 10,45  |
|   |   |         | хлеб           | Хлеб пшеничный                                            | 50     | 3,07  | 0,81  | 20,69  | 101,2  | 1          | 4,56   |
|   |   |         |                | Печенье                                                   | 100    | 3,75  | 5,9   | 37,45  | 208,55 | 847        | 21,66  |
|   |   |         |                | Компот из смеси сухофруктов                               | 200    | 0,48  | 0     | 25,68  | 98,36  | 868        | 5,50   |
|   |   |         |                | Яблоко                                                    | 100    | 0,74  | 0,68  | 17,4   | 81,74  | 847        | 15,97  |
|   |   |         | Итого за день  |                                                           | 740    | 27,88 | 18,17 | 148,18 | 858,97 |            | 90     |
| 2 | 2 | Завтрак | гор.блюдо      | котлеты мясные (полуфабрикат)                             | 100    | 11,99 | 4,05  | 7,67   | 115    | 511        | 29,81  |
|   |   |         |                | Соус томатный                                             | 40     | 0,39  | 1,12  | 3,45   | 23,67  | 694        | 2,05   |
|   |   |         | хлеб           | Макароны отварные                                         | 200    | 7,36  | 6,02  | 35,26  | 224,6  | 211        | 7,84   |
|   |   |         | гор.напиток    | Компот из чернослива                                      | 200    | 0     | 0     | 18     | 60     | 874        | 22,32  |
|   |   |         | Фрукт          | Хлеб пшеничный                                            | 50     | 3,07  | 0,81  | 20,69  | 101,2  | 1          | 4,56   |
|   |   |         |                | Печенье                                                   | 100    | 4     | 10    | 18     | 60     | 847        | 21,66  |
|   |   |         |                |                                                           |        |       |       |        |        |            |        |
|   |   |         | Итого за день: |                                                           | 100    | 4     | 10    | 18     | 60     |            | 21,66  |
| 2 | 3 | Завтрак | гор.блюдо      | картофельное пюре, мясо<br>курин.отварное , соус томатный | 350    | 13,94 | 9,43  | 35,16  | 276,7  | 143/694/83 | 49,68  |
|   |   |         | гор.напиток    | Компот из смеси сухофруктов                               | 200    | 0,48  | 0     | 25,68  | 98,36  | 868        | 5,50   |



|   |   |         |               |                                   |        |       |       |        |        |     |        |
|---|---|---------|---------------|-----------------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|-----|--------|
|   |   |         | хлеб          | хлеб                              | 50     | 1,54  | 0,4   | 10,35  | 4,65   | 1   | 4,56   |
|   |   |         |               | печенье                           | 50     | 3,75  | 5,9   | 37,45  | 208,55 | 847 | 10,83  |
|   |   |         |               |                                   |        |       |       |        |        |     |        |
|   |   |         |               |                                   |        |       |       |        |        |     |        |
|   |   |         |               |                                   |        |       |       |        |        |     |        |
|   |   |         | Итого за день |                                   | 650    | 19,71 | 15,73 | 108,64 | 588,26 |     | 70,57  |
| 2 | 4 | Завтрак | гор.блюдо     | Плов с курицей                    | 250    | 27,2  | 8,1   | 33,2   | 314,6  | 52  | 54,60  |
|   |   |         | хлеб          | Хлеб пшеничный                    | 50     | 3,07  | 0,81  | 20,69  | 101,2  | 1   | 4,56   |
|   |   |         | гор.напиток   | Компот из чернослива              | 200    | 0,04  | 0     | 24,76  | 94,2   | 868 | 22,32  |
|   |   |         |               | Сыр порционный                    | 10     | 2,6   | 2,7   | 0      | 35,1   | 27  | 7,49   |
|   |   |         | выпечка       | Рогалик с повидлом                | 100    | 5     | 13    | 36     | 235    | 12  | 17,85  |
|   |   |         |               |                                   |        |       |       |        |        |     |        |
|   |   |         |               |                                   |        |       |       |        |        |     |        |
|   |   |         | Итого за день |                                   | 610    | 37,91 | 24,61 | 114,65 | 780,1  |     | 106,82 |
| 2 | 5 | Завтрак | гор.блюдо     | Каша молочная вязкая ( пшенная) с | 250    | 11,99 | 4,05  | 7,67   | 365,2  | 168 | 30,46  |
|   |   |         | хлеб          | Хлеб пшеничный                    | фев.00 | 0,39  | 1,12  | 3,45   | 101,2  | 1   | 4,56   |
|   |   |         | гор.напиток   | Компот из смеси сухофруктов       | 200    | 0,48  | 0     | 25,68  | 98,36  | 868 | 5,50   |
|   |   |         | хлеб          | Банан                             | 100    | 2     | 3     | 14,18  | 90     | 210 | 12,19  |
|   |   |         | фрукты        | Апельсин                          | 100    | 2,18  | 2,84  | 14,29  | 91,5   | 204 | 20,47  |
|   |   |         |               |                                   |        |       |       |        |        |     |        |
|   |   |         |               |                                   |        |       |       |        |        |     |        |
|   |   |         | Итого за день |                                   | 700    | 17,04 | 11,01 | 65,27  | 746,26 |     | 73,18  |