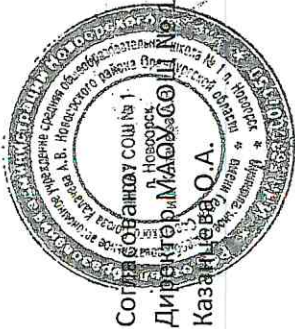


Примерное 10- дневное меню
И пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области
для организации питания 7-11 лет МАОУ СОШ № 1 п.Новоорск им.Клачева А.В.

2025 учебный год

Период: Зима



Сотрудник
 Директор
 Казанцева О.А.

п. Новоорск им. Калачева А.В.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "ИТД"

Никифорова С.Н.

Примерное меню для питания учащихся MAOU СОШ № 1 п. Новоорск им. Калачева А.В.
 Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2014 г.

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецепта	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Стоимость, руб
		г		г		г		г			
	Понедельник, 1 неделя										
	Завтрак										
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15		3,5		4,4		0		53,7	12,9
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200		8,6		11,3		34,3		272,8	13,22
54-2гн	Чай с сахаром	200		0,2		0		6,4		26,8	2,6
Пром.	Хлеб ржаной	25		1,7		0,3		8,4		42,7	1,75
Пром.	Мандарин	140		1,1		0,3		10,5		49	19
Пром.	Хлеб пшеничный	45		3,4		0,4		22,1		105,5	3,27
	Итого за Завтрак	625		18,5		16,7		81,7		550,5	52,74
	Обед										
54-3з	Помидор в нарезке	60		0,7		0,1		2,3		12,8	15,6
54-4с	Рассольник домашний	200		4,6		5,7		11,6		116,1	14,8
54-10г	Картофель отварной в молоке	150		4,5		5,5		26,5		173,7	28
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90		13		13,2		7,3		199,7	57,5
54-2соус	Соус белый основной	20		0,5		0,8		0,9		12,5	4,9
54-2хн	Компот из кураги	200		1		0,1		15,6		66,9	9,74
Пром.	Хлеб пшеничный	60		4,6		0,5		29,5		140,6	4,37
Пром.	Хлеб ржаной	30		2		0,4		10		51,2	2,11
	Итого за Обед	810		30,9		26,3		103,7		773,5	137,02
	Итого за день	1435		49,4		43		185,4		1324	189,76
	Вторник, 1 неделя										
	Завтрак										
54-28з	Свекла отварная дольками	60		0,9		0,1		5,2		25,2	2,5

54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	28
54-25м	Курица тушенная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	45,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	9,14
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	1,82
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	1,05
	Итого за Завтрак	550	25,7	15,1	59,2	475,6	88,01
	Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3	11,6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	11,84
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	13,4
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	30
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	2,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	6,74
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,37
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	2,11
	Итого за Обед	820	29,4	23,1	118,1	797,1	82,36
	Итого за День	1370	55,1	38,2	177,3	1272,7	170,37
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	130,7	20,87
54-6о	Яйцо вареное	40	9,6	8,1	0,5	113,1	14,3
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	2,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	28
	Итого за Завтрак	620	20,8	14,7	70,4	496,2	70,79
	Обед						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5	16,25
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	11,5
54-31м	Оладьи из пшеницы по-купецки	90	15,7	10,2	14	210,9	40
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8	5,74
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,37

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	2,11
	Итого за Обед	840	34	20,1	118,8	790,6	79,97
	Итого за день	1460	54,8	34,8	189,2	1286,8	150,76
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-21к	Каша вязкая молочная яичневая	200	7,2	9,3	34,1	249	14,74
54-1г	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6	17,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	2,6
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29	2,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
	Итого за Завтрак	555	27,4	15,3	89	603,6	42,36
	Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	10,8
54-1с	Суп картофельный с Рыбой консер.	200	4,7	5,6	5,7	92,2	12,48
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	13,5
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	45
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	6,74
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,37
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	2,46
	Итого за Обед	815	35,5	16,3	104,8	708,1	95,35
	Итого за день	1370	62,9	31,6	193,8	1311,7	137,71
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	28
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	30
54-5соу	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	2,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	9,14
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,18
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,4
	Итого за Завтрак	520	25,5	14,4	67,2	500,3	73,02

54-25м	Курица тушенная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	45,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	5,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
	Итого за Завтрак	580	25,4	11,6	76,6	512,1	85,12
	Обед					8,5	10
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	115,6	11,84
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перло	200	5,1	5,8	10,8	173,7	28
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	110,9	30
54-13р	Котлета рыбная любительская (треска)	100	12,9	3,9	6,1	81	6,74
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	140,6	4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	76,9	3,16
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	742,9	93,74
	Итого за Обед	845	32,2	18,5	112,1	1255	178,86
	Итого за день	1425	57,6	30,1	188,7		
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак					53,7	12,9
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	187,3	15,67
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	86	9,14
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	53,3	25
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	105,5	3,27
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	42,7	1,75
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	528,5	67,73
	Итого за Завтрак	605	20,1	14,3	80,2		
	Обед					73,5	8,9
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помид	60	1,4	6,6	2,1	138	11,84
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со смет	250	5,9	7,1	12,7	204,8	13,7
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	265,7	45
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	12,5	4,9
54-2соу	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	41,6	6,74
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	70,3	2,18
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8		

Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,4
	Итого за Обед	820	42,5	32	95,7	840,6	94,66
	Итого за день	1425	62,6	46,3	175,9	1369,1	94,66
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-25.1н	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	16,73
54-60	Яйцо вареное	40	9,6	8,1	0,5	113,1	14,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	2,6
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,67
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	2,11
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35	18
	Итого за Завтрак	650	20,3	14,2	68,7	484,3	58,41
	Обед						
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	2,5
54-9с	Суп Рисовый	250	8,5	5,7	18	157,4	12,1
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	28
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8	45
54-23хн	Кисель из смородины	200	0,2	0,1	12,2	50,6	7,74
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	2,91
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	2,11
	Итого за Обед	820	32,8	26,2	90,9	730,4	100,36
	Итого за день	1470	53,1	40,4	159,6	1214,7	
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	15
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	28
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1	57,5
54-5соу	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	4,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	5,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,29
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75

Итого за Завтрак	560	19,7	16,7	71,9	515,2	115,94
Обед						
54-3з	60	0,7	0,1	2,3	12,8	15,6
54-3с	200	4,8	5,8	13,6	125,5	13,8
54-1г	150	5,3	4,9	32,8	196,8	13,45
54-11р	100	13,9	7,4	6,3	147,3	33
54-6хн	200	0,3	0,1	10,2	42,8	5,74
Пром.	45	3	0,5	15	76,9	3,16
Пром.	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,09
Итого за Обед	815	32,6	19,3	109,7	742,7	88,84
Итого за день	1375	52,3	36	181,6	1257,9	701
						1024
	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	
	г	г	г	г	ккал	
	587,5	22,26	14,76	75,6	523,88	701
Средние показатели за Завтрак	822,5	33,65	23,56	107,56	776,28	1024
Средние показатели за Обед	1410	55,9	38,3	183,2	1300,2	
Средние показатели за период						
	B1	B2	A	D	C	
	мг	мг	мкг рет.эк	мкг	мг	
	0,3	0,37	0	0,51	23,76	
	0,44	0,57	0	0,3	26,88	
	0,7	0,9	0	0,8	50,6	
	Na	K	Ca	Mg	P	
	мг	мг	мг	мг	мг	
	767,46	0	327,01	100,39	382,17	
	1014,51	0	280,32	131,11	467,29	
	1782	0	607,3	231,5	849,5	
	Fe	I	Se	F		
	мг	мкг	мкг	мкг		
	4,93	72,71	26,24	205,77		
	7,51	105,73	32,49	309,52		
	12,4	178,4	58,7	515,3		