

Примерное 10- дневное меню

И пищевая ценность приготавливаемых 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: Весна-Лето



Согласовано:
 Директор МАОУ СОШ № 1 м.Новоорск им.Калачева А.В.
 Казанцева О.А.В.

Утверждаю:
 Генеральный директор ООО "ИТД"
 Никифорова С.Н.

Примерное меню для питания учащихся МАОУ 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		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность ккал	Стоимость, руб
		г	г	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	
54-2соу	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 вареной 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
54-5соуд	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 пшеничной муки 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 ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249	14,74
54-1т	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	Макаронны 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

	Обед																			
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2							25,2							2,5	
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7							138,7							13,3	
54-4г	Каша гречневая распычатая	150	8,2	6,3	35,9							233,7							11,5	
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1							188,3							95	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6							27,9							5,5	
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5							140,6							4,37	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10							51,2							2,11	
	Итого за Обед	840	37,6	24,9	108							805,6							134,28	
	Итого за День	1360	63,1	39,3	175,2							1305,9							207,3	
	Понедельник, 2 недели																			
	Завтрак																			
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200	8,3	10,1	37,6							274,9							15,2	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5							100,4							9,14	
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.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5							49							17,52	
	Итого за Завтрак	610	19,2	14,6	91,1							572,5							46,88	
	Обед																			
54-8з	Салат из квашеной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8							81,5							11,7	
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17							156,9							18,5	
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6							348,2							75	
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9							52,9							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	800	29	28,9	113,8							831,3							117,42	
	Итого за День	1410	48,2	43,5	204,9							1403,8							164,3	
	Вторник, 2 недели																			
	Завтрак																			
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8							196,8							13,5	
54-25м	Курица тушеная 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	69,52
	Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	12,6
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупа перло	200	5,1	5,8	10,8	115,6	11,84
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	28
54-13р	Котлета рыбная любительская (треска)	100	12,9	3,9	6,1	110,9	30
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
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	3,16
	Итого за Обед	845	32,2	18,5	112,1	742,9	96,34
	Итого за день	1425	57,6	30,1	188,7	1255	165,86
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	16,25
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	19,02
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	9,14
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	25
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	605	20,1	14,3	80,2	528,5	74,43
	Обед						
54-6з	Салат из помидорами и огурцами	60	1,4	6,6	2,1	73,5	8,9
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со смет	250	5,9	7,1	12,7	138	11,84
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	13,7
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	45
54-2соуд	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	4,9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	6,74
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 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
	54-5оу 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

