

Утвержден:
Директор МБОУ «Искринская

— — **Н.Л.Кожаева**
28.04.2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ
ПЕРИОД ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЙ
С 7 до 11 лет I смена сезон: летний период**

№ рецептуры1	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
		580	16,2	16,6	74,6	512,1
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-2г	Макаронные отварные с овощами	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,16	3,84	12	151,8
399	сок	200	0,9	0	18,18	76,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	775	33,46	16,64	102,68	694,9
	Вторник, 1 неделя					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,8	11,2	65,2
54-23 СБР2020	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
		520	37,7	16,1	70,7	576,1
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	800	29,6	25,6	99,1	744,2
	Среда, 1 неделя					
54-16к	Каша вязкая молочная Дружба	200	5	6,8	24,1	168,9
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4

Пром.	Джем из абрикосов	20	0,2	0	14,4	60
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	вафля	35,0	5,1	4,3	16,2	85,5
		500	18,4	15	89,3	520,3
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: огрец)4	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1	188,3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	Итого за Обед	750	32,7	23,7	86,6	691,8
	Четверг, 1 неделя					
54-25.1К	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	7,4	48,7	204,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
53-19з	Масло сливочное	15	3,2	10,4	0,2	130,1
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
		580	12,6	18,7	89,2	520,2
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	820	35,9	27,6	115,9	855,6
	Пятница, 1 неделя					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15,0	3,5	4,4	0,0	53,7
54-2к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная	200,0	7,2	9,2	44,0	287,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200,0	0,2	0,0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	шоколадная конфета	30,0	2,5	3,0	22,4	102,4
		505,0	18,0	17,1	102,3	611,3
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями вариант2	200	4,7	2,2	15,4	108

54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-24м	Шницель из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	805	33,1	18,7	100,2	709,4
	Понедельник, 2 неделя					
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	220	11,5	9,9	41,9	304,6
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Кефир	200	5,8	5	8,2	101
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
		570	20,1	15,6	76,7	529,2
	Обед					
54-20з-2020	Горошек зеленый	80	2,4	0,2	4,8	29,4
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	725	26,8	21,2	92,4	665,9
	Вторник, 2 неделя					
53-19з	Масло сливочное	10	0,1	17,2	0,1	66,1
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	итого за завтрак	575	12,8	29,4	74,7	524,5
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец)4	60	0,4	0	1,1	6,3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	Итого за Обед	845	32,1	18,4	111,7	740,7
	Среда, 2 неделя					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	225	9,13	11,1	42	302,3
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
399	сок	200	0,9	0	18,18	76,8

Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	итого за завтрак	500	20,43	20,4	82,28	592,1
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями вариант2	200	4,7	2,2	15,4	108
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,2	17,1	3,6	208,8
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	795	30,1	28,8	93,4	741,4
	Четверг, 2 неделя					
54-28з	Свекла отварная дольками	100	1,8	0,2	10,4	50,4
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,16	3,84	12	151,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
		600	26,86	9,84	78,1	509
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор)4	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	815	32,4	19,1	102,4	711,6
	Пятница, 2 неделя					
54-27к-2020	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200	5,3	5,7	25,3	204,3
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30,0	7,0	8,9	0,0	107,5
54-9в-2020	Булочка школьная	70	5,2	1,8	34	172,6
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
		500	22,2	19,9	71,8	584,8
	Обед					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	80	1,6	0,2	8,2	41,8
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-9М	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	770	33,6	25,6	82,1	694
	Средние показатели завтрак	5430,0	205,3	178,6	809,7	5479,6
		543	20,529	17,864	80,968	547,96
Средние показатели за Обед		7900	319,76	225,34	986,48	7249,5
Средние показатели за период		790	31,976	22,534	98,648	724,95