

УТВЕРЖДЕНО

Директор Муниципального бюджетного
образовательного учреждения
"Калиновская средняя общеобразовательная
школа" Ленинского района Республики
Крым


Т.Ю. Сосунович

«31» 10 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(осенне-зимний период)

на 2023-2024 учебный год
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
"Калиновская средняя общеобразовательная школа"
Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		г.	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
1 неделя							
1 день							
завтрак	бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,8	188,4	3
	каша вязкая молочная овсяная	220	10,68	7,06	36,96	208,24	173
	чай с сахаром	215	0,7	0	15	60	376
	плоды свежие	150	1,51	0,51	21	94,51	338
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,53	11,47	54,7	ПР
	Итого за завтрак	655	20,29	16,4	99,26	574,45	
обед							
	рассольник домашний	200	1,67	4,07	10,15	91,6	95
	картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	310
	тефтели из говядины с рисом	60					279/
	соус сметанный	50	11,7	10,9	10,72	157	330
	компот из сухофрукты	200	0,5	0,2	19,4	81,3	349
	хлеб пшеничный	30	2,35	0,3	14,38	69,6	ПР
	хлеб ржаной	30	3,2	0,5	13,4	68,3	ПР
	Итого за обед	800	24,52	20,55	102,74	670,51	
	Итого за день	1455	44,81	36,95	202	1243	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
		г.	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
	2 день						
завтрак	каша жидкая молочная с крупой рисовой с маслом и сахаром	220	5,1	10,72	43,4	291	181
	чай с молоком и сахаром	215	1,52	1,35	15,9	81	378
	фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	хлеб пшеничный	40	4,6	1,4	22,1	105,5	ПР
	ряженка	125	3,63	3,3	5	62,5	ПР
	Итого за завтрак	700	15,25	17,17	96,2	587	
обед							
	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	23
	суп картофельный с макар.издел	200	2,05	2,22	12,6	87,2	111
	каша перловая рассыпчатая	155	5,9	7	40,7	249,5	171
	оладьи из печени	105	18,68	22,56	7,64	328	282
	сок фруктовый	200	1	0,1	15,6	66,9	389
	хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	14,5	70,14	ПР
	хлеб ржаной	20	3,2	0,33	8,93	45,53	ПР
	Итого за обед	770	33,44	32,57	101	853,27	
	Итого за день	1470	48,7	49,74	197	1440	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
		г.	Белки	Жиры	Углево ды	ккал	
3 день							
завтрак	запеканка из творога с молоком сгущенным	210	30,69	23,22	58,8	567	223
	чай с сахаром	215	0,7	0,02	15	60	376
	Салат из моркови с сахаром или медом	80	1	1	6,84	49	62
	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,5	144	338
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	11,47	46,76	ПР
	Итого за завтрак	675	36,24	25,19	123,61	866,76	
обед							
	борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83	82
	рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	котлета рыбная	90	10,7	3,5	7,5	104,3	234
	соус сметанный	30	4,2	14,99	8,97	123,22	330
	компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	342
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	хлеб ржаной	20	2,13	0,33	8,93	45,53	ПР
	Итого за обед	720	24,65	28,59	109,2	733,49	
	Итого за день	1395	60,89	53,78	232,8	1600,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическа я ценнос ть	№ рецепту ры
		г.	Белки	Жиры	Углев оды	ккал	
	4 день						
завтрак	салат из свеклы с зеленым горошком	80	1,32	3,3	5,84	58,32	53
	омлет натуральный	200	18,59	33,1	3,52	386,21	210
	какао с молоком	200	4,14	3,54	17,58	118,6	382
	хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	19,3	93,5	ПР
	печенье	40	3,4	4,52	27,8	165,8	ПР
	Итого за завтрак	560	31,43	44,86	74,04	822,4	
обед	салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	суп гороховый	200	4,39	4,22	13,23	118,6	102
	макароны отварные	150	7,55	0,89	42,56	208,4	202
	бефстроганов из говядины	90	13,68	20,79	4,61	261	250
	кисель плодово-ягодный	200	0,31	0	39,4	160	358
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	хлеб ржаной	20	3,2	0,33	8,93	45,53	ПР
	Итого за обед	750	32,29	28,48	127,1	899,91	
	Итого за день	1310	63,72	73,4	201	1722,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		г.	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
	5 день						
завтрак	салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,8	302
	Мясо куриное отварное	100	13,5	12,85	2,89	188,8	288
	чай с лимоном и сахаром	222	0,13	0,02	15,2	62	248
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	хлебобулочные изделия	80	2,9	4,3	23	142,4	ПР
	Итого за завтрак	642	28,05	25,51	98,1	743,3	
обед	салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
	суп с мясными фрикадельками	200	1,76	2,22	12,31	84,8	104
	картофельное пюре	150	4,34	12,82	25,18	242	128
	рыба ,тушенная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	229
	компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,16	23,88	97,6	342
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,5	ПР
	хлеб ржаной	20	3,2	0,33	8,33	45,33	ПР
	Итого за обед	770	23,25	24,49	97,76	723,9	
	Итого за день	1412	51,3	50	195,9	1467	
	Итого за 1 неделю	6767	284	283,5	1107	7907	
	Потребность на 2 приема пищи	60%	231	237	1005	7050	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		г.	Белки	Жиры	Углево ды	ккал	
	6 день						
завтрак	овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6	23
	картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3	312
	рыба тушеная в томате с овощами	100	15,3	12,85	2,89	188,8	288
	какао с молоком	200	4,14	3,54	17,6	118,6	382
	хлеб пшеничный	45	4,6	1,4	22,1	105,5	ПР
	Итого за завтрак	555	27,58	22,65	64	556,1	
обед	фрукты свежие яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	101
	рагу из овощей	250	17,94	16,74	21,7	310	309
	сок плодово - ягодный	200	1	0,1	15,6	66,9	389
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,5	ПР
	хлеб ржаной	30	3,2	0,5	13,4	68,3	ПР
	Итого за обед	820	27,32	20,31	89,5	654,3	
	Итого за день	1375	54,9	43	154	1210	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		г.	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
7 день							
автрак							
	макароны отварные с сыром	150	10,15	11,9	25,58	250,8	204
	сок плодово-ягодный	200	0,2		4,04	16,96	389
	фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,5	144	338
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,5	ПР
	Итого за завтрак	540	15,8	13,1	80,42	505,3	
обед							
	борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,9	11,33	102,2	84
	каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,5	38,85	221,3	302
	шницель рыбный	80	7,3	5,54	6,19	104	235
	компот из сухофрукты	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
	хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	15,9	93,5	ПР
	хлеб ржаной	30	3,2	0,5	13,4	68,3	ПР
	Итого за обед	700	23,49	15,9	117,7	722,1	
	Итого за день	1240	39,29	29	198,1	1227	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энерг етиче ская ценно сть	№ рецепт уры
		г.	Белки	Жиры	Углев оды	ккал	
	8 день						
завтрак	сырники с молоком сгущен.	210	32,52	26,91	51,42	579	219
	чай с лимоном и сахаром	222	0,13	0,02	15,2	62	377
	хлеб пшеничный	20	1,6	0,53	11,47	54,7	ПР
	каша жидкая молочная с гречневой крупой	220	9,09	12,99	45,16	335	183
	Итого за завтрак	672	43,34	40,45	123,3	1030	
обед							
	суп крестьянский с крупой (перловая)	200	1,19	3,93	4,87	61	98
	картофель отварной	120	4,04	7,92	27,98	210	125
	котлета из курицы с соусом №330	100	15,7	15,08	14,65	257,4	294/330
	кисель плодово -ягодный	200	0,31	0	39,4	160	358
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
	Итого за обед	670	24,73	27,45	111,3	804,5	
	Итого за день	1342	68	68	234	1835	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
2							
неделя							
9 день							
завтрак	каша жидкая молочная манная	220	6,11	10,72	42,36	291	181
	кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	378
	фрукты или плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	кондитерские изделия	40	2,2	1,6	29,2	140	ПР
	Итого за завтрак	590	14,25	15,7	111,8	648,74	
обед	салат из белокочанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	45
	суп с картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,4	108
	плов из отварной говядины	150	16,49	16,89	26,02	322	265
	компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3	349
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,33	19,3	93,5	ПР
	хлеб ржаной	20	3,2	0,5	8,93	45,53	ПР
	Итого за обед	670	27,3	23,4	92,56	693,97	
	Итого за день	1260	39,1	39,1	204,6	1342,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		г.	Белки	Жиры	Углеводы	ккал	
	10 день						
завтрак	салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	4,96	55,68	52
	котлета из говядины	100	10,34	12,53	10,99	163,75	268
	каша пшеничная рассыпчатая	150	6,32	4,5	38,85	221,25	302
	чай с молоком и сахаром	215	1,52	1,35	15,9	81	378
	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19,3	93,5	ПР
	Итого за завтрак	565	22,23	22,39	90	615,18	
обед							
	суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2	99
	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
	печень, тушеная в соусе	100	13,36	11,26	6,74	196,05	261/330
	сок плодово-ягодный	200	0,2		4,04	16,96	389
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	ПР
	хлеб ржаной	30	3,2	0,5	13,4	68,3	ПР
	Итого за обед	710	25,92	20,57	72,44	596,1	
	Итого за день	1275	48,15	42,96	162,44	1211,3	
	Итого за 1 неделю	6567	270,02	250,5	1120,1	7980,3	
	Потребность на 2 приема пищи	60%	231	237	1005	7050	