

Утверждаю
Директор МБОУ Черноярская СОШ
Е.Н.Кузнецова
30.08.2024



**Примерное 10-дневное меню
для организации питания обучающихся 7-11 лет
в МБОУ Черноярская СОШ
2024-2025 учебный год
осенне-зимний период**

| Приём пищи | | | | | | | |
|------------|-----------------|-----|-----|-----|------|-------|--------------|
| Неделя 1 д | | | | | | | |
| Завтрак | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 54-21гн-2020 |
| | Мандарин | 100 | 0,6 | 0,1 | 5,3 | 24,5 | Пром. |

| | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром. |
| Итого за Завтрак | | 570 | 15,7 | 14,4 | 85,9 | 548 | |
| Обед | 1. Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 60 | 1,3 | 6,6 | 2,2 | 73,4 | 54-6з-2020 |
| | 2. Суп картофельный с горохом | 250 | 7,35 | 5,75 | 20,35 | 166,4 | 54-8с-2020 |
| | 3. Котлета из говядины | 90 | 12,4 | 15,7 | 14,9 | 265,6 | 54-4м-2020 |
| | 4. Макароны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,7 | 202 | , |
| | 5. Кисель с витаминами "Киселек Валетек" | 200 | 0 | 0 | 18,4 | 74 | 614**** |
| | 6. Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | Пром. |
| Итого за Обед | | 790 | 29,39 | 33,87 | 108,23 | 875,4 | |
| Итого за день | | 1360 | 45,09 | 48,27 | 194,13 | 1423,4 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------------|------------|------------------|-------------|-------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 день 2 | Горошек зеленый | 30 | 0,9 | 0,1 | 1,8 | 11,1 | 54-20з-2020 |
| Завтрак | Омлет натуральный | 150 | 10,7 | 18 | 3,2 | 225,4 | 54-1о-2020 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | 54-3гн-2020 |
| | Банан | 150 | 2,3 | 0 | 33,6 | 143,4 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром. |
| Итого за Завтрак | | 600 | 19,2 | 18,8 | 75,6 | 554,9 | |
| Обед | 1. Салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 0,8 | 4,1 | 2,5 | 50,13 | 54-5з-2020 |
| | 2. Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 3,15 | 3,5 | 23,13 | 149,5 | 54-7с-2020 |
| | 3. Котлета рыбная (минтай) | 100 | 15,5 | 6,6 | 8,6 | 163,6 | 54-3р-2020 |
| | 4. Капуста тушеная | 150 | 3,7 | 4,4 | 14,5 | 113,5 | 54-8г-2020 |

| | | | | | | | |
|----------------------|------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------|
| | 5. Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 25,1 | 103 | 528**** |
| | 6.Вафли | 30 | 1,14 | 1 | 18,8 | 90,6 | Пром. |
| | 7. Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | Пром. |
| Итого за Обед | | 850 | 27,63 | 20,12 | 112,31 | 764,33 | |
| Итого за день | | 1450 | 46,83 | 38,92 | 187,91 | 1319,23 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 день 3 | Сыр российский в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 54-1з-2020 |
| Завтрак | Каша "Дружба" | 200 | 5 | 5,8 | 24,1 | 168,9 | 54-16к-2020 |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 | 54-4гн-2020 |
| | Апельсин | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,56 | 54 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром. |
| Итого за Завтрак | | 585 | 16,48 | 12,28 | 74,86 | 475,7 | |
| Обед | 1. Салат из белокачанной капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,4 | 114,4 | 54-7з-2020 |
| | 2. Борщ с капустой и картофелем вегетарианский | 250 | 1,6 | 4,6 | 10,95 | 91,23 | 54-14с-2020 |
| | 3. Жаркое по домашнему | 200 | 20,1 | 19,3 | 17,1 | 318 | 54-9м-2020 |
| | 4. Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-1хн-2020 |
| | 5.Пряники | 30 | 0,44 | 0,38 | 6,8 | 70,71 | Пром. |
| | 6. Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром. |
| | 7..Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | Пром. |
| Итого за Обед | | 820 | 29,04 | 32,98 | 90,15 | 806,44 | |
| Итого за день | | 1405 | 45,52 | 45,26 | 165,01 | 1282,14 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 день 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная овсянная с изюмом | 200 | 6,8 | 12,8 | 40,1 | 310,9 | 54-10к-2020 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3гн-2020 |
| | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром. |
| Итого за Завтрак | | 590 | 12,6 | 14,1 | 89 | 540,3 | |
| Обед | 1.Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 80 | 1,8 | 8,7 | 2,8 | 98 | 54-6з-2020 |
| | 2.Рассольник ленинградский | 250 | 5,9 | 7,25 | 17 | 156,9 | 54-3с-2020 |
| | 3. Биточек из курицы | 100 | 14,2 | 4,4 | 13,45 | 169,5 | 54-23м-2020 |
| | 4.Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,9 | 35,9 | 233,7 | 54-4г-2020 |
| | 5. Сок фруктовый(яблочный) | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 389** |
| | 6.Печенье | 30 | 1,35 | 0,75 | 16,2 | 63,5 | Пром. |
| | 6. Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | Пром. |
| Итого за Обед | | 850 | 35,49 | 28,32 | 125,23 | 900,4 | |
| Итого за день | | 1440 | 48,09 | 42,42 | 214,23 | 1440,7 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------|------------------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 день 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 54-13к-2020 |
| | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,2 | 6,5 | 28,4 | 193,7 | 54-21к-2020 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 54-21гн-2020 |
| | Банан | 100 | 1,5 | 0 | 22,4 | 95,6 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | Пром. |
| Итого за Завтрак | | 570 | 15,9 | 17,8 | 90,5 | 586,9 | |
| Обед | 1.Салат из моркови и яблок | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,8 | 99 | 54-11з-2020 |
| | 2.Суп картофельный с горохом | 250 | 8,05 | 5,75 | 20,35 | 166,4 | 54-8с-2020 |
| | 3. Плов с курицей | 200 | 18,5 | 7,4 | 33,2 | 271,3 | 54-12м-2020 |
| | 5. Кисель с витаминами "Киселек Валетек" | 200 | 0 | 0 | 18,4 | 74 | 614**** |
| | 6.Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром. |
| | 7.Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | Пром. |
| Итого за Обед | | 790 | 31,65 | 21,85 | 104,85 | 741,8 | |
| Итого за день | | 1360 | 47,55 | 39,65 | 195,35 | 1328,7 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 день 6 | | | | | | | |
| Завтрак | Сыр российский в нарезке | 15 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 54-1з-2020 |
| | Каша "Дружба" | 200 | 4 | 5,8 | 24,1 | 168,9 | 54-16к-2020 |
| | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,6 | 1,1 | 8,7 | 50,9 | 54-4гн-2020 |
| | Апельсин | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,56 | 54 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром. |
| Итого за Завтрак | | 585 | 15,48 | 12,28 | 74,86 | 475,7 | |
| Обед | 1. Салат из белокочанной капусты | 80 | 1 | 8,1 | 8,4 | 114,4 | 54-7з-2020 |
| | 2.Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 6,45 | 3,5 | 22,65 | 149,5 | 54-7с-2020 |
| | 3. Жаркое по домашнему | 200 | 18,1 | 19,3 | 17,1 | 318 | 54-9м-2020 |
| | 4. Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 25,1 | 103 | 528*** |
| | 5.Пряники | 30 | 0,44 | 0,38 | 6,8 | 70,71 | Пром. |

| | | | | | | | |
|----------------------|------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------|
| | 6.Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром. |
| Итого за Обед | | 805 | 29,69 | 31,88 | 102,15 | 861,11 | |
| Итого за день | | 1390 | 45,17 | 44,16 | 177,01 | 1336,81 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 день 7 | | | | | | | |
| Завтрак | Запеканка из творога | 150 | 16,7 | 10,7 | 21,6 | 301,2 | 54-1т-2020 |
| | Джем фруктовый | 20 | 0,1 | 0 | 14,4 | 57,9 | Пром. |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 | 54-2гн-2020 |
| | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 15 | 1,1 | 0,1 | 7,4 | 35,2 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | Пром. |
| Итого за Завтрак | | 520 | 19,6 | 11,5 | 66,6 | 500 | |
| Обед | 1.Салат из свежих помидоров и огурцов | 80 | 0,8 | 4,1 | 2,5 | 50,13 | 54-5з-2020 |
| | 2.Щи из свежей капусты вегетарианский | 250 | 1,48 | 3,9 | 7,3 | 71,4 | 54-13с-2020 |
| | 3. Биточек из курицы | 100 | 12,2 | 4,4 | 13,45 | 169,5 | 54-23м-2020 |
| | 4.Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,2 | 6,9 | 35,9 | 233,7 | 54-4г-2020 |
| | 5. Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-1хн-2020 |
| | 6.Печенье | 30 | 1,35 | 0,75 | 16,2 | 63,5 | Пром. |
| | 7.Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром. |
| | 8.Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | Пром. |
| Итого за Обед | | 870 | 26,93 | 20,65 | 122,25 | 800,33 | |
| Итого за день | | 1390 | 46,53 | 32,15 | 188,85 | 1300,33 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------|--------------------|-----------|------------------|------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 день 8 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|
| Завтрак | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,2 | 0,1 | 66,1 | 54-13к-2020 |
| | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,2 | 6,5 | 28,4 | 193,7 | 54-21к-2020 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 | 54-21ГН-2020 |
| | Банан | 100 | 1,5 | 0 | 22,4 | 95,6 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | Пром. |
| Итого за Завтрак | | 570 | 15,9 | 17,8 | 90,5 | 586,9 | |
| Обед | 1. Салат из моркови и яблок | 80 | 0,8 | 8,1 | 5,8 | 99 | 54-11з-2020 |
| | 2. Рассольник ленинградский | 250 | 5,9 | 7,25 | 17 | 126,9 | 54-3с-2020 |
| | 3. Котлета из говядины | 90 | 16,4 | 15,7 | 14,9 | 215,2 | 54-4м-2020 |
| | 4. Макароны отварные | 150 | 5,3 | 5,5 | 32,7 | 196 | 54-1г-2020 |
| | 5. Кисель с витаминами "Киселек Валетек" | 200 | 0 | 0 | 18,4 | 74 | 614***** |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94 | Пром. |
| Итого за Обед | | 810 | 31,44 | 36,87 | 108,48 | 805,1 | |
| Итого за день | | 1380 | 47,34 | 54,67 | 198,98 | 1392 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------------|----------------------------------------|------------------|-------------------------|-------------|-----------------|--------------------------------|--------------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 день 9 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша вязкая молочная овсянная с изюмом | 200 | 8,8 | 12,8 | 40,1 | 310,9 | 54-10к-2020 |
| | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 | 54-3ГН-2020 |
| | Апельсин | 100 | 1,28 | 0,28 | 11,56 | 54 | Пром. |

| | | | | | | | |
|-------------------------|----------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| | Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром. |
| Итого за Завтрак | | 570 | 15,38 | 13,88 | 88,76 | 541 | |
| Обед | 1. Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами | 80 | 1,8 | 8,7 | 2,8 | 98 | 54-6з-2020 |
| | 2. Борщ с капустой и картофелем вегетарианский | 250 | 1,6 | 4,6 | 10,95 | 91,23 | 54-14с-2020 |
| | 3. Плов с курицей | 200 | 16,5 | 7,4 | 33,2 | 271,3 | 54-12м-2020 |
| | 5. Сок фруктовый(яблочный) | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 92 | 389** |
| | 5.Пряники | 30 | 0,44 | 0,38 | 6,8 | 70,71 | Пром. |
| | 6.Хлеб пшеничный | 45 | 3,4 | 0,4 | 22,1 | 105,5 | Пром. |
| | 7.Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0,2 | 5 | 25,6 | Пром. |
| Итого за Обед | | 820 | 25,74 | 21,68 | 101,05 | 754,34 | |
| Итого за день | | 1390 | 41,12 | 35,56 | 189,81 | 1295,34 | |

| Приём пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------------|------------|------------------|--------------|-----------|-------------------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 день 10 | | | | | | | |
| Завтрак | Сыр российский в нарезке | 15 | 2,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | 54-1з-2020 |
| | Каша "Янтарная" (пшено с яблоком) | 200 | 6,34 | 12,64 | 38,8 | 302,4 | 269 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,7 | 2,9 | 11,3 | 86 | 54-23гн-2020 |
| | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 | Пром. |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,27 | 0,27 | 14,7 | 70,3 | Пром. |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,7 | 0,3 | 8,4 | 42,7 | Пром. |
| Итого за Завтрак | | 570 | 15,91 | 20,91 | 83 | 599,5 | |
| Обед | 1. Салат из белокочанной капусты | 80 | 2 | 8,1 | 8,4 | 114,4 | 54-7з-2020 |

| | | | | | | | |
|----------------------|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| | 2.Суп картофельный с горохом | 250 | 5,05 | 5,75 | 20,35 | 166,4 | 54-8с-202 |
| | 3. Котлета рыбная (минтай) | 100 | 13,2 | 6,6 | 8,6 | 163,6 | 54-3р-2020 |
| | 4. Картофельное пюре | 150 | 1,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | 54-11г-2020 |
| | 5. Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | 54-1хн-2020 |
| | 6.Печенье | 30 | 1,35 | 0,75 | 16,2 | 63,5 | Пром. |
| | 7. Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 84,8 | Пром. |
| Итого за Обед | | 850 | 26,34 | 26,72 | 112,83 | 813,1 | |
| Итого за день | | 1420 | 42,25 | 47,63 | 195,83 | 1412,6 | |