

Утверждаю
Директор МБОУ Черноярская СОШ
Е.Н.Кузнецова
31.08.2022г.



**Примерное 10 - дневное меню
для организации питания обучающихся 7-11 лет
в МБОУ Черноярская СОШ
2022-2023 учебный год
осенне-зимний период**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 день 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	5,3	10,1	37,6	274,9	54-6к-2020
	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	