

Примерное 10-ти дневное меню для школ Казачинско-Ленского район на 2024-2025 учебные года

День: первый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход порции	Энергетическая ценность в ккал	Пищевые вещества г.		
				Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
№174	Каша молочная рисовая	155	197,74	4,38	2,66	39,07
№3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	157,22	5,8	8,30	14,83
№382	Какао с молоком	200	118,5	4,08	3,54	17,58
Пром.вып.	Мандарин	100	35,00	0,8	0,2	7,5
Пром.вып.	Яйцо куриное	40	63,0	5,1	4,6	0,3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>545</b>	<b>571,46</b>	<b>20,16</b>	<b>19,3</b>	<b>79,28</b>
<b>ОБЕД</b>						
№83	Борщ с картофелем со сметаной	200/10	90,57	2,42	4,21	10,75
№304	Рис отварной	150	209,65	3,65	5,37	36,68
№260	Гуляш из говядины	100	193,24	13,36	14,08	3,27
№з49	Компот из сухофруктов	200	131,49	0,66	0,09	32,01
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>750</b>	<b>810,17</b>	<b>26,68</b>	<b>24,73</b>	<b>120,22</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1381,63</b>	<b>46,84</b>	<b>44,03</b>	<b>199,5</b>

День: второй

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
<b>ЗАВТРАК</b>						
№215	Омлет	150/15	352,71	17,01	29,67	4,41
№379	Кофейный напиток с молоком	200	100,43	3,16	2,67	15,94
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Яблоко	100	44,40	0,40	0,40	9,80
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>515</b>	<b>614,44</b>	<b>24,52</b>	<b>33,24</b>	<b>54,3</b>
<b>ОБЕД</b>						
№99	Суп из овощей	200	70,23	1,27	3,99	7,31
№202	Макаронные отварные	150	168,39	5,51	4,51	26,49
№274	Зразы рубленые (говядина)	100	177,19	8,59	12,07	8,55
№330	Соус сметанный	30	22,13	0,42	1,49	1,76
№342	Компот из вишни	200	113,8	0,4	0,2	27,6
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>770</b>	<b>736,96</b>	<b>22,78</b>	<b>23,24</b>	<b>109,22</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1351,4</b>	<b>47,3</b>	<b>56,48</b>	<b>163,52</b>

День: третий  
 Неделя :первая  
 Сезон : осень-зима  
 Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
№183	Каша молочная гречневая	155	163,37	4,67	6,77	20,94
№377	Чай с лимоном	200	61,5	0,13	0,02	15,20
№3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	157,22	5,8	8,30	14,83
Пром.вып.	Апельсин	100	37,92	0,90	0,20	8,13
Пром.вып.	Вафли	70	245,07	1,96	2,31	54,11
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>665,08</b>	<b>13,46</b>	<b>17,6</b>	<b>113,21</b>
	<b>ОБЕД</b>					
№75	Икра морковная	60	54,66	1,20	0,06	12,33
№95	Рассольник домашний со сметаной	200/10	88,91	2,47	4,27	10,15
№294	Котлета рубленая из курицы	100	170,83	17,44	4,23	15,75
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,40
№342	Компот из свежих яблок	200	113,6	0,16	0,16	27,88
№312	Пюре картофельное	150	137,16	3,06	4,80	20,43
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>840</b>	<b>772,68</b>	<b>31,26</b>	<b>15,76</b>	<b>126,45</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1437,76</b>	<b>44,72</b>	<b>33,36</b>	<b>239,66</b>

День: четвертый  
 Неделя: первая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория: с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
№182	Каша пшеничная молочная	190/10	270,16	7,15	11,16	35,28
№378	Чай с молоком	200	81,83	1,52	1,35	15,90
№3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	157,22	5,8	8,30	14,83
Пром.вып.	Яблоко	100	44,40	0,40	0,40	9,80
	<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>553,61</b>	<b>14,87</b>	<b>21,21</b>	<b>75,81</b>
	<b>ОБЕД</b>					
№75	Икра свекольная	60	61,1	1,42	0,06	13,72
№108	Суп с картофельный клецками	200	104,51	2,84	3,67	15,03
№305	Рис припущенный	150	199,77	3,63	4,29	36,66
№229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	92,57	9,57	4,81	2,75
Пром.вып.	Сок виноградный	200	136,4	0,6	0,4	32,6
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>800</b>	<b>779,57</b>	<b>24,65</b>	<b>14,21</b>	<b>138,27</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1333,18</b>	<b>39,52</b>	<b>35,42</b>	<b>214,08</b>

День: пятый

Неделя :первая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7	
	ЗАВТРАК						
№188	Запеканка из творога	155	258,06	8,12	11,70	30,07	
№376	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,0	
№3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	157,22	5,8	8,30	14,83	
Пром.вып.	Мандарин	100	35,00	0,8	0,2	7,5	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>510,74</b>	<b>14,79</b>	<b>20,22</b>	<b>67,4</b>	
	ОБЕД						
№10	Горошек консервированный	60	50,11	1,78	3,11	3,75	
№88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	71,56	2,21	4,16	6,32	
№348	Азу	200	204,00	12,6	8,0	20,4	
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15	
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36	
№342	Компот из свежих груш	200	114,04	0,16	0,12	28,08	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>760</b>	<b>624,93</b>	<b>23,34</b>	<b>16,37</b>	<b>96,06</b>	
	<b>ИТОГ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1135,67</b>	<b>38,13</b>	<b>36,59</b>	<b>163,46</b>	

День: шестой

Неделя :вторая

Сезон : осень-зима

Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7	
	ЗАВТРАК						
№174	Каша ячневая молочная	195/5	232,29	6,96	10,45	27,60	
№3	Бутерброд с маслом и сыром	30/5/15	157,22	5,8	8,30	14,83	
№382	Какао с молоком	200	118,5	4,08	3,54	17,58	
Пром.вып.	Яблоко	100	44,40	0,40	0,40	9,80	
Пром.вып.	Аленка шоколад	15	82,8	1,45	5,2	7,55	
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>565</b>	<b>635,21</b>	<b>18,69</b>	<b>27,89</b>	<b>77,36</b>	
	ОБЕД						
№104	Суп с мясными фрикадельками	200	76,3	1,75	2,22	12,33	
№302	Каша гречневая	150	151,5	4,5	5,1	21,9	
№269	Биточки мясные (говядина свинина)	100	202,68	10,2	13,4	10,32	
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,40	
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32	
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36	
№349	Компот из сухофруктов	200	131,49	0,66	0,09	32,01	
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>760</b>	<b>746,11</b>	<b>23,25</b>	<b>22,95</b>	<b>111,64</b>	
	<b>ИТОГ ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1381,32</b>	<b>41,94</b>	<b>50,84</b>	<b>189</b>	

День: седьмой  
 Неделя :вторая  
 Сезон : осень-зима  
 Возрастная категория : с 7-11лет

1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
№173	Каша овсяная молочная	155	218,4	7,00	10,48	24,02
№377	Чай с лимоном	200	61,5	0,13	0,02	15,20
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Вафли	70	245,07	1,96	2,31	54,11
Пром.вып.	Апельсин	100	37,92	0,90	0,20	8,13
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>575</b>	<b>679,79</b>	<b>13,94</b>	<b>13,51</b>	<b>125,61</b>
	<b>ОБЕД</b>					
№32	Свекла с сыром	60	79,11	2,8	5,63	4,31
№95	Суп с рыбными консервами	200	133,8	6,87	6,72	11,46
№302	Каша перловая	150	179,09	3,35	4,33	31,68
№278	Тефтели мясные 1 вар	100	151,07	7,83	8,75	10,25
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,40
№342	Компот из вишни	200	113,8	0,4	0,2	27,6
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	30	51,24	1,98	0,36	10,02
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>820</b>	<b>847,31</b>	<b>27,52</b>	<b>27,75</b>	<b>121,87</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1527,1</b>	<b>41,46</b>	<b>41,26</b>	<b>247,48</b>

День: восьмой  
 Неделя :вторая  
 Сезон : осень-зима  
 Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
№175	Каша «Дружба»	200	216,04	5,79	10,64	24,28
№376	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,0
Пром.вып.	Апельсин	100	37,92	0,90	0,20	8,13
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Яйцо куриное	40	63,0	5,1	4,6	0,3
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>494,32</b>	<b>15,81</b>	<b>15,96</b>	<b>71,86</b>
	<b>ОБЕД</b>					
Пром. вып	Огурец маринованный	60	6,54	0,48	0,06	1,02
№94	Рассольник со сметаной	200/10	82,85	2,11	4,25	9,04
№318	Курица тушеная в соусе (кур грудка)	100	124,3	5,5	7,1	9,6
№202	Макаронны отварные	150	168,39	5,51	4,51	26,44
№342	Компот из свежих груш	200	114,04	0,16	0,12	28,08
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>800</b>	<b>657,96</b>	<b>19,56</b>	<b>16,92</b>	<b>106,86</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1152,28</b>	<b>35,37</b>	<b>32,88</b>	<b>178,72</b>

День: девятый  
 Неделя :вторая  
 Сезон : осень-зима  
 Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
№120	Суп молочный	200	121,81	4,37	5,21	14,36
№376	Чай с сахаром	200	60,46	0,07	0,02	15,0
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Печенье	50	207,09	3,75	4,9	37,2
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>506,26</b>	<b>12,14</b>	<b>10,63</b>	<b>90,71</b>
	<b>ОБЕД</b>					
№68	Борщ с мясом со сметаной	200/10	127,85	7,91	5,81	10,98
№250	Бефстроганов	100	183,13	14,44	12,25	3,78
№312	Пюре картофельное	150	137,16	3,06	4,80	20,43
Пром.вып.	Сок вишневый	200	100,4	1,4	0,4	22,8
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>740</b>	<b>710,38</b>	<b>32,61</b>	<b>24,14</b>	<b>90,67</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1216,64</b>	<b>44,75</b>	<b>34,77</b>	<b>181,38</b>

День: десятый  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осень-зима  
 Возрастная категория : с 7-11 лет

1	2	3	4	5	6	7
	<b>ЗАВТРАК</b>					
№181	Каша манная молочная	195/5	250,44	6,11	10,72	32,38
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
Пром.вып.	Мармелад	50	159,00	0,05	0,00	39,7
№378	Чай с молоком	200	81,83	1,52	1,35	15,90
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>608,17</b>	<b>11,63</b>	<b>12,57</b>	<b>112,13</b>
	<b>ОБЕД</b>					
№67	Винегрет овощной	60	75,02	0,84	6,02	4,37
№102	Суп гороховый	200	108,33	4,39	4,21	13,22
№234	Котлеты рыбные	100	138,2	8,15	6,72	11,28
№366	Соус томатный	30	22,3	0,34	1,26	2,40
№302	Каша гречневая	150	151,5	4,5	5,1	21,9
№342	Компот из свежих яблок	200	113,6	0,16	0,16	27,88
Пром.вып.	Хлеб пшеничный	40	93,52	3,16	0,4	19,32
Пром.вып.	Хлеб ржано-пшеничный	40	68,32	2,64	0,48	13,36
	<b>ИТОГО за обед</b>	<b>820</b>	<b>770,79</b>	<b>24,18</b>	<b>24,35</b>	<b>113,73</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>1378,96</b>	<b>35,81</b>	<b>36,92</b>	<b>225,86</b>
	<b>СРЕДНИЙ ЗА 10 ДНЕЙ</b>		<b>1329,59</b>	<b>41,58</b>	<b>40,25</b>	<b>200,26</b>

1. **Использован: Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017г., г. Москва**
2. **Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник./ Под. ред. В.А. Тутельян – М.: ДеЛи плюс, 2012. – 284 с.**
3. **Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2016. – 640с.**
4. **Сборник технических нормативов – Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под общей редакцией В.Т. Лапшиной. – Издательство Хлебпродинформ, 2004**

При приготовлении горячих блюд используется йодированная соль.

Составил специалист РОО \_\_\_\_\_ Сарбо Е.С.