



Утверждаю:
 Директор школы
 (Виктооров В. Г.)

«1» сентября 2022г. Приказ №52 (приложение 4)

Основное (организационное) двенадцатидневное меню для обучающихся
 МАОУ НОШ

Возрастная категория: 7-11 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	180/5	18,44	9,14	21,03	262
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:			21,79	17,79	55,77	492
обед						
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118
Птица (филе) тушенная в смет. соусе	493*	50/50	14,28	19,35	7,27	220
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			27,81	28,74	77,48	744
полдник						
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235
Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120
итого:			6,02	2,58	54,48	355
Всего:			55,62	49,11	187,73	1591

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день (вторник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36
Каша молочная овсяная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267
Чай с сахаром	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:			23,31	17,22	67,58	494
обед						
Салат витаминный (2 вариант)	612*	60	0,80	9,10	7,70	112
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89
Тефтели рубленые с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			22,85	35,10	96,64	911
полдник						
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,80	5,95	148
Напиток апельсиновый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100
итого:			6,85	1,84	31,68	248
Всего:			53,01	54,16	195,90	1653

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
завтрак						
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	180/5	22,08	15,42	26,55	244
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:			28,82	23,66	96,69	624
обед						
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79
Котлеты рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,53	6,66	11,49	163
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22,00	155
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			15,93	26,63	69,33	722
полдник						
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,90	229
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128
итого:			8,82	7,34	65,06	357
Всего:			53,57	57,63	231,08	1703

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	180/5	7,00	9,20	27,00	224
Чай с сахаром	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:			11,69	19,44	63,88	481
обед						
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12
Суп картоф. с макарон, издел.	140*	200	2,26	4,30	16,68	117
Котлеты руб. из филе птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,01	8,05	11,64	165
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228
Компот из кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			21,42	19,18	101,61	771
полдник						
Вафли мягкие		40	2,38	9,68	18,64	180
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
итого:			2,58	9,73	33,65	237
Всего:			35,69	48,35	199,14	1489

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267
Чай с сахаром	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:			23,31	17,22	67,58	494
обед						
Салат из кваш. капусты	45*	60	0,96	3,04	5,00	52
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,10	13,92	113
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	90(50/40)	12,35	4,47	6,70	118
Макаронь отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0,00	34,41	136
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			23,90	18,10	96,15	756
полдник						
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176
Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120
итого:			8,34	6,04	50,04	296
Всего:			55,55	41,36	213,77	1546

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (суббота)						
завтрак						
Яйцо вареное	337*	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63
Каша молоч. манная с маслом	302*	180/5	17,66	20,19	20,38	244
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:			28,84	28,52	68,03	552
обед						
Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	76
Суп крестьянский с крупой	134*	200	1,51	3,32	9,24	106
Биточки рубленые с соусом	413*	90(50/40)	9,25	9,91	11,44	173
Капуста тушеная	534*	150	3,60	4,52	15,30	115
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			18,16	24,58	68,97	705
полдник						
Пирожки с яблоками	738*	100	5,11	4,94	45,31	246
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20,00	133
итого:			5,79	5,22	65,31	379
Всего:			52,79	58,32	202,31	1636

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (понедельник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	180/5	18,44	9,14	21,03	262
Чай с сахаром	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:			25,38	15,03	57,83	480
обед						
Салат из свежих помидоров	19*	60	0,63	6,07	2,70	68
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118
Гуляш из птицы	ТТК	100(50/50)	12,30	3,40	5,20	100,6
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			29,42	20,47	82,55	740,6
полдник						
Ватрушка с повидлом	741*	75	4,62	2,38	28,08	235
Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120
итого:			6,02	2,58	54,48	355
Всего:			60,82	38,08	194,86	1575,6

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (вторник)						
завтрак						
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132
Каша молочная овсяная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:			22,13	17,66	80,27	554
обед						
Огурцы соленные порциями		60	0,48	0,06	0,96	8
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	90(50/40)	9,06	9,23	8,54	149
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			18,08	20,67	84,90	716
полдник						
Ватрушка с творогом	741*	75	8,46	7,34	31,90	229
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
итого:			8,60	7,36	56,33	325
Всего:			48,81	45,69	221,50	1595

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (среда)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	180/5	22,08	15,42	26,55	244
Чай с сахаром	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:			25,51	24,03	70,60	510
обед						
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79
Биточки рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,53	6,66	11,49	163
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22,00	155
Напиток апельсиновый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			15,99	26,65	70,63	726
полдник						
Пирожки с капустой мясом	738*	60	6,94	5,84	23,64	176
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0,00	34,41	136
итого:			7,51	5,84	58,05	312
Всего:			49,01	56,52	199,28	1548

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (четверг)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	15	3,45	5,85	0,00	54
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:			24,32	19,20	58,06	474
обед						
Салат витаминный (2 вариант)	612*	60	0,94	6,06	7,01	85
Суп картофельный рыбный	133*	200/12,5	4,57	2,80	15,30	107
Котлеты особые с соусом	452*	90(50/40)	8,73	12,99	9,28	191
Макароны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			22,74	27,34	100,87	848
полдник						
Запеканка из творога с повидлом	366*	130/20	27,29	12,25	23,45	317
Компот из кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123
итого:			28,33	12,25	54,41	440
Всего:			75,39	58,79	213,34	1762

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Одиннадцатый день (пятница)						
завтрак						
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	180/5	7,00	9,20	27,00	224
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:			12,54	13,14	75,14	472
обед						
Салат из кваш. капусты	45*	60	0,96	3,04	5,00	52
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,10	13,92	113
Курица отварная	492*	100	19,20	7,40	0,60	150
Рис отварной		150	3,74	6,11	37,61	256
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Печенье сахарное		20	1,50	3,18	9,60	86
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			30,26	25,59	95,20	892
полдник						
Булочка творожная	786*	50	6,65	1,80	5,95	148
Сок фруктовый		200	1,40	0,20	26,40	120
итого:			8,05	2,00	32,35	268
Всего:			50,85	40,73	202,69	1632

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Двенадцатый день (суббота)						
завтрак						
Яйцо вареное	337*	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63
Каша молоч. ячневая с маслом	302*	180/5	17,66	20,19	20,38	244
Чай с сахаром	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96
итого:			27,40	26,78	57,48	489
обед						
Огурцы соленные порциями		60	0,48	0,06	0,96	8
Суп крестьянский с крупой	134*	200	1,51	3,32	9,24	106
Кнели из говядины с рисом с соусом	474*	90(50/40)	8,87	14,53	5,84	190
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:			17,63	24,64	79,68	754
полдник						
Пирожки с яблоками	738*	100	5,11	4,94	45,31	246
Напиток из плодов шиповника	705*	200	0,68	0,28	20,00	133
итого:			5,79	5,22	65,31	379
Всего:			50,82	56,64	202,47	1622

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептов блюд и кул. изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 года

*** Сборник технических нормативов изд. 2008 год