

7-11\_лет

СОГЛАСОВАНО:

Директор



УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Венеция»

Ищенко Э.В.



**ПРИМЕРНОЕ**

10-дневное меню питания учащихся МБОУ «Тюрмеминская СОШ»  
7-11 лет (осенне-зимний период 2024-2025 год)

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшённная на молоке с маслом	15,50	150	193,50	5,55	7,05	27,00	128
	Чай с лимоном	3,50	200	124,00	0,26	0,04	30,40	262
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Яблоки свежие	12,00	100	47,00	0,40	0,40	9,80	
	<b>Итого</b>	<b>35,00</b>	<b>500</b>	<b>501,50</b>	<b>11,56</b>	<b>9,74</b>	<b>88,95</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	4,40	60	30,98	0,07	3,06	6,69	32
	Суп картофельный с горохом	10,00	200	118,00	4,40	4,22	13,22	78
	Тефтели мясо-крупяные	43,00	100	168,00	9,85	10,20	9,33	188
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	8,10	150	240,00	8,52	5,83	38,63	114
	Чай с лимоном	3,50	200	124,00	0,26	0,04	30,40	262
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>73,00</b>	<b>760</b>	<b>817,98</b>	<b>28,45</b>	<b>25,60</b>	<b>120,02</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>108,00</b>	<b>1260</b>	<b>1319,48</b>	<b>40,01</b>	<b>35,34</b>	<b>208,97</b>	

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)**

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	14,00	150	205,50	4,30	6,33	31,21	117
	Кофейный напиток с молоком	5,00	200	100,00	3,16	2,68	15,94	264
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Яблоки свежие	12,00	100	47,00	0,40	0,40	9,80	
	<b>Итого</b>	<b>35,00</b>	<b>500</b>	<b>489,50</b>	<b>13,21</b>	<b>11,66</b>	<b>78,70</b>	
Обед	Салат из моркови и яблок	7,00	60	39,60	1,04	0,67	7,34	48
	Борщ с капустой, картофелем, со сметаной	10,00	205	84,05	1,47	4,03	8,95	62
	Котлета Московская	39,50	100	284,00	13,90	19,12	14,30	183
	Макароны отварные	10,50	150	168,00	5,52	4,51	26,45	137
	Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	261
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>73,00</b>	<b>765</b>	<b>792,65</b>	<b>27,42</b>	<b>30,98</b>	<b>98,81</b>	
<b>ВСЕГО</b>	<b>108,00</b>	<b>1265</b>	<b>1282,15</b>	<b>40,63</b>	<b>42,64</b>	<b>177,51</b>		

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)**

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	<b>День 3</b>							
Завтрак	Каша молочная рисовая с маслом	14,00	150	199,50	4,30	6,33	31,21	117
	Кофейный напиток с молоком	5,00	200	100,00	3,16	2,68	15,94	264
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Яблоки свежие	12,00	100	47,00	0,40	0,40	9,80	
	<b>Итого</b>	<b>35,00</b>	<b>500</b>	<b>483,50</b>	<b>13,21</b>	<b>11,66</b>	<b>78,70</b>	
Обед	Салат из свеклы с сыром	10,50	60	78,60	2,80	0,22	4,31	36
	Суп картофельный с макаронными изделиями	9,00	200	94,00	2,16	2,28	13,96	79
	Котлеты рыбные с соусом	23,50	100	124,00	6,39	7,73	7,36	161
	Картофельное пюре	20,00	150	136,50	3,05	4,80	20,44	210
	Компот из сухофруктов	6,00	200	132,00	0,66	0,10	32,00	241
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>73,00</b>	<b>760</b>	<b>702,10</b>	<b>20,41</b>	<b>17,38</b>	<b>99,82</b>	
<b>ВСЕГО</b>	<b>108,00</b>	<b>1260</b>	<b>1185,60</b>	<b>33,62</b>	<b>29,04</b>	<b>178,52</b>		

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)**

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	<b>День 4</b>							
Завтрак	Каша из риса и пшена с маслом	12,00	150	204,00	5,25	6,70	30,90	119
	Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	261
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Апельсины свежие	17,00	100	89,56	0,78	0,17	20,08	
	<b>Итого</b>	<b>35,00</b>	<b>500</b>	<b>510,56</b>	<b>11,52</b>	<b>9,52</b>	<b>92,75</b>	
Обед	Винегрет овощной	5,50	60	44,76	0,84	6,02	4,37	50
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	8,50	205	71,75	1,45	4,06	6,47	66
	Макароны отварные	10,50	150	168,00	5,52	4,51	26,44	137
	Курица тушёная в сметанном соусе	38,90	100	137,00	3,99	5,31	18,25	198
	Лимонный напиток	5,60	200	156,00	0,20	0	0	(Б)650
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>73,00</b>	<b>765</b>	<b>714,51</b>	<b>17,35</b>	<b>22,15</b>	<b>77,28</b>	
<b>ВСЕГО</b>	<b>108,00</b>	<b>1265</b>	<b>1225,07</b>	<b>28,87</b>	<b>31,67</b>	<b>170,03</b>		

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)**

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	<b>День 5</b>							
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	13,00	150	183,00	5,84	7,04	24,31	127
	Компот из сухофруктов	6,00	200	132,00	0,66	0,10	32,00	241
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Яблоки свежие	12,00	100	47,00	0,40	0,40	9,80	
	<b>Итого</b>	<b>35,00</b>	<b>500</b>	<b>499,00</b>	<b>12,25</b>	<b>9,79</b>	<b>87,86</b>	
Обед	Салат из моркови со сметаной	5,50	60	41,40	0,84	1,26	6,78	(Б)71
	Рассольник ленинградский со сметаной	8,00	205	86,10	1,66	4,18	9,84	72
	Капуста свежая тушёная	17,50	150	115,50	3,61	6,19	10,72	97
	Кнели из курицы с рисом	36,00	100	280,00	14,82	22,06	5,62	202
	Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	261
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>73,00</b>	<b>765</b>	<b>740,00</b>	<b>26,42</b>	<b>36,34</b>	<b>74,73</b>	
<b>ВСЕГО</b>	<b>108,00</b>	<b>1265</b>	<b>1239,00</b>	<b>38,67</b>	<b>46,13</b>	<b>162,59</b>		

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)**

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная вязкая на молоке	14,00	150	207,00	5,92	6,28	31,84	116
	Кофейный напиток с молоком	5,00	200	100,00	3,16	2,68	15,94	264
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Яблоки свежие	12,00	100	47,00	0,40	0,40	9,80	
	<b>Итого</b>	<b>35,00</b>	<b>500</b>	<b>491,00</b>	<b>14,83</b>	<b>11,61</b>	<b>79,33</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты	4,40	60	30,98	0,07	3,06	6,69	32
	Суп крестьянский с крупой	6,60	200	60,00	1,18	3,94	4,88	74
	Котлета Московская	38,00	100	284,00	13,90	19,12	14,30	183
	Рис отварной	15,00	150	208,50	6,14	5,36	36,68	183
	Кофейный напиток с молоком	5,00	200	100,00	3,16	2,68	15,94	264
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>73,00</b>	<b>760</b>	<b>820,48</b>	<b>29,80</b>	<b>36,41</b>	<b>100,24</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>108,00</b>	<b>1260</b>	<b>1311,48</b>	<b>44,63</b>	<b>48,02</b>	<b>179,57</b>	

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)**

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша молочная рисовая с маслом	14,00	150	199,50	4,30	6,33	31,21	117
	Кофейный напиток с молоком	5,00	200	100,00	3,16	2,68	15,94	264
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Яблоки свежие	12,00	100	47,00	0,40	0,40	9,80	
	<b>Итого</b>	<b>35,00</b>	<b>500</b>	<b>483,50</b>	<b>13,21</b>	<b>11,66</b>	<b>78,70</b>	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	5,50	60	44,76	0,84	6,02	4,37	50
	Рассольник ленинградский со сметаной	8,00	205	86,10	1,66	4,18	9,84	72
	Котлета Домашняя	41,80	100	313,33	13,36	23,64	11,74	184
	Каша пшеничная рассыпчатая	8,10	150	225,00	6,41	4,40	39,90	114
	Лимонный напиток	5,60	200	106,00	0,20	0	0	(Б)650
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>73,00</b>	<b>765</b>	<b>912,19</b>	<b>27,82</b>	<b>40,49</b>	<b>87,60</b>	
<b>ВСЕГО</b>	<b>108,00</b>	<b>1265</b>	<b>1395,69</b>	<b>41,03</b>	<b>52,15</b>	<b>166,30</b>		

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)**

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	<b>День 8</b>							
Завтрак	Каша из риса и пшена с маслом	12,00	150	204,00	5,25	6,70	30,90	119
	Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	261
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Апельсины свежие	17,00	100	89,56	0,78	0,17	20,08	
	<b>Итого</b>	<b>35,00</b>	<b>500</b>	<b>510,56</b>	<b>11,52</b>	<b>9,52</b>	<b>92,75</b>	
Обед	Салат из свеклы с сыром	10,50	60	78,60	2,80	0,22	4,31	36
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	8,50	205	71,75	1,45	4,06	6,47	66
	Тефтели рубленые с соусом	36,00	100	149,09	8,37	8,77	9,06	187
	Макаронны отварные	10,50	150	168,00	5,52	4,51	26,44	137
	Чай с лимоном	3,50	200	124,00	0,26	0,04	30,40	262
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>73,00</b>	<b>765</b>	<b>728,44</b>	<b>23,75</b>	<b>19,85</b>	<b>98,43</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>108,00</b>	<b>1265</b>	<b>1239,00</b>	<b>35,27</b>	<b>29,37</b>	<b>191,18</b>	

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)**

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшённая на молоке с маслом	15,50	150	193,50	5,55	7,05	27,00	128
	Чай с лимоном	3,50	200	124,00	0,26	0,04	30,40	262
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	Яблоки свежие	12,00	100	47,00	0,40	0,40	9,80	
	<b>Итого</b>	<b>35,00</b>	<b>500,00</b>	<b>501,50</b>	<b>11,56</b>	<b>9,74</b>	<b>88,95</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови со сметаной	5,50	60	41,40	0,84	1,26	6,78	(Б)71
	Суп с макаронными изделиями	8,10	200	92,00	1,90	4,06	10,40	85
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	10,50	150	240,00	8,52	5,83	38,63	114
	Курица тушёная в сметанном соусе	38,90	100	137,00	3,99	5,31	18,25	198
	Компот из сухофруктов	6,00	200	132,00	0,66	0,10	32,00	241
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>73,00</b>	<b>760</b>	<b>779,40</b>	<b>21,26</b>	<b>18,81</b>	<b>127,81</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>108,00</b>	<b>1260</b>	<b>1280,90</b>	<b>32,82</b>	<b>28,55</b>	<b>216,76</b>	

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ (осенне-зимний период 2024-2025 г.)**

Прием пищи	Наименование блюда	Цена	Выход блюда	Энергетическая ценность готового блюда	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
	<b>День 10</b>							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	29,00	250	417,50	15,22	16,00	52,92	138
	Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	261
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>35,00</b>	<b>500</b>	<b>634,50</b>	<b>20,71</b>	<b>18,65</b>	<b>94,69</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты	4,40	60	30,98	0,07	3,06	6,69	32
	Рассольник ленинградский со сметаной	8,00	205	86,10	1,66	4,18	9,84	72
	Котлеты рубленые из птицы	39,60	100	188,75	19,55	4,86	16,82	322
	Рис отварной	15,00	150	208,50	6,14	5,36	36,68	183
	Чай с сахаром	2,00	200	80,00	0,14	0,40	20,02	261
	Хлеб пшеничный	4,00	50	137,00	5,35	2,25	21,75	
	<b>Итого</b>	<b>73,00</b>	<b>765</b>	<b>731,33</b>	<b>32,91</b>	<b>20,11</b>	<b>111,80</b>	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>108,00</b>	<b>1265</b>	<b>1365,83</b>	<b>53,62</b>	<b>38,76</b>	<b>206,49</b>	