

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 7-11 лет
МОУ "Белоколодезская ООШ" в 2023-2024 учебном году**

| Номер рецептуры | Наименование блюда | масса | белки | жиры | углев. | энерг.цен ность |
|-----------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------------|
| | | г | г | г | г | ккал |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-2о-2020 | Омлет с зелёным горошком | 185 | 11,9 | 13,1 | 5,9 | 189,4 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Батон нарезной | 40 | 3,2 | 0,4 | 19,6 | 95 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0,5 | 0,5 | 11,8 | 53,3 |
| Пром. | Зефир | 35 | 0,3 | 0 | 27,9 | 113,2 |
| | Итого за завтрак: | 580 | 16,1 | 14 | 71,6 | 477,7 |
| | Обед | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 54-24с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4,8 | 2,2 | 15,5 | 100,9 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за обед: | 760 | 35,5 | 13,8 | 112 | 713,1 |
| | Итого за день: | 1340 | 51,6 | 27,8 | 183,6 | 1190,8 |
| | Вторник, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-28з-2020 | Свёкла отварная дольками | 60 | 0,9 | 0,1 | 5,2 | 25,2 |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,1 | 7,3 | 0,1 | 66,1 |
| 54-1г-2020 | Макаронны отварные | 160 | 5,7 | 5,2 | 35 | 209,9 |
| 54-13р-2020 | Котлета рыбная любительская | 90 | 11,6 | 3,5 | 5,5 | 99,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| | Итого за завтрак: | 550 | 20,8 | 17,1 | 67,8 | 507,4 |
| | Обед | | | | | |
| 54-8з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,3 | 166,4 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 220 | 30 | 8,9 | 36,5 | 346,1 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 |

| | | | | | | |
|--------------|-------------------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за обед: | 790 | 44,3 | 22,2 | 105 | 796,6 |
| | Итого за день: | 1340 | 65,1 | 39,3 | 172,8 | 1304 |
| | Среда, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 70 | 0,6 | 7,1 | 5 | 86,7 |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшённая | 200 | 8,3 | 10,1 | 37,6 | 274,9 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 15,1 | 21 | 69,2 | 526,1 |
| | Обед | | | | | |
| 54-13з-2020 | Салат из свёклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 |
| 54-20с-2020 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 8,4 | 2,6 | 14,6 | 115,4 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,1 | 5,3 | 19,8 | 139,4 |
| 54-25м-2020 | Курица тушёная с морковью | 90 | 12,7 | 5,2 | 4 | 113,7 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за обед: | 760 | 29,8 | 17,1 | 90,1 | 632,4 |
| | Итого за день: | 1260 | 44,9 | 38,1 | 159,3 | 1158,5 |
| | Четверг, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-6т-2020 | Сырники | 180 | 29,4 | 8,6 | 31 | 319,1 |
| 54-21гн-2020 | Какао с молоком | 200 | 4,7 | 3,5 | 12,5 | 100,4 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| Пром. | Молоко сгущённое | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| | Итого за завтрак: | 530 | 38,6 | 14,9 | 77,5 | 598,5 |
| | Обед | | | | | |
| 54-11з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,5 |
| 152 | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 6,5 | 2,48 | 14,4 | 105,8 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-18м-2020 | Печень говяжья по-строгановски | 80 | 13,4 | 12,6 | 5,3 | 189,2 |
| 54-32хн-2020 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за обед: | 800 | 33,2 | 25,88 | 94,6 | 745 |
| | Итого за день: | 1330 | 71,8 | 40,78 | 172,1 | 1343,5 |
| | Пятница, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-13з-2020 | Салат из свёклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,7 |
| 54-1г-2020 | Макаронные отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-23м-2020 | Биточек из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| | Итого за завтрак: | 530 | 25,8 | 12,5 | 71,4 | 500,7 |

| | | | | | | |
|--------------|--|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| | Обед | | | | | |
| 69 | Салат овощной с зелёным горошком | 100 | 2,8 | 7,1 | 9,1 | 111 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,9 | 7,2 | 17 | 156,9 |
| 54-27м-2020 | Капуста тушёная с мясом птицы | 200 | 16,8 | 8,2 | 10,4 | 182,9 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за обед: | 810 | 30,3 | 23,8 | 83,6 | 669 |
| | Итого за день: | 1340 | 56,1 | 36,3 | 155 | 1169,7 |
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-3з-2020 | Помидор в нарезке | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-4о-2020 | Омлет с сыром | 150 | 19 | 25,3 | 3 | 315,8 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,8 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Апельсин | 160 | 1,4 | 0,3 | 13 | 60,5 |
| | Итого за завтрак: | 600 | 23,6 | 26,6 | 40,1 | 494,4 |
| | Обед | | | | | |
| 54-8з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 |
| 54-8с-2020 | Суп гороховый | 250 | 8,4 | 5,7 | 20,3 | 166,4 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 220 | 30 | 8,9 | 36,5 | 346,1 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за обед: | 790 | 44,2 | 22 | 109,7 | 812,2 |
| | Итого за день: | 1390 | 67,8 | 48,6 | 149,8 | 1306,6 |
| | Вторник, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 53-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,2 | 14,5 | 0,3 | 132,2 |
| 54-25к-2020 | Каша жидкая молочная рисовая | 200 | 5,3 | 5,4 | 28,7 | 184,5 |
| 54-23гн-2020 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 2,9 | 11,2 | 86 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0,8 | 0,2 | 7,5 | 35 |
| | Итого за завтрак: | 550 | 12,5 | 23,9 | 63,1 | 516,2 |
| | Обед | | | | | |
| 54-11з-2020 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 60 | 0,6 | 3,1 | 1,8 | 37,5 |
| 54-10с-2020 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 5,1 | 5,8 | 10,8 | 115,6 |
| 54-1г-2020 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,3 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-25м-2020 | Курица тушёная с морковью | 90 | 12,7 | 5,2 | 4 | 113,7 |
| 54-13хн-2020 | Напиток из шиповника | 200 | 0,6 | 0,2 | 15,1 | 65,4 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,6 | 0,5 | 15,8 | 78,2 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| | Итого за обед: | 770 | 29,2 | 20,6 | 95,7 | 685,7 |
| | Итого за день: | 1320 | 41,7 | 44,5 | 158,8 | 1201,9 |
| | Среда, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |

| | | | | | | |
|--------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 54-6т-2020 | Сырники | 150 | 29,4 | 8,6 | 31 | 319,1 |
| 54-4гн-2020 | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1,5 | 1,1 | 8,6 | 50,2 |
| Пром. | Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44,4 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Молоко сгущённое | 20 | 1,4 | 1,7 | 11,1 | 65,5 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 35 | 12,7 | 75,9 | 557,7 |
| | Обед | | | | | |
| 54-5з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 60 | 0,9 | 7,2 | 5,3 | 89,5 |
| 54-24с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4,8 | 2,2 | 15,5 | 100,9 |
| 426 | Картофель отварной | 150 | 2,85 | 7,35 | 19,05 | 153 |
| 54-7р-2020 | Рыба, припущенная в молоке | 90 | 13 | 7,1 | 6 | 147 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| | Итого за обед: | 760 | 26,35 | 25,15 | 92,95 | 708,6 |
| | Итого за день: | 1260 | 61,35 | 37,85 | 168,85 | 1266,3 |
| | | | | | | |
| | Четверг, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-12з-2020 | Икра морковная | 100 | 2,1 | 7,1 | 10,1 | 113,2 |
| 54-3г-2020 | Макаронные отварные с сыром | 170 | 9 | 7,7 | 32,5 | 235,4 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86,6 |
| | Итого за завтрак: | 500 | 14,4 | 15,9 | 78,2 | 513,7 |
| | Обед | | | | | |
| 54-2з-2020 | Огурец в нарезке | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,5 | 8,5 |
| 142 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 2,54 | 6,5 | 8,1 | 99,2 |
| 54-2г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,5 | 4,8 | 35 | 196,8 |
| 403 | Сердце в соусе | 90 | 22,6 | 12,5 | 3,5 | 217 |
| 54-32хн-2020 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,9 | 41,6 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| | Итого за обед: | 810 | 33,64 | 25,3 | 85,3 | 700,3 |
| | Итого за день: | 1310 | 48,04 | 41,2 | 163,5 | 1214 |
| | | | | | | |
| | Пятница, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови и яблок | 80 | 0,7 | 8,1 | 5,7 | 99 |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,9 | 7,5 | 13,6 | 133,3 |
| 54-5м-2020 | Котлета из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 6,6 | 27,9 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| | Итого за завтрак: | 550 | 23,3 | 20,5 | 53,3 | 490,5 |
| | Обед | | | | | |
| 54-9з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками | 80 | 1,09 | 8,12 | 4,82 | 96,7 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 250 | 5,9 | 7,2 | 17 | 156,9 |
| 54-4г-2020 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,2 | 6,3 | 35,9 | 233,7 |
| 54-23м-2020 | Биточек из курицы | 90 | 17,2 | 3,9 | 12 | 151,8 |

| | | | | | | |
|-------------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Батон нарезной | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 78,5 |
| Пром. | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2 | 0,4 | 11,9 | 58,7 |
| | Итого за обед: | 830 | 37,19 | 26,82 | 116,82 | 857,3 |
| | Итого за день: | 1380 | 60,49 | 47,32 | 170,12 | 1347,8 |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---------------|-------------|-------------|------------|---------------|
| Средние показатели за период | 1682,9 | 65,6 | 56,2 | 213 | 1619,9 |
|-------------------------------------|---------------|-------------|-------------|------------|---------------|

Овощи урожая 2023 г. без термической обработки будут использоваться до 01.03.2024г.

Использованные рецептурные справочники:

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет)/ Новосибирск, 2022 г
2. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / Новосибирск, 2021 г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ и детских оздоровительных учреждений», сост.: Перевалов А.Я., Коровка Л.С., Тапешкина Н.В. и др. Издание 5-е с дополнениями, 2013 г.