

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 26 от 30.01.2024 г.
«Об утверждении примерного десятидневного меню»



Директор МБОУ «Семигородская ООШ»
/В.И.Пашерин/

Примерное десятидневное цикличное меню для обучающихся с 7 до 11 лет и старше МБОУ «Семигородская ООШ»
(разработано на основании Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008, Л.С.Коровка, В.Н.Белова, Л.А.Наумова)

2024 год

Наименование блюд	выход	белки	Жиры	углеводы	калорийность	кальций	фосфор	А	каротин	В1	В2	С
<u>1 день</u>												
<u>Завтрак</u>												
Каша рисовая	5/200	5.12	6.62	32.61	210.13	82,0	91,4	0,114	-	0,01	0,072	0
Чай сладкий	15/200	0.44	0	19.1	78	192,27	168,5	0,075	-	0,075	0,304	1,59
Хлеб пшеничный с маслом	5/33	2.12	4.14	15	123.7							
<u>обед</u>												
Салат из моркови с яблоком	60	0.54	6.1	4.94	76.87	27,42	41,88	0,013	0,012	0,024	0,048	9,6
Суп картофельный с горохом	250	2.34	3.89	13.61	98.79	41,75	219,9	0,048	0,941	0,301	0,14	9,14
Котлета мясная	100	14.24	15.63	7.65	235	11,6	104,3	0,036	0,062	0,089	0,62	13,32
Греча отварная	150	8.73	5.43	45	263.84	39,6	209,52	0	-	0,36	0,172	-
Какао на молоке	200	3.77	3.93	25.95	153.92	0	0	0	-	0	0	-
Хлеб ржаной	33	2.18	0.4	11.29	59.73	29,0	200,0		-	0,150	0,130	-
Всего:		39.48	46.14	201.1	1299.98	423,64	1035,5	0,286	1,015	1,009	1,486	33,65
		1	1	3,4		1	2,4					
<u>2 день</u>												
<u>Завтрак</u>												
Каша пшеничная на молоке с маслом	5/200	6.04	7.27	34.29	227.16	283,5	297,45	0,158	-	0,203	0,428	2,25
Чай сладкий	15/200	0.44	0	19.1	78	192	152,0	0,080	0	0,080	0,304	0
Хлеб пшеничный с маслом	5/33	2,12	4,14	15	123,7	126,0	124,4	0,050	0	0,086	0,22	1,0
<u>Обед</u>												
Салат из свежей капусты	60	0.5	3.04	3.19	42.01	58,36	41,6	0,072	0	0,052	0,036	19,8
Борщ с капустой и картофелем, сметаной	250/10	1.9	6.66	10.81	111.11	44,66	132,3	0,058	1,033	0,104	0,118	13,58
Котлета рыбная	100	13.2	8.93	8.53	174.53	11,25	150,6	7,5	1,052	0,08	0,10	0,35
Картофельное пюре	150	3.2	6.06	23.3	160.46	57,6	102,72	0,012	0	0,144	0,020	13,86
Компот из яблок	200	0,16	0	14.99	60.64	9,6	6,6	0	0,054	0,018	0,018	3,,72
Хлеб ржаной	33	2.18	0.4	11.29	59.73	14,5	100,0	0	0	0,075	0,065	0

Всего:		29.74 1	36.5 0,9	140.5 4	1037.34	809,47 1	1166,47 1,4	7,93	2,139	0,914	1,381	54,56
<u>3 день</u>												
<u>завтрак</u>												
Омлет натуральный на молоке	100	8,95	13,88	2,34	170,06	149,55	289,55	0,751	0	0,021	0,094	0,88
Чай сладкий	15/200	0,44	0	19,1	78	120,0	95,0	0,05	0	0,05	0,190	1,0
Сыр	20	4,18	4,72	0,40	62,6	162,2	97	0,038	0	0,018	0,094	0
						7,25	50	0	0	0,038	0,033	0
Хлеб пшеничный	33	2,31	0,23	16,47	79,2	12,0	58,8	0	0	0,072	0,072	0
<u>обед</u>												
суп молочный с вермишелью	250	6,98	7,65	24,66	195,1	61,44	121,56	0,043	1,029	0,126	1,124	27,2
котлета куриная	100	14,69	16,6	10,03	248,12	12,0	198	0,120	0	0,160	0,160	0
Капуста тушёная	60	1,57	1,94	8,07	52,3	106,66	84,45	0,108	2,65	0,144	0,12	55,044
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	16,6	11,6	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	11,29	59,73	29,0	200,0	0	0	0,15	0,13	0
Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	16,0	11,0	0	0,09	0,03	0,03	6,2
Всего:		45,75 1	50,51 1,1	160,53 3	1284,08	685,7 1	1211,96 1,7	1,11	3,823	0,827	2,227	94,044
<u>4 день</u>												
<u>завтрак</u>												
Каша овсяная на молоке	5/200	6,33	8,9	25,49	207,38	40,6	138,7	0	0	0,18	0,24	0
Чай сладкий	15/200	0,44	0	19,1	78,0	192,27	168,5	0,075	0	0,075	0,304	1,59
Хлеб пшеничный с маслом	5/33	2,12	4,14	15	123,7	7,25	50,0	0	0	0,75	0,065	0
<u>обед</u>												
Салат из свежих огурцов, помидоров с м/р	60	0,59	3,08	2,72	39,49	35,2	32,6	0	1,534	0,048	0,042	33,06
Щи из свеж. капусты со смет.	250/10	2,09	6,33	10,64	107,83	306,4	255,8	0,016	0	0,13	0,483	2,5
Котлета мясная	100	14,24	15,63	7,65	235	22,04	220,14	0,096	0,002	0,122	0,180	0,84
Рожки отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	17,4	61,2	0,036	0	0	0,018	0
Сок яблочный	200	1,4	0	25,6	108	16,0	18,0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	11,2	59,73	14,5	100,0	0	0	0,75	0,065	0
Всего:		34,91 1	43,78 1,2	152,73 4	1170,23	651,66 1	1044,94 1,6	0,223	1,536	2,055	1,397	37,99

<u>5 день</u>												
<u>завтрак</u>												
Каша манная с маслом	5/200	6,2	8,05	31,09	222,02	190,3	167,8	0,075	0	0,1	0,31	1,5
Чай сладкий	15/200	0,44	0	19,1	78	192,0	152,0	0,080	0	0,080	0,304	0
Хлеб пшеничный с маслом	5/33	2,12	4,14	15	123,7	18,6	64,2	0	1,02	0,12	0,06	0
<u>Обед</u>												
Нарезка из свежих огурцов и помидоров	60	0,57	0,09	2,37	11,1	21,12	19,2	0	0,9	0,028	0,025	19,83
Рассольник со сметаной	250/10	5,03	11,3	32,38	149,6	37,4	126,94	0,042	0,101	0,103	0,100	5,03
Тефтели «ежи» с соусом	60/50	13,8	16,4	13,1	257	25,55	121,8	0,066	0,087	0,068	0,093	2,71
Пюре картофельное	150	3,2	6,06	23,3	160,46	57,6	102,72	0,012	0	0,144	0,212	13,86
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	16,6	11,6	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	11,29	59,73	14,5	100,0	0	0	0,075	0,065	0
Всего:		34,1 1	46,44 1,1	175,52 4,3	1175,4	573,67 1	866,26 1,5	0,275	2,108	0,718	1,186	42,93
<u>6 день</u>												
<u>завтрак</u>												
Каша рисовая на молоке	5/200	5,12	6,62	32,61	210,13	190,2	178,2	0,105	0	0	0,295	1,5
Чай сладкий	15/200	0,44	0	19,1	78,0	192,27	168,5	0,075	0	0,075	0,304	1,59
Хлеб пшеничный с маслом	5/33	2,12	4,14	15	123,7	7,25	50	0	0	0,075	0,065	0
<u>обед</u>												
Суп крестьянский со, сметаной	250/10	2,31	7,74	15,43	140,59	37,35	126,94	0,042	0,101	0,103	0,1	5,03
Котлета мясная	100	14,24	15,63	7,65	235	22,0	221,46	0,072	0,002	0,122	0,180	0,84
Капуста тушеная	60	1,57	1,94	8,07	52,3	96,18	73,76	0,081	2,80	0,132	0,104	48,78
Греча отварная	150	8,73	5,43	45	263,84	18,6	64,2	0	1,02	0,12	0,06	0
Какао на молоке	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	11,29	59,73	29,0	200,0	0	0	1,5	1,3	0
Всего:		40,48 1	45,83 1	180,1 4,1	1317,21	592,85 1	1083,06 1,8	0,375	3,923	2,127	2,408	57,74

<u>7 день</u>												
<u>завтрак</u>												
каша пшенная	5/200	6,04	7,27	34,29	227,16	272,8	0,298	0,324	0	0,87	0,116	0
Чай сладкий	15/200	0,44	0	19,1	78,0	192,0	152,0	0,080	0	0,08	0,304	0
Хлеб пшеничный с маслом	5/33	2,12	4,14	15	123,7							
<u>Обед</u>												
Салат из свежей капусты	60	0,5	3,04	3,19	42,01	58,36	41,6	0,072	0	0,052	0,036	19,8
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	24,71	85,76	0,026	0,93	0,086	0,072	9,61
Котлета рыбная	100	13,2	8,93	8,53	174,53	70,4	252,6	0,06	0,004	0,114	0,188	1,34
Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	18,36	64,26	0,036	0	0	0,018	0
Сок яблочный	200	1,4	0	25,6	108	16,0	18,0	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	11,29	59,73	14,5	100,0	0	0	0,75	0,65	0
Всего:		32,6 1	31,73 0,8	179,04 2,9	1162,4	667,13 1	714,52 1,1	0,427	0,934	2,146	1,332	30,75
<u>8 день</u>												
<u>Завтрак</u>												
Каша овсяная	5/200	6,33	8,9	25,49	207,38	161,3	187,4	0,075	0	0,010	0,200	0,390
Чай сладкий	15/200	0,44	0	19,1	78,0	0,240	190,0	0,1	0	1,0	0,380	2,0
Хлеб пшеничный с маслом	5/33	2,12	4,14	15	123,7	126	124	0,050	0	0,086	0,22	1,0
<u>Обед</u>												
Нарезка из помидоров, огурцов	60	0,57	0,09	2,37	11,1	45,11	38,77	0,033	6,42	0,06	0,053	5,62
Борщ с капустой, со сметаной	250/10	1,9	6,66	10,81	111,11	44,66	132,3	0,058	1,033	0,104	0,117	13,58
Рагу из курицы	250	21,97	27,99	26,0	440,83	43,8	283,12	0,04	1,862	0,2	0,26	8,74
Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	16,6	11,6	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	11,29	59,73	14,5	100,0	0	0	0,75	0,65	0
Всего:		36,07	48,18 0,8	137,95 3,8	1145,64	464,21 1	1125,99 2,4	0,356	9,315	2,282	1,952	31,33

<u>9 день</u>												
<u>завтрак</u>												
Запеканка творожная со сметаной	150/10	29,22	12,11	29,1	342,23	455,29	438,82	0,361	0	0,928	0,394	1,23
Чай сладкий	15/200	0,44	0	19,1	78,0	192,0	152,0	0,080	0	0,080	0,304	0
<u>обед</u>												
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,1	31,5	163,6	0,0501	0,923	0,154	0,183	13,55
Тефтели рыбные	100	8,95	5,48	9,16	121,07	28,33	139,88	0,04	0	0,09	0,188	1,16
Макароны	150	5,52	5,3	35,33	211,1	14,28	40,8	0,057	0	0	0,016	0
Зеленый горошек	60	1,88	1,97	10,49	116,82	13,0	61,0	0	0,5	0,17	0,094	5
Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96	8,4	8,68	0	0	0	0	0
Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	11,29	59,73	14,5	100,0	0	0	0,75	0,65	0
Всего:		58,43 1	31,93 0,8	160,29 2,8	1215,01	769,3 1	1163,58 1,5	0,588	1,423	2,244	1,901	20,94
<u>10 день</u>												
<u>Завтрак</u>												
Каша «Дружба»	5/200	6,55	8,33	35,09	241,11	88,89	70,38	0,09	2,208	0,12	0,099	45,87
Чай сладкий	15/200	0,44	0	19,1	78,0	3,5	65,0	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный с маслом	5/33	2,12	4,14	15	123,7	16,0	18,0	0	0	0	0	0
<u>Обед</u>												
Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,82	6,83	6,46	94,2	35,2	32,6	0,02 0,06	1,534	0,048	0,042	33,06
Свекольник со сметаной	250	1,93	6,34	10,05	104,16	24,19	119,3	0,036	0,923	0,094	0,091	5,11
Котлета мясная	100	14,24	15,63	7,65	235	19,66	192,33	0,08	0,001	0,101	0,15	0,7
Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	17,4	61,2	0	0	0	0,018	0
Чай с молоком	15/200	2,79	2,55	13,27	87,25	192,0	152,0	0	0	0,080	0,304	0
Хлеб ржаной	33	2,18	0,4	11,29	59,73	14,5	100,0	0	0	0,75	0,65	0
Всего:		35,96 1	49,31 1,1	158,19 4,2	1248,32	437,84 1	824,21 1,8	0,206	4,72	1,953	1,78	88,46

Среднее за 10 дней: 56,6:54,3:205 или 1:1:3,6
Калорийность: 1205,56