

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа города Южи**

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУСОШ г.Южи



Е.А.Баранова

2023 г

**ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся 1-4 классов**

Период : осень-зима

№ п/п	№/рецептуры	Наименование блюда	Возрастная категория с 1-4 класс											
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe	Ka
Завтрак														
День 1				28,20	34,81	110,43	951,00	0,35	0,61	0,98	174,63	65,04	5,23	400,59
1	№1	Масло сливочное	10	0,01	1,80	0,01	113	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2	№53	Яйцо вареное	50	8,70	11,50	0,70	158	0,08	0,44	0,00	55,00	12,00	2,50	140,00
3	№311, т№4, с.246	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	150/10	10,30	12,50	48,16	329	0,18	0,12	0,88	102,20	40,23	1,19	179,31
4	№684, 685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7		Кондитерские изделия	30	2,70	8,30	6,30	98	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
День 2				27,32	29,52	127,62	696,00	2,28	1,69	31,31	250,30	89,39	4,69	1672,37
1	№451	Котлета жареная из говядины	90	12,03	14,13	13,45	82	0,08	1,40	0,29	34,20	18,59	0,56	185,52
2	№332,516	Макаронь отварные со слив.маслом	150	4,20	11,03	32,55	208	2,00	0,02	9,72	13,80	8,40	0,36	84,60
3	№694	Какао на сгущеном молоке	200	3,80	3,70	20,17	121	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
4		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
День 3				19,59	12,89	108,47	821,00	0,13	0,31	0,79	334,81	42,73	2,43	207,40
1	№97	Сыр полутвердый	20	4,60	5,80	9,70	120	0,01	0,06	0,32	200,00	10,00	0,22	23,20
2	№366	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/20	8,30	6,43	25,52	366	0,06	0,22	0,37	117,56	19,93	0,68	103,15
3		Кисель фрук.витамин.	200	0,40	0,00	33,00	138	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 4				28,79	23,26	93,75	841,50	0,20	0,27	2,33	126,27	56,22	2,95	382,86
1	№499	Котлета жаренная куриная	90	12,80	12,00	10,40	248	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№508	Греча отварная со сливочным маслом	150	8,70	10,10	42,60	279	0,03	0,02	1,35	0,00	18,15	0,51	38,88

3	№690	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	1,00	0,50	0,50	118	0,03	0,11	0,98	90,22	10,50	0,08	109,84
4		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 5				32,20	40,28	113,08	1203,50	0,29	0,77	4,15	263,12	59,94	4,36	501,11
1	№1	Масло сливочное	10	0,01	1,80	0,01	113	0,00	0,01	0,00	0,18	0,01	0,01	0,23
2	№53	Яйцо вареное	50	8,70	11,50	0,70	158	0,08	0,44	0,00	55,00	12,00	2,50	140,00
3	№302	Каша дружба со слив.маслом	150/10	8,87	14,03	48,16	329	0,08	0,14	0,87	67,72	20,25	0,49	97,37
4	прил.1	Йогурт питьевой	200	6,00	12,00	8,20	169	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
4		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7		Фрукт	200	0,05	0,05	1,18	167	0,00	0,00	1,98	1,92	1,08	0,26	33,36
День 6				20,56	17,51	127,24	706,50	0,25	0,33	21,29	354,97	83,05	5,24	1401,62
1	№97	Сыр полутвердый	20	4,60	5,80	9,70	120	0,01	0,06	0,32	200,00	10,00	0,22	23,20
2	№302, т4с246	Каша вязкая пшеничная со сливочным маслом	150/10	8,47	11,00	41,08	245	0,08	0,14	0,87	67,72	20,25	0,49	97,37
3	№684,685	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,01	0,10	5,25	4,40	0,87	25,25
4		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
День 7				23,74	21,65	79,57	703,00	0,40	0,53	6,43	226,86	88,79	5,21	1199,99
1		Капуста квашенная	60	0,93	3,06	5,64	53	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
2	№451	Котлета московская	90	13,44	10,80	12,00	196	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
3	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,08	7,13	15,68	155	0,14	0,12	5,13	46,46	28,05	1,05	641,06
4		Витаминизированный напиток	200	0,00	0,00	6,00	102	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
5		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 8				31,23	37,34	101,48	706,00	0,29	0,71	21,30	258,55	79,27	6,64	1552,39
1	№53	Яйцо вареное	50	8,70	11,50	0,70	158	0,08	0,44	0,00	55,00	12,00	2,50	140,00
2	№732	Оладьи со сгущенным молоком	100/20	13,25	13,60	56,80	220	0,04	0,01	0,00	7,25	9,07	0,70	38,04
3	прил.1	Йогурт питьевой	200	6,00	12,00	8,20	169	0,04	0,15	1,30	120,30	14,00	0,11	146,45
4		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90

6		Сок натуральный	200	1,00	0,00	21,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
День 9				24,98	23,48	83,28	762,75	0,32	0,17	0,00	59,63	162,66	7,12	475,30
1	№1	Масло сливочное	10	0,01	1,80	0,01	113	0,13	0,09	0,00	9,50	8,50	0,85	105,50
2	№335	Макароны запеченные с яйцом и маслом	150/5	9,13	9,61	4,88	163	0,04	0,01	0,00	7,25	9,07	0,70	38,04
3	№694	Какао на сгущеном молоке	200	3,80	3,70	20,17	121	0,06	0,04	0,00	25,88	133,59	4,58	254,96
4		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	45	6,01	0,63	38,51	189	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Йогурт в упаковке	100	3,75	7,50	5,13	106	0,03	0,01	0,00	5,00	3,10	0,33	21,00
День 10				21,04	16,91	85,68	917,00	0,15	0,17	18,07	145,81	38,29	2,19	334,82
1	№52	Огурец свежий	60	1,10	0,20	3,80	85	0,01	0,02	15,11	33,18	10,29	0,39	99,78
2	№ 492	Плов из птицы	200	12,60	15,50	39,95	350	0,05	0,02	0,00	8,49	8,02	0,80	36,04
3	№690	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	1,00	0,50	0,50	118	0,03	0,11	0,98	90,22	10,50	0,08	109,84
4		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
5		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Фрукт	200	0,05	0,05	1,18	167	0,00	0,00	1,98	1,92	1,08	0,26	33,36

Обед

День 1				21,50	21,80	122,22	764,20	0,56	0,46	32,01	211,48	144,61	7,33	2571,73
1	№43	Салат из свежей капусты	60	0,80	3,10	7,00	90	0,03	0,04	2,02	29,44	21,89	0,41	115,29
2	№139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной тушеной	200/12,5	6,19	6,00	17,38	111	0,15	0,06	4,27	31,03	27,68	1,65	374,06
3	№388	Котлета жареная рыбная	90	4,14	4,91	15,71	123	0,08	0,12	0,59	22,55	18,59	0,56	185,52
4	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,08	7,13	15,68	155	0,14	0,12	5,13	46,46	28,05	1,05	641,06
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	26,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 2				27,26	25,45	137,12	786,50	0,24	0,34	17,30	236,47	62,90	3,26	622,55
1	89	Сельдь с луком и маслом	60	1,91	3,00	1,09	40	0,01	0,02	15,11	33,18	10,29	0,39	99,78

2	№110	Борщ из свежей капусты с картофелем с говядиной со сметаной	200/12,5/10	6,45	11,39	19,06	110	0,06	0,16	1,30	129,14	16,92	0,37	166,10	
3	№436	Жаркое подомашнему	200	7,40	9,98	19,45	188	0,08	0,12	0,59	22,55	18,59	0,56	185,52	
5	№638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45	
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90	
7		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90	
День 3					35,05	40,61	133,77	1065,36	2,24	0,24	17,60	109,91	80,37	5,05	843,30
1	№12	Салат витаминный	60	2,48	4,81	6,57	119	2,00	0,02	9,72	13,80	8,40	0,36	84,60	
2	№142	Суп карт. с рыбными консервами	200/12,5	6,48	6,50	12,99	150	0,07	0,05	5,93	26,46	21,75	0,87	398,23	
3	488	Бедро куриное тушеное	90	16,20	15,90	19,70	241	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34	
4	№511	Рис отварной со сливочным	150	3,50	12,74	32,16	261	0,03	0,02	1,35	0,00	18,15	0,51	38,88	
5	№700	Напиток из вишни	200	0,10	0,00	22,10	97	0,00	0,01	0,60	33,60	4,50	0,95	87,45	
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90	
7		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90	
День 4					30,44	21,15	117,86	854,50	0,34	0,30	55,49	223,98	119,90	7,31	2418,04
1	№49	Салат из моркови	60	1,10	0,20	3,80	85	0,01	0,02	15,11	33,18	10,29	0,39	99,78	
2	№160	Суп молочный с вермишелью	200	4,47	4,70	20,07	129	0,03	0,04	15,25	37,84	19,16	0,95	267,40	
3	№437	Соте из печени	90	14,50	8,46	11,86	201	0,00	0,00	0,00	24,50	14,00	1,26	154,00	
4	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,08	7,13	15,68	155	0,14	0,12	5,13	46,46	28,05	1,05	641,06	
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	26,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0	
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90	
7		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90	
День 5					29,26	25,33	91,16	615,76	0,20	1,51	21,72	134,40	61,79	3,53	687,47
1	№9	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	9,91	46	0,03	0,04	5,88	16,76	11,14	0,41	91,30	
2	№147	Суп вермишелевый с курицей	200/15	6,66	8,16	18,55	131	0,03	0,04	15,25	37,84	19,16	0,95	267,40	
3	№485	Голубцы ленивые	190	15,21	14,00	11,25	145	0,08	1,40	0,29	34,20	18,59	0,56	185,52	
5	№700	Напиток из облепихи	200	0,10	0,00	11,20	97	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45	
		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90	
6		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90	
День 6					30,54	36,58	127,78	776,00	0,48	1,73	33,37	218,56	138,68	6,55	2595,90
1	№67	Салат из свежей капусты	60	0,54	4,26	2,34	51	0,03	0,04	2,02	29,44	21,89	0,41	115,29	

2	№142	Суп карт. с рыбными консервами	200/12,5	6,48	6,50	12,99	150	0,07	0,05	5,93	26,46	21,75	0,87	398,23
3	№451	Котлета жареная из говядины	90	12,03	14,13	13,45	82	0,08	1,40	0,29	34,20	18,59	0,56	185,52
4	№332,516	Макароны отварные со слив.маслом	150	4,20	11,03	32,55	208	0,14	0,12	5,13	46,46	28,05	1,05	641,06
5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	26,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 7				43,58	45,60	144,34	1134,20	0,46	0,37	11,72	176,58	109,69	6,42	1452,00
1	485	Винегрет овощной	60	11,10	9,00	10,15	144	0,03	0,04	2,02	29,44	21,89	0,41	115,29
2	№139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной тушеной	200/12,5	6,19	6,00	17,38	111	0,15	0,06	4,27	31,03	27,68	1,65	374,06
3	№93	Азу по - татарски	90	15,30	17,20	12,80	295	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
4	№511	Рис отварной со слив.маслом	150	3,50	12,74	32,16	261	0,14	0,12	5,13	46,46	28,05	1,05	641,06
5	№638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	31,60	126	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 8				36,38	27,80	118,23	861,76	0,46	0,37	15,58	163,90	98,94	6,42	1428,01
1	№9	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	9,91	46	0,03	0,04	5,88	16,76	11,14	0,41	91,30
2	№132	Рассольник Ленинградский с говядиной	200/12,5	7,84	4,35	16,31	105	0,15	0,06	4,27	31,03	27,68	1,65	374,06
3	№499	Котлета жаренная куриная	90	12,80	12,00	10,40	248	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
4	№214,514	Капуста тушеная	150	8,35	8,28	19,26	169	0,14	0,12	5,13	46,46	28,05	1,05	641,06
5	№700	Напиток из вишни	200	0,10	0,00	22,10	97	0,00	0,01	0,30	33,60	4,50	0,95	87,45
		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
6		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 9				21,91	31,00	120,91	768,00	0,39	0,40	58,62	226,19	134,55	8,53	2993,32
1		Икра кабачковая	60		7,00	7,00	90	0,02	0,02	2,78	13,80	8,40	0,36	84,60
2	№142	Щи из свежей капусты с картофелем с курицей со сметаной	200/12,5/10	7,40	11,30	16,07	115	0,03	0,04	15,25	37,84	19,16	0,95	267,40
3	№388	Котлета жареная рыбная	90	4,14	4,91	15,71	123	0,08	0,12	0,59	22,55	18,59	0,56	185,52
4	№520	Пюре картофельное со сливочным маслом	150	3,08	7,13	15,68	155	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0

5		Сок натуральный	200	1,00	0,00	26,20	88	0,10	0,10	20,00	70,00	40,00	3,00	1200,0
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
День 10				26,19	26,79	95,06	808,01	2,25	0,27	26,32	106,92	91,34	5,24	770,82
1	№67	Помидор свежий	60	0,54	4,26	2,34	51	2,00	0,02	9,72	13,80	8,40	0,36	84,60
2	№160	Суп молочный с вермишелью	200	4,47	4,70	20,07	129	0,03	0,04	15,25	37,84	19,16	0,95	267,40
3	№451	Котлета московская	90	13,44	10,80	12,00	196	0,08	0,12	0,00	24,05	19,17	1,70	178,34
4	№41	Рагу овощное	150	1,35	6,37	9,20	138	0,05	0,05	0,00	19,23	18,06	1,07	145,80
5	№700	Напиток из облепихи	200	0,10	0,00	11,20	97	0,03	0,02	1,35	0,00	18,15	0,51	38,88
6		Хлеб ржаной	30	4,01	0,42	25,67	126	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90
7		Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,58	71	0,03	0,01	0,00	6,00	4,20	0,33	27,90

Всего за 10 дней

№ п/п	Наименование блюда	Возрастная категория 7 - 11 лет												
		Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорий ность	В1	В2	С	Ca	Mg	Fe	Ka	
Завтраки														
	Всего		257,65	257,65	1030,60	8308	4,65	5,55	106,65	2194,95	765,38	46,06	8128,44	
Обеды														
	Всего		302,11	302,11	1208,45	8434	7,60	5,97	289,74	1808,39	1042,77	59,63	16383,14	
Общее количество за 10 дней														
	Всего		559,76	559,76	2239,05	16743	12,25	11,52	396,39	4003,34	1808,15	105,68	24511,58	

Зав. столовой



Бурнакина А.Н.

Меню составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т.Лапшиной 2004 год.