

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СОШ №39»

им. Героя РФ генерала Армии

Зиничева Е.Н.

Г. Масленникова
Г.А.Масленникова

« 30 » августа 2024г.



УТВЕРЖДАЮ

ИП Рузубаева»

А.И. Рузубаева

« 30 » августа 2024г.



Примерное 10-дневное меню
на 2024-2025 учебный год
для детей возрастной группы
7-11 лет

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 1 (понедельник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Сыр твердых сортов нарезка	30	7	8,8	0	107,5	54-1з
Каша вязкая молочная овсяная	250	10,8	14,1	42,9	341,1	54-9к
Фрукт (Мандарин)***	140	1,10	0,30	10,50	49,00	Пром.
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн
Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	Пром.
Итого за завтрак	690	24,2	23,9	90,3	672,6	
ОБЕД						
Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з
Рассольник домашний	250	5,72	7,17	14,47	145,07	54-4с
Картофель отварной в молоке	200	6	7,5	35,5	231,6	54-10г
Тефтели из говядины с рисом	120	17,4	17,6	9,6	266,2	54-16м
Соус белый основной	50	1,35	1,90	2,20	31,25	54-2соус
Компот из чернослива	200	0,50	0,20	19,40	81,30	54-3хн
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
Итого за обед	970	38,27	35,37	122,97	960,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1660	62,47	59,27	213,27	1632,62	

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 2 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-28з
Картофельное пюре	200	4,30	6,90	26,40	185,90	54-11г
Курица тушеная с морковью	120	16,90	6,80	5,30	151,70	54-25м
Какао с молоком	200	4,70	3,50	12,50	100,40	54-21гн
Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	Пром.
Итого за завтрак	650	31,90	18,00	79,90	611,40	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками****	60	0,50	6,10	4,30	74,30	54-11з
Борщ с капустой,картофелем со сметаной	250	5,87	6,20	12,65	137,95	54-2с
Рис отварной	200	4,90	6,40	48,70	271,30	54-6г
Котлета рыбная "Любительская"	100	12,80	4,10	6,10	112,30	54-14р
Соус молочный натуральный	50	1,80	3,70	4,80	59,60	54-5соус
Компот из клубники	200	0,10	0,00	7,20	29,30	54-31хн
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
Итого за обед	950	32,57	27,40	123,25	876,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1600	64,47	45,4	203,15	1487,95	

****-возможна замена на 54-21з "Кукуруза сахарная"

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя 1

День: 3 (среда)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
	2	4	5	6		
ЗАВТРАК						
Горошек зеленый	20	0,60	0,00	1,20	7,40	54-203
Омлет натуральный	200	12,70	18,00	3,20	225,40	54-1о
Фрукт (Яблоко)***	120	0,50	0,50	1,80	53,30	Пром.
Чай с молоком с сахаром	200		1,10	8,60	50,90	54-4гн
Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	Пром.
Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	Пром.
Итого за завтрак	610	20,50	20,30	55,30	485,20	
ОБЕД						
Овощи в нарезке (перец)**	60	0,80	0 10	2,90	15,40	54-4гн
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,20	2,80	18,50	119,60	54-7с
Гречка отварная	200	4,40	5,30	30,50	187,10	54-5г
Гуляш из куриного филе	75/50	13,90	9,10	12,50	187,10	54-31М
Компот из кураги	200	1,00	0,10	5,60	66,90	54-2хн
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
Итого за обед	920	31,90	18,30	119,50	768,30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1530	52,4	38,6	174,8	1253,5	

Овощи свежие в нарезке*** - допускается использование иных овощей

Фрукт** - допускается использование иных фруктов

Оладьи из печени*** допускается использование Курицу отварную 54-21м

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 4 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепта
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Каша вязкая молочная ячневая	200	7,30	9,30	34,00	249,10	54-21к
Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301,20	54-1т
Джем фруктовый	10	0,10	0,00	7,20	29,00	Пром.
Фрукт(Мандарин)***	100	0,80	0,20	7,50	35,00	Пром.
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2гн
Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	Пром.
Итого за завтрак	730	43,2	20,9	107,3	789,3	
ОБЕД						
Овощи в нарезки (помидор)**	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з
Суп гороховый	250	8,47	5,72	18,00	157,37	54-8с
Картофельное пюре	200	4,30	6,90	26,40	185,90	54-11г
Биточек из курицы	75	14,30	3,20	10,00	126,50	54-23м
Соус белый основной	50	1,35	1,90	2,20	31,25	54-2соус
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
Хлеб ржаной	35	2,30	0,40	11,70	59,80	Пром.
Итого за обед	930	36,52	18,72	119,9	795,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1660	79,72	39,62	227,2	1584,52	

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 1

День: 6 (суббота)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Сыр твердых сортов нарезка	30	7	8,9	0	107,5	54-1з
Каша жидкая молочная кукурузная	250	7,30	7,30	41,30	259,90	54-1к
Фрукт (Яблоко)***	150	0,60	0,60	14,70	66,60	Пром.
Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн
Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	Пром.
Итого за завтрак	700	20,20	17,60	93,10	610,10	
ОБЕД						
Овощи в нарезки (Огурец)**	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з
Борщ с капустой,картофелем со сметаной	250	5,87	6,20	12,65	137,95	54-2с
Каша гречневая рассыпчатая	200	11,10	8,40	48,00	311,60	54-4г
Шницель из курицы	75	14,30	3,20	10,00	126,50	54-24м
Соус сметанный	50	0,75	4,10	1,60	46,45	54-1соус
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	9,90	41,60	54-32хн
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
Итого за обед	925	39,32	23,00	123,15	864,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1625	59,52	40,6	216,25	1474,5	

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 7 (понедельник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Каша молочная пшенная	250	10,40	12,80	47,00	343,60	54-6к
Фрукт(Мандарин)***	140	1,10	0,30	10,50	49,00	пром.
Какао с молоком	200	4,70	3,50	12,50	100,40	54-21 гн
Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	пром.
Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	пром.
Итого за завтрак	660	21,3	17,3	100,5	641,2	
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	54-83
Рассольник «Ленинградский»	250	5,92	7,25	17,02	156,90	54-3с
Плов из отварной курицы	250	19,10	18,40	48,30	435,40	54-1
Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2хн
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	пром.
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	
Итого за обед	850	33,62	32,75	126,22	932,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1510	54,92	50,05	226,72	1573,7	

****возможна замена на 54-243 "Икра кабачковая"

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 8 (вторник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з
Макароны отварные с овощами	200	6,30	8,10	35,30	241,10	54-2г
Курица тушеная с морковью	120	16,90	6,80	5,30	151,70	54-25м
Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн
Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	Пром.
Итого за завтрак	650	29,20	15,80	80,00	581,70	
ОБЕД						
Овощи в нарезки (Огурец)**	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з
Суп крестьянский с крупой	250	6,40	7,22	13,45	144,47	54-10с
Картофель отварной в молоке	200	6	7,5	35,5	231,6	54-10г
Котлета из курицы	75	14,30	3,20	10,00	126,50	54-5м
Соус молочный натуральный	50	1,80	3,70	4,80	59,60	54-5соус
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1хн
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
Итого за обед	925	36,10	22,62	124,55	843,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1575	65,3	38,42	204,55	1425,17	

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 9 (среда)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				N рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Сыр твердых сортов нарезка	30	3,5	4,4	0	53,7	54-13
Каша жидкая молочная гречневая	250	7,10	5,80	26,70	187,30	54-20к
Фрукт (Яблоко) * * *	120	0,50	0,50	11,80	53,30	пром.
Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00	54-231М
Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	Пром.
Итого за завтрак	670	20,10	14,30	80,20	528,50	
ОБЕД						
Икра кабачковая	60	0,80	2,00	4,10	37,60	54-27з
Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250	4,70	5,70	10,10	110,40	54-2с
Гречка отварная	200	14,50	1,30	33,80	204,80	54-21 г
Шницель из говядины	75/50	13,70	13,00	12,30	221,40	54-7м
Соус красный основной	50	0,70	0,50	1,80	14,10	54-3соус
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	9,90	14,60	54-32хн
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
Хлеб жаной	30	1,00	0,20	5,00	25,60	Пром.
Итого за обед	925	37,90	23,00	91,80	698,80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1595	58	37,3	172	1227,3	

Фрукт*** - допускается использование иных

фруктов

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 10 (четверг)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				N рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Горошек зеленый	20	0,60	0,00	1,20	7,40	54-20
Омлет натуральный	200	12,70	18,00	3,20	225,40	54-1
Фрукт (Банан)***	150	2,30	0,00	33,60	143,40	Пром
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80	54-2
Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	Пром
Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	Пром
Итого за завтрак	640	20,90	18,70	74,90	551,20	
ОБЕД						
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-28
Суп фасолевый	250	6,80	4,60	14,40	125,90	54-90
Картофельное пюре	200	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11
Курица отварная****	75/50	13,40	12,70	5,30	89,20	54-18
Компот из чернослива	200	0,50	0,20	19,40	81,30	54-3х
Хлеб пшеничный	60	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
Итого за обед	920	29,70	23,60	93,80	706,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1560	50,6	42,3	168,7	1257,2	

Фрукт*** - допускается использование иных
фруктов

**** допускается использовать курицу отварную

Возрастная категория: 12 лет и старше

Неделя: 2

День: 11 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая				№ рецепта
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,20	9,20	38,60	270,30	54-13к
Запеканка из творога	150	29,70	10,70	21,70	301,20	54-1г
Джем фруктовый	10	0,10	0,00	7,20	29,00	Пром.
Фрукт(Мандарин)***	100	0,80	0,20	7,50	35,00	Пром.
Чай с молоком с сахаром	200	1,60	1,10	8,60	50,90	54-4гн
Хлеб пшеничный	45	3,40	0,40	22,10	105,50	Пром.
Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	8,40	42,70	Пром.
Итого за завтрак	730	45,50	21,90	114,10	834,60	
ОБЕД						
Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з
Рассольник "Ленинградский"	250	5,92	7,25	17,02	156,90	54-3с
Макароны отварные	200	7,20	6,50	43,70	262,40	54-1г
Фрикадельки с говядиной	100	13,70	12,20	6,80	191,30	54-29м
Соус красный основной	50	1,65	1,20	4,45	35,40	54-3соус
Компот из смородины	200	0,30	0,10	8,40	35,50	54-7хн
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
Итого за обед	950	36,07	28,25	122,17	886,10	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1680	81,57	50,15	236,27	1720,7	

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 12 (суббота)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Овощи в нарезки (Огурец)**	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з
Картофель отварной в молоке	150	4,50	5,50	26,50	173,70	54-10г
Тефтели из говядины с рисом	60	8,70	8,80	4,90	133,10	54-16м
Соус молочный натуральный	20	0,70	1,50	1,90	23,80	54-5соус
Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,10	6,60	27,90	54-3гн
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
Хлеб ржаной	20	1,30	0,20	6,70	34,20	Пром.
Итого за завтрак	540	18,20	16,40	62,90	471,50	
ОБЕД						
Овощи в нарезке	60	0,80	0,10	2,90	15,40	54—43
Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,70	5,60	5,70	92,20	54-1с
Рис отварной	150	14,50	1,30	33,80	204,80	54-21г
Биточек из курицы	75	14,30	3,20	10,00	126,50	54-23м
Соус сметанный натуральный	20	0,60	3,30	1,30	37,20	54—4 СОУС
Компот из яблок и вишни	200	0,20	0,10	10,10	42,50	54-5хн
Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60	Пром.
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
Итого за обед	795	41,70	14,50	103,30	710,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1335	59,9	30,9	166,2	1181,9	

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей