

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «СОШ №39»

им.Героя РФ генерала Армии

Зиничева Е.Н.

Т. Мас 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: 7-11 лет

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	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
Каша вязкая молочная овсяная	200	8,60	11,30	34,30	272,80	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	625	18,5	16,7	81,7	550,5	
ОБЕД						
Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з
Рассольник домашний	200	4,60	5,70	11,60	116,10	54-4с
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 белый основной	20	0,50	0,80	0,90	12,50	54-2соус
Компот из чернослива	200	0,50	0,20	19,40	81,30	54-3хп
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	780	26,1	22	105,1	721,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1405	44,6	38,7	186,8	1271,8	

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

Возрастная категория: 7-11 лет

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	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11г
Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,80	4,40	126,40	54-25м
Какао с молоком	200	4,70	3,50	12,50	100,40	54-21гн
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,60	Пром.
Хлеб ржаной	15	1,00	0,20	5,00	25,60	Пром.
Итого за завтрак	550	25,70	15,10	59,20	475,60	
ОБЕД						
Салат из моркови с яблоками****	60	0,50	6,10	4,30	74,30	54-11з
Борщ с капустой, картофелем со сметаной	200	4,70	5,70	10,10	110,40	54-2с
Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50	54-6г
Котлета рыбная "Любительская"	100	12,80	4,10	6,10	112,30	54-14р
Соус молочный натуральный	20	0,70	1,50	1,90	23,80	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	820	29,00	23,10	105,50	745,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1370	54,7	38,2	164,7	1221	

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

Возрастная категория: 7-11 лет

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	150	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	560	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	200	5,20	2,80	18,50	119,60	54-7с
Гречка отварная	150	4,40	5,30	30,50	187,10	54-5г
Гуляш куриный	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	780	31,90	18,30	119,50	768,30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1340	52,4	38,6	174,8	1253,5	

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

Фрукт** - допускается использование иных фруктов

Возрастная категория: 7-11 лет

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	100	3,60	4,70	17,00	124,50	54-2
Запеканка из творога	75	14,80	5,30	10,80	150,60	54-1
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	54-21
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	555	24,6	10,9	79,4	514,1	
ОБЕД						
Овощи в нарезки (помидор)**	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3
Суп гороховый	200	6,70	4,60	16,30	133,10	54-8
Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11
Биточек из курицы	75	14,30	3,20	10,00	126,50	54-23
Соус белый основной	20	0,50	0,80	0,90	12,50	54-2с
Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00	54-1х
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	800	32,7	14,9	110,3	705,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1355	57,3	25,8	189,7	1219,8	

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 5 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Картофель отварной в молоке	150	4,50	5,50	26,50	173,70	54-10г
Котлета рыбная «Любительская»	100	12,80	4,10	6,10	12,30	54-14р
Соус молочный натуральный	20	0,70	1,50	1,90	23,80	54-5соус
Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00	54-23 гн
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	520	25,50	14,40	67,20	500,30	
ОБЕД						
Свекла отварная дольками	60	0,90	0,10	5,20	25,20	54-28з
Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,70	5,60	5,70	92,20	54-1с
Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г
Гуляш из птицы	50	12,00	12,40	1,90	167,40	54-1м
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	780	29,80	24,00	93,50	708,90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1300	55,3	38,4	160,7	1209,2	

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 1

День: 6 (суббота)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецепта
		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	200	5,90	5,80	33,00	207,80	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	54-3гп
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	18,80	16,10	84,80	558,00	
ОБЕД						
Овощи в нарезки (Огурец)**	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з
Борщ с капустой,картофелем со сметаной	200	4,70	5,70	10,10	110,40	54-2с
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70	54-4г
Шницель из курицы	75	14,30	3,20	10,00	126,50	54-24м
Соус сметанный	20	0,30	1,60	0,70	18,60	54-1соус
Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	9,90	41,60	54-32хп
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	34,80	17,90	107,60	731,10	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1445	53,6	34	192,4	1289,1	

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 7 (понедельник)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая ценность				№ рецеп
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Каша вязка молочная пшеничная	200	8,30	10,10	37,60	274,90	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	54-21гг
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	610	19,2	14,6	91,1	572,5	
ОБЕД						
Салат из белокочанной капусты с морковью****	60	1,00	6,10	5,80	81,50	54-8з
Рассольник	200	4,80	5,80	13,60	125,50	54-3с
Шов из отварной говядины	200	15,30	14,70	38,60	348,20	54-11м
Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,60	66,90	54-2хп
Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30	Пром.
Хлеб ржаной	15	1,00	0,20	5,00	25,60	Пром.
Итого за обед	705	25,40	27,10	93,40	718,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1315	44,6	41,7	184,5	1290,5	

**** - возможна замена на 54-24з "Икра кабачковая"

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

Возрастная категория: 7-11 лет

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
Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,70	6,20	26,50	180,70	54-2г
Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,80	4,40	126,40	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	580	24,80	12,90	70,30	496,00	
ОБЕД						
Овощи в нарезке (Огурец)**	60	0,50	0,10	1,50	8,50	54-2з
Суп крестьянский с крупой	200	5,10	5,80	10,80	115,60	54-10с
Картофель отварной в молоке	150	4,50	5,50	26,50	173,70	54-10г
Котлета из курицы	75	14,30	3,20	10,00	126,50	54-5м
Соус молочный натуральный	20	0,70	1,50	1,90	23,80	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	795	32,20	17,00	110,00	720,90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1375	57	29,9	180,3	1216,9	

Овощи свежие в нарезке** - допускается использование иных овощей

Возрастная категория: 7-11 лет

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	15	3,5	4,4	0	53,7	54-13
Каша жидкая молочная гречневая	200	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	605	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	200	4,70	5,70	10,10	110,40	54-2с
Гречка отварная	150	14,50	1,30	33,80	204,80	54-21 г
Шницель из говядины	75	13,70	13,00	12,30	221,40	54-7м
Соус красный основной	20	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	15	1,00	0,20	5,00	25,60	Пром.
Итого за обед	750	37,90	23,00	91,80	698,80	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1355	58	37,3	172	1227,3	

Фрукт*** - допускается использование иных фруктов

Возрастная категория: 7-11 лет

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	150	12,70	18,00	3,20	225,40	54-1
Фрукт	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	590	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	200	6,80	4,60	14,40	125,90	54-90
Картофельное пюре	150	3,10	5,30	19,80	139,40	54-11
Курица отварная	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	40	3,00	0,30	19,70	93,80	Пром
Хлеб ржаной	30	2,00	0,40	10,00	51,20	Пром.
Итого за обед	760	29,70	23,60	93,80	706,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1350	50,6	42,3	168,7	1257,2	

Фрукт*** - допускается использование иных
фруктов

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя: 2

День: 11 (пятница)

Наименование блюда	Выход	Пищевая (г) и энергетическая				№ рецепт
		Б	Ж	У	Ккал	
1	2	4	5	6	7	
ЗАВТРАК						
Каша вязкая молочная пшеничная	100	4,10	4,60	19,30	135,10	54-13к
Запеканка из творога	75	14,80	5,30	10,80	150,60	54-1г
Джем фруктовый	5	0,00	0,00	3,60	14,50	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	550	26,40	11,90	80,30	534,30	
ОБЕД						
Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з
Рассольник	200	4,80	5,80	13,60	125,50	54-3с
Макароны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80	54-1г
Фрикадельки с говядиной	80	10,90	9,70	5,40	152,90	54-29м
Соус красный основной	20	0,70	0,50	1,80	14,10	54-3соус
Компот из смородины	200	0,30	0,10	8,40	35,50	54-7хп
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	800	29,30	22,00	103,80	729,40	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1350	55,7	33,9	184,1	1263,7	

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—4з
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