



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Сорской СОШ №1

О.П. Риферт

2023

**Примерное десятидневное меню для организации  
питания обучающихся МБОУ Сорской СОШ №1  
от 7 до 11 лет**

г.Сорск

**Основное (организованное) меню рационов горячего питания  
( завтрак, полдник) для предоставления учащимся в возрасте 7-11 лет  
на осенне- зимний период.**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	Г.	Г.	Г.	Ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16к-2020	КАША Дружба	200	4,9	6,9	24,6	179,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.2	0.1	66.1
54-1з-2020	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	30	7	8.8	0	107.5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86
Пром.	Фрукт (банан)**	130	2	0,7	27.3	122.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>22,1</b>	<b>27.1</b>	<b>88.1</b>	<b>683.9</b>
	<b>Полдник</b>					
54-9з-2020	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ*	80	1.1	8	4.8	96.5
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8.4	5.8	20.4	166.4
54-2хн	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0.1	15.7	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,5	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>590</b>	<b>15</b>	<b>14.5</b>	<b>65.7</b>	<b>371.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1220</b>	<b>37.1</b>	<b>41.6</b>	<b>153.8</b>	<b>1055.8</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5.8	4,1	14.2	117
54-27 м	Капуста тушеная с мясом	200	16.8	8.2	10.4	182.9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Яблоко**	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	сок	200				92
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>965</b>	<b>27.8</b>	<b>13,4</b>	<b>67.5</b>	<b>594.3</b>
	<b>Полдник</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов*	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-1о-2020	ОМЛЕТ натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
54-7хн-2020	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0.5	0	27	110.2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>480</b>	<b>18.7</b>	<b>21.8</b>	<b>60.3</b>	<b>511,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1425</b>	<b>45.5</b>	<b>35.2</b>	<b>127,8</b>	<b>1106.1</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами*	50	1.1	5.5	1.8	61.3

54-7г-2020	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8
54-12р-2020	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ И ЛУКОМ (МИНТАЙ)	100	16.1	11.1	2,9	175.3
	Сок	200				92
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Фрукт (мандарин)**	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>24.9</b>	<b>22</b>	<b>76.9</b>	<b>651.2</b>
	<b>Полдник</b>					
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,5	117
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>450</b>	<b>12,9</b>	<b>6,7</b>	<b>62,2</b>	<b>360</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1070</b>	<b>27.8</b>	<b>28.7</b>	<b>127.9</b>	<b>1011.2</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	0,6	29,8	168
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
ПРОМ.	Фрукт (апельсин)**	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>26.4</b>	<b>17.7</b>	<b>70.5</b>	<b>568.4</b>
	<b>Полдник</b>					
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Сок	200				92
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>545</b>	<b>12.6</b>	<b>5</b>	<b>53.8</b>	<b>402.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1125</b>	<b>39</b>	<b>22.7</b>	<b>124.3</b>	<b>971</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-6о-2020	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
54-1т-2020	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	29.7	10.7	21.7	301,2
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
	повидло	20				32
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>40.7</b>	<b>27.5</b>	<b>56</b>	<b>664.1</b>
	<b>Полдник</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты*	80	2	8.1	8.3	114.4
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	1.7	4.9	14.4	125.9
№1	Кисель	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>570</b>	<b>10.3</b>	<b>13.6</b>	<b>72.4</b>	<b>466.8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1070</b>	<b>51</b>	<b>41.1</b>	<b>128.4</b>	<b>1130.9</b>

	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.8	0	107.5
411	Каша вязкая молочная рисовая смаслом сливочным	200	5.7	9.8	43.4	284.4
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	повидло	10				16
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>22.5</b>	<b>22.4</b>	<b>90.4</b>	<b>668.7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров иогурцов*	100	1	5.1	3.1	62.4
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>650</b>	<b>16.8</b>	<b>9.6</b>	<b>82.9</b>	<b>484,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1235</b>	<b>39.3</b>	<b>32</b>	<b>173.3</b>	<b>1153.4</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з-2020	Овощи в нарезке	80	0.6	0.1	2	11.3
54-9м-2020	Жаркое по домашнему	200	20.1	18.8	17.	317.9
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
Пром.	Фрукт (банан)**	130	2	0.7	27.3	129.9
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0.8	0.1	4.9	23.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>25.8</b>	<b>20.9</b>	<b>63.3</b>	<b>550.5</b>
	<b>Полдник</b>					
54-4м-2020	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-4хн-2020	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	0,5	0,2	19.5	81.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Сок	200				92
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>705</b>	<b>26</b>	<b>21.9</b>	<b>92</b>	<b>759.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1335</b>	<b>51.8</b>	<b>42.8</b>	<b>155.3</b>	<b>1309.8</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6.8	28.6	207,7
54-6р-2020	Рыба припущенная в молоке (горбуша)	100	16.5	11.5	2.9	181
54-1гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	Фрукт (яблоко)**	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Сок 0,2	200			6	24
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>800</b>	<b>27.3</b>	<b>19,1</b>	<b>68.8</b>	<b>556,8</b>

	<b>Полдник</b>					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем сосметаной	230	5.4	6.5	11.7	127
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>525</b>	<b>12.4</b>	<b>7.5</b>	<b>57.9</b>	<b>349</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1325</b>	<b>39.7</b>	<b>26.6</b>	<b>126.7</b>	<b>905,8</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Фрукт (апельсин)**	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>32.6</b>	<b>13.6</b>	<b>81.6</b>	<b>578.7</b>
	<b>Полдник</b>					
54-27с-2020	Суп с рыбными консервами(сайра)	200	1.9	2.7	12	85.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
1	Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактах	200	0,3		39.4	160
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>490</b>	<b>8.6</b>	<b>3.6</b>	<b>89.4</b>	<b>431.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1065</b>	<b>41.2</b>	<b>17.2</b>	<b>171</b>	<b>1009.9</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.8	0	107.5
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.2	0.1	66.1
54-1о-2020	ОМЛЕТ натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
	Фрукт (мандарин)**	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>26.3</b>	<b>35.8</b>	<b>42.1</b>	<b>596</b>
	<b>Полдник</b>					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты сморковью*	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский с перловкой	250	2.1	4.7	15.4	112.8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>640</b>	<b>10.3</b>	<b>15.7</b>	<b>68.5</b>	<b>457.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1160</b>	<b>36.6</b>	<b>51.5</b>	<b>110.6</b>	<b>1053</b>

Примечание:

САЛАТ\* - ДОПУСКАЕТСЯ ЗАМЕНА НА КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОВОЩИ

Фрукт\*\* - допускается выдача иных фруктов;

Овощи в нарезке, горошек зеленый\*\*\* - допускается выдача иных овощей.

