

Утверждаю:

Директор

МБОУ «Оскольская основная общеобразовательная школа Новооскольского городского округа»

М.С. Шакарова

2024 г.



Десятидневное меню
для организации питания обучающихся
МБОУ «Оскольская основная общеобразовательная школа
Новооскольского городского округа»
от 7 до 11 лет

**Меню приготавливаемых блюд в период
Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак молочный	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	ПР
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,66	3
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,23	9,81	28,8	232,41	173
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПР
	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	382
	Итого за Завтрак	600	20,12	24,08	95,02	677,28	
Обед	<i>Салат "Витаминный" (капуста квашенная, зеленый горошек)</i>	60	0,94	7,22	5,27	89,82	* ОП 49
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,6	37,79	45
	Суп картофельный с горохом и куриным мясом	215	4,98	3,19	17,38	118,17	102
	Котлета свиная запеченая	90	16,65	23,28	4,29	293,23	268
	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5,7	7,50	36,45	236,10	203
	Чай с лимоном	200	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР
	Итого за Обед	785	32,65	35,98	102,46	864,23	
	Итого за 1 день	1385	52,76	60,06	197,48	1541,51	

**Меню приготавливаемых блюд в период
Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак мясной	<i>Холодная закуска: Овощи соленые порционно / Огурец</i>	60	0,48	0,06	1,02	6,54	*ОП 70
	Холодная закуска: Овощи соленые порционно / Огурец	60	0,50	0,06	1,70	9,35	ПР
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	5,37	36,68	209,85	304
	Котлета рубленая куриная	90	13,72	5,22	9,14	138,42	295
	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПР
	Итого за Завтрак	600	23,59	13,60	77,61	527,27	
Дополнительное питание	Молоко в индивидуальной упаковке, 3,2%	200	6,00	7,00	9,40	126,00	ПР
	Итого дополнительное питание	200	6,00	7,00	9,40	126,00	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	52
	Суп картофельный с вермишелью и куриным мясом	215	10,64	9,57	27,09	237,04	103
	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	18,18	10,86	1,87	177,98	232
	Картофель отварной	150	4,94	10,59	33,32	248,31	125
	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	1,60	0,00	28,40	120,00	349
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР
	Итого за Обед	785	40,38	34,71	119,33	951,22	
	Итого за 1 день	1585	69,97	55,31	206,34	1604,48	

Меню приготавливаемых блюд в период

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак молочный	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,11	23,90	59
	Молоко сгущенное	30	2,20	2,60	16,80	99,40	ПР
	Запеканка из творога	180	36,83	27,86	70,56	680,33	223
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	376
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПР
	Итого за Завтрак	510	41,90	30,83	120,60	927,43	
Обед	Салат из капусты с огурцом соленным	60	0,94	2,11	2,66	33,37	29
	Борщ со свежей капустой, картофелем и куриным мясом	215	2,43	3,12	12,01	85,84	82
	Плов из птицы	240	22,36	26,14	47,23	513,58	265
	Компот из яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,87	113,56	342
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР
	Итого за Обед	785	30,05	32,16	113,29	862,83	
	Итого за 3 день	1295	71,94	62,99	233,90	1790,26	

Меню приготавливаемых блюд в период
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак мясной	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,4	9,8	44,4	338
	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,60	3
	Фрикадельки из птицы с соусом молочным	90	8,743	8,31	10,71	152,66	297/326
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,7	7,50	36,45	236,10	203
	Чай с лимоном	204	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПР
	Итого за Завтрак	644	20,67	27,73	107,64	762,72	
Обед	Зеленый горошек	60	3,20	2,3	3,50	47,30	ПР
	Рассольник "Ленинградский"	200	2,08	4,90	13,62	106,95	96
	Мясо тушеное	100	10,58	28,17	27,30	405,05	256
	Картофель отварной с луком	150	3,104	6,99	21,90	162,94	126
	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	1,60	0,00	28,40	120,00	349
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР
	Итого за Обед	780	24,72	43,01	118,24	958,72	
	Итого за 4 день	1424	45,39	70,73	225,89	1721,45	

Меню приготавливаемых блюд в период
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День 5							
Завтрак молочный	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,66	3
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	256,23	210
	Фрукт порционно / Банан 1шт	200	3,00	1,00	42,00	189,00	338
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПР
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	376
	Итого за Завтрак	700	28,48	30,21	92,97	757,69	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	52
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	210	1,844	2,34	12,93	80,10	104/105
	Котлета "Куриная" рубленая	110	16,764	6,38	11,18	169,18	295
	Капуста тушеная	150	3,37	5,30	11,60	107,80	139
	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Йогурт	100	5,4	5,04	28,01	153,36	ПР
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР
	Итого за Обед	900	35,57	25,43	108,31	778,93	
	Итого за 5 день	1600	64,05	55,64	201,28	1536,62	

**Меню приготавливаемых блюд в период
Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак молочный	Фрукт порционно /Яблоко 1 шт	100	0,40	0,4	9,8	44,40	338
	Бутерброд с сыром	60	6,96	9,96	17,80	188,66	3
	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,3	12,50	54,30	358,90	173
	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Итого за Завтрак	560	17,83	25,54	97,85	692,56	
Обед	Кукуруза консервированная	60	1,37	0,72	8,60	40,20	ПР
	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2,21	3,31	15,93	102,36	84
	Печень тушеная в соусе	100	14,4	14,72	6,37	215,53	261
	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5,7	7,50	36,45	236,10	203
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	ПР
	Хлеб пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,507	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР
	Итого за Обед	840,00	29,35	27,14	114,34	812,90	
	Итого за 6 день	1400,00	47,18	52,68	212,19	1505,46	

**Меню приготавливаемых блюд в период
Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак мясной	<i>Холодная закуска: Овощи соленые порционно / Огурец</i>	60	0,48	0,06	1,02	6,54	*ОП 70
	Холодная закуска: Овощи соленые порционно / Огурец	60	0,50	0,06	1,70	9,35	ПР
	Рыба запеченая с овощами и сыром	100	20,2	12,07	2,08	197,75	232
	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	4,50	6,00	30,0	192,00	175
	Чай с лимоном	204	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПР
	Итого за Завтрак	554	27,49	18,40	62,12	524,07	
Дополнительное питание	Молоко в индивидуальной упаковке, 3,2%	200	6,00	7,00	9,40	126,00	ПР
	Итого дополнительное питание	200	6,00	7,00	9,40	126,00	
Обед	Винегрет овощной	60	1,5	3,47	6,77	64,31	67
	Суп картофельный с вермишелью и куриным мясом	215	10,64	9,57	27,09	237,04	103
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	5,37	36,68	209,85	304
	Птица, порционная запеченая	90	14,88	14,64	0,17	191,97	293
	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	1,60	0,00	28,40	120,00	349
	Йогурт	100	5,4	5,04	21,6	153,36	ПР
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР
	Итого за Обед	885	41,88	38,73	144,23	1093,01	
	Итого за 7 день	1639	75,37	64,13	215,75	1743,08	

Меню приготавливаемых блюд в период
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак молочный	Фрукт порционно /Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Молоко сгущенное порционно	30	2,20	2,60	16,80	99,40	ПР
	Запеканка из творога	180	36,83	27,86	70,56	680,33	223
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	376
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПР
	Итого за Завтрак	550	41,66	31,13	125,29	947,93	
Обед	<i>Салат "Витаминный" (капуста квашенная, зеленый горошек)</i>	60	0,94	7,22	5,27	89,82	* ОП 49
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,90	1,31	5,60	37,79	45
	Суп картофельный с клецками	250	4,80	4,80	21,00	146,40	108
	Жаркое по- домашнему	240	12,70	22,30	32,20	380,30	259
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	ПР
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	46,88	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР
	Итого за Обед	820	23,56	29,25	102,52	772,97	
	Итого за 8 день	1370	65,22	60,38	227,81	1720,90	

**Меню приготавливаемых блюд в период
Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
	Тефтели "Детские" с соусом	100	11,73	14,08	14,94	233,40	279
	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,7	7,50	36,45	236,10	203
	Фрукт порционно / Апельсин 1шт	200	1,80	0,40	16,20	75,60	338
	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,30	382
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПР
	Итого за Завтрак	690	24,76	25,89	106,21	756,91	
Обед	Салат из свеклы с сыром	60	2,70	4,70	6,20	70,34	50
	Щи из свеж капусты с картофелем с фрикаделькой из мяса птицы "Детской"	210	2,70	5,18	8,97	93,30	88
	Рыба, запеченная под соусом молочным	90	8,20	9,09	11,14	159,21	232
	Картофель отварной	150	4,94	10,59	33,32	248,31	125
	Кисель	200	0,00	0,00	18,00	72,00	517
	Хлеб пшеничный	40	2,02	0,21	13,11	62,5	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР
	Итого за Обед	790	23,20	30,25	104,42	775,26	
	Итого за 9 день	1480	47,95	56,14	210,63	1532,17	

Меню приготавливаемых блюд в период
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
	Зеленый горошек	60	2,65	0,2	7,55	41,40	ПР
	Омлет натуральный с маслом сливочным	250	20,36	23,74	6,30	320,29	210
	Фрукт порционно / Банан 1шт	200	3,00	1,00	42,00	189,00	338
	Хлеб пшеничный	40	2,03	0,21	13,12	62,51	ПР
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	376
	Итого за Завтрак	750	28,24	25,20	83,98	674,49	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	260	2,28	2,89	16,01	99,17	104/105
	Сгущенное молоко	30	2,20	2,60	16,80	99,40	ПР
	Оладьи "Домашние" со сгущенным молоком	230	14,53	15,87	76,40	506,53	401
	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Кондитерское изделие Печенье	40	3,40	4,52	27,60	164,68	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,60	ПР
	Итого за Обед	800	28,23	29,04	166,44	1039,98	
	Итого за 10 день	1550	56,46	54,24	250,42	1714,47	
	Средняя за 10 дней	1473	59,63	59,23	218,17	1641,04	