

УТВЕРЖДАЮ

Приложение к приказу № 42 от 31.03.2025г.

Ереклинцева О.Г.



Примерное десятидневное меню горячих школьных обедов
для организации питания детей 7-11 лет МОУ «СОШ с. Елшанка»

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Возраст с 7-11 лет				
		Выход,г.	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ, ккал.
68	Свекольник	250	2	5,1	13,7	108
125	Куры отварные	90	24	18,9	0,3	261
172	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	7,3	49,1	311
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24	117
Пром.	Хлеб ржаной	50	3	0,65	16,5	85
	Итого за обед:	840	44,5	32,55	134,8	1003

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Возраст с 7-11 лет				
		Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,5	18,8	111
97		250	24,1	24,9	23,6	417,5
305	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24	117
Пром.	Хлеб ржаной	50	3	0,65	16,5	85
	Итого за обед:	800	33,6	28,55	102,9	806,5

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Возраст с 7-11 лет				
		Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
61	Суп картофельный с крупой	250	4,3	5,4	18,9	141,1
106	Тефтели из говядины с рисом	90	6,9	9,7	8	147,7
140	Капуста тушеная	200	4,3	5,4	18,9	141,1
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24	117
Пром.	Хлеб ржаной	50	3	0,65	16,5	85
	Итого за обед:	840	22,8	21,75	117,5	752,9

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Возраст с 7-11 лет				
		Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
63	Суп картофельный с бобовыми	250	7,9	4,3	31,5	199
132	Плов из курицы	200	31,8	39	31,5	607
305	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24	117
Пром.	Хлеб ржаной	50	3	0,65	16,5	85
	Итого за обед:	750	46,5	44,45	123,5	1084

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Возраст с 7-11 лет				
		Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7	5,6	8,4	91
80	Рыба тушеная в томате с овощами	100	15,5	7,7	3,1	144
138	Картофельное пюре	200	4,1	6,5	26,6	184,4
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24	117
Пром.	Хлеб ржаной	50	3	0,65	16,5	85
	Итого за обед:	850	28,6	21,05	109,8	742,4

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Возраст с 7-11 лет				
		Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
62	Суп картофельный с клецками	250	1,7	2,9	11	77
129	Котлеты рубленый из птицы	90	13,5	19,3	13,4	284,4
150	Рагу из овощей	200	12,1	14,5	21	264
305	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24	117
Пром.	Хлеб ржаной	50	3	0,65	16,5	85
	Итого за обед:	840	34,1	37,85	105,9	903,4

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Возраст с 7-11 лет				
		Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		250	1,7	5	11,6	97
125	Куры отварные	90	24	18,9	0,3	261
210	Бобовые отварные	200	18,8	5,3	39,6	284,4
305	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24	117
Пром.	Хлеб ржаной	50	3	0,65	16,5	85
	Итого за обед:	840	51,3	30,35	112	920,4

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Возраст с 7-11 лет				
		Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
54	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,2	15,4	119
98	Котлеты,биточки,шницели	90	18,2	16,3	15,6	283,5
211	Макаронные изделия отварные	200	7,1	5,1	42,6	248,6
305	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24	117
Пром.	Хлеб ржаной	50	3	0,65	16,5	85
	Итого за обед:	840	34,2	27,75	134,1	929,1

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Возраст с 7-11 лет				
		Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
66	Суп-лапша домашняя	250	2,6	4,3	11,6	96
125	Куры отварные	90	24	18,9	0,3	261
176	Каша рисовая рассыпчатая	200	4,6	5,1	47,7	259,5
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24	117
Пром.	Хлеб ржаной	50	3	0,65	16,5	85
	Итого за обед:	840	38,5	29,55	131,3	939,5

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Возраст с 7-11 лет				
		Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
68	Свекольник	250	2	5,1	13,7	108
129	Котлеты рубленый из птицы	90	13,5	19,3	13,4	284,4
138	Картофельное пюре	200	4,1	6,5	26,7	184,4
293	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,5	24	117
Пром.	Хлеб ржаной	50	3	0,65	16,5	85
	Итого за обед:	840	26,9	32,15	125,5	899,8