

Утверждаю  
директор МКОУ Новотреминской СОШ  
\_\_\_\_\_ А.А. Немкова  
№152 «29» августа 2023 года

**Примерное десятидневное меню горячих обедов  
7-11лет  
для организации питания обучающихся  
МКОУ Новотреминской СОШ  
2023-2024 учебный год**

Ответственный за питание \_\_\_\_\_ Котова Г.А.

**Наименование сборника рецептов:**

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.ДеЛи плюс, 2015.
2. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд им кулинарных изделий /Авт.

Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Каширина Е.В. 2013 г.

Меню для младших школьников  
Возрастная категория: от 7 до 11 лет  
Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептур ы	Название блюда	Масс а	Белк и	Жиры	Углев оды	Кало рийн ость
--------------------	----------------	-----------	-----------	------	--------------	----------------------

		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	7	8.9	0	107.5
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-21м	Курица отварная	90	14.5	1.1	0.5	69.7
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>819</b>	<b>40.4</b>	<b>22.5</b>	<b>88.4</b>	<b>716.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>819</b>	<b>40.4</b>	<b>22.5</b>	<b>88.4</b>	<b>716.7</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	170	9.3	7.2	40.7	264.9
3	Тефтели "Обыкновенные"	100	12.3	10	7.2	167.9
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-2хн	Компот из кураги	200	0.1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>829</b>	<b>32.1</b>	<b>28.5</b>	<b>103.5</b>	<b>802.4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>829</b>	<b>32.1</b>	<b>28.5</b>	<b>103.5</b>	<b>802.4</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
2	Котлеты куриные «Пожарские»	100	12.9	10.2	7.8	174.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>839</b>	<b>31.5</b>	<b>30.3</b>	<b>99</b>	<b>795.3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>839</b>	<b>31.5</b>	<b>30.3</b>	<b>99</b>	<b>795.3</b>
	<b>Неделя 1 четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6.1	4.3	74.3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-21м	Курица отварная	30	9.6	0.7	0.3	46.4
9	Ёжики мясные п/ф с маслом	80/10	10,8	10,3	9,14	230
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>799</b>	<b>34.4</b>	<b>28.2</b>	<b>107.1</b>	<b>878.8</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>799</b>	<b>34.4</b>	<b>28.2</b>	<b>107.1</b>	<b>878.8</b>
	<b>Неделя 1 пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.3	6.6	2.2	73.4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7
54-21м	Курица отварная	30	9.6	0.7	0.3	46.4
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>879</b>	<b>41</b>	<b>26.1</b>	<b>88.5</b>	<b>754</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>879</b>	<b>41</b>	<b>26.1</b>	<b>88.5</b>	<b>754</b>
	<b>Неделя 2 понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-6о	Яйцо вареное	60	7.2	6.1	0.4	84.8
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13.2	11.4	47.8	346.2
54-21м	Курица отварная	30	9.6	0.7	0.3	46.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Фрукт свежий яблоко	100	0.4	0.3	0.3	47
	<b>Итого за Обед</b>	<b>909</b>	<b>39.9</b>	<b>24.6</b>	<b>100.7</b>	<b>825.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>909</b>	<b>39.9</b>	<b>24.6</b>	<b>100.7</b>	<b>825.6</b>
	<b>Неделя 2 вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
8	Биточки «восторг»	100	8	7.8	15.9	152
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>839</b>	<b>32.5</b>	<b>23.2</b>	<b>109.3</b>	<b>763.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>839</b>	<b>32.5</b>	<b>23.2</b>	<b>109.3</b>	<b>763.6</b>
	<b>Неделя 2 среда</b>					
	<b>Обед</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-12м	Плов с курицей	200	18.5	7.4	33.1	273.1

54-22гн	Какао со сгущенным молоком	200	3.5	3.3	22.3	133.4
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>729</b>	<b>35.7</b>	<b>21.1</b>	<b>100.4</b>	<b>736</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>729</b>	<b>35.7</b>	<b>21.1</b>	<b>100.4</b>	<b>736</b>
	<b>Неделя 2 четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-1г	Макароны отварные	190	6.7	6.2	41.5	249.3
54-21м	Курица отварная	30	9.6	0.7	0.3	46.4
2	Котлеты куриные «Пожарские»	100	12.8	10	8.4	174.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>879</b>	<b>39.8</b>	<b>24.1</b>	<b>101.9</b>	<b>785.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>879</b>	<b>39.8</b>	<b>24.1</b>	<b>101.9</b>	<b>785.2</b>
	<b>Неделя 2 пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0.9	4.6	2.8	56.2
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-21м	Курица отварная	30	9.6	0.7	0.3	46.4
7	Голубцы п/ф	140	27	22.6	22.1	240
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3	0.3	19.7	93.8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>959</b>	<b>52.3</b>	<b>43.9</b>	<b>105.9</b>	<b>868.1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>959</b>	<b>52.3</b>	<b>43.9</b>	<b>105.9</b>	<b>868.1</b>