

Директор МОУ СОШ №9 г. Буя:



О.Г.Смирнова

Примерное десятидневное меню МОУ СОШ №9 г.Буя на 2024–2025 учебный год



Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

Меню разработано на основе Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений (выпуск 4), М., 2003

№	№ рецептуры	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)			Минеральные вещества (мг/сут)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день - понедельник														
Завтрак														
1.	90	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный, сыр)	40/20	5,76	5,25	19,32	184	0,05	0,24	0,03	156,6	106,5	17,40	0,76
2.	343	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным (пшено, молоко, сахар, соль, масло сл.)	230/10	8,18	12,8	42,46	318	0,22	1,20	0,06	139,12	197,54	53,22	1,42
3.	422	Кофейный напиток с молоком (кофейный напиток, сахарный песок, молоко, вода)	200	7,40	1,60	22,31	105	0,02	0,65	0,01	60,40	45,00	7,00	0,09
		Итого	500	21,34	19,65	79,71	607	0,29	2,09	0,10	356,12	349,12	77,62	2,27
Обед														
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
		Итого												
2-й день - вторник														
Завтрак														
1.	45	Салат из белокочанной капусты (капуста белокочанная свежая, лук зеленый или морковь, сахарный песок, масло растительное, лимонная	60	0,92	3,04	5,42	52	0,01	23,08	0,00	30,97	16,22	8,78	0,36

		кислота, соль)												
2.	226	Котлеты (биточки) из трески (треска –тушка б/г потрошенная, хлеб пшеничный, молоко 3,2 % жирности, соль, сухари панировочные, масло растительное	90	12,24	8,87	15,23	191	0,11	0,86	0,00	54,59	168,03	30,67	1,06
3.	443 9	Картофельное пюре, масло сливочное (картофель, молоко 3,2% жирности, масло сливочное, соль)	150/10	3,29	5,84	22,13	231	0,15	25,95	0,08	119,70	98,61	34,53	1,42
4.	ПТ	Сок	200	1,00	0,20	17,00	46	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
5.	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	63	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62
		Итого	540	18,85	18,25	73,16	583	0,31	53,89	0,08	225,56	322,96	109,36	6,26
		Обед												
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
		Итого												
3 -й день- среда														
Завтрак														
1.	344	Запеканка творожная с молоком сгущенным (творог 9%, крупа манная, сахарный песок, яйцо (шт.), масло сливочное сухари панировочные, сметана 20 –й жирности, соль, молоко сгущенное с сахаром.)	150/30	19,25	14,78	32,25	391	0,07	0,77	0,09	254,18	288,51	35,13	0,72

2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
		Итого												

5-й день - пятница

Завтрак

1.	64	Салат из свеклы с растительным маслом (свекла, соль, масло растительное)	60	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,64	0,00	23,07	24,25	12,54	0,80
2.	158	Жаркое по- домашнему (говядина, картофель, лук репчатый, масло сливочное, томатное пюре, соль)	50/150	18,18	6,34	17,95	205	0,20	22,56	0,02	23,85	232,48	45,07	2,78
3.	ПТ	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,24	14,49	84	0,03	0,00	0,00	6,90	20,30	9,90	0,33
4.	383	Кисель плодово-ягодный (из концентрата) (Кисель из концентрата, сахарный песок, лимонная кислота, вода)	200	0,00	0,00	9,98	119	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03
5.	ПТ	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,08	66	0,02	0,00	13,0	8,20	17,40	3,00	0,20
		Итого	510	23,36	13,89	60,57	543	0,26	28,20	13,02	62,22	294,43	70,51	4,14

Обед

1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
6.														
		Итого												

6-й день - понедельник

		Завтрак												
1.	87	Бутерброд с колбасой (колбаса п/к , хлеб пшеничный)	30/30	5,51	5,30	14,99	191	0,08	0,00	0,00	10,50	59,94	16,52	1,06
2.	328 330	Каша молочная манная (жидкая) (крупа манная, молоко 3,2 % -ной жирности, вода, сахарный песок, соль, масло сливочное) Или каша рисовая молочная (жидкая) (крупа рис, молоко 3,2 % -й жирности, вода, сахарный песок, соль, масло сливочное)	200/10	5,96	11,80	31,02	254	0,08	1,32	0,06	133,34	119,02	19,90	0,42
3.	426	Напиток «Несквик» (напиток «Несквик» витаминизированный, молоко 3,2% -ной жирности, вода)	200	4,20	4,80	7,05	87	0,06	1,95	0,03	180,00	135,00	21,00	0,09
4.	ПТ	Фрукт	150	1,35	0,03	12,15	78	0,64	17,00	12,00	51,00	34,50	20,50	0,45
Итого			620	17,02	21,93	65,21	610	0,86	20,27	12,09	374,84	348,46	77,92	2,02
Обед														
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
Итого														
7-й день - вторник														
Завтрак														
1.	64	Салат из свеклы с растительным маслом (свекла, соль, масло растительное)	70	0,84	5,05	5,07	69	0,01	5,64	0,00	23,07	24,25	12,54	0,80
2.	182	Печень жаренная с соусом красным (основным) (печень говяжья, мука пшеничная в/с, масло сливочное) Соус (вода, лук репчатый, морковь, масло сливочное, мука пшеничная в/с, томатная паста, соль)	50/30	13,28	8,12	4,00	143	0,22	24,01	5,86	77,17	230,34	15,19	5,03
3.	445	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль, масло сливочное)	150	7,00	5,29	34,45	216	0,23	0,00	0,02	13,79	165,97	111,00	3,73
4.	395	Компот из сухофруктов (сухофрукты, вода, сахарный песок, лимонная кислота)	200	0,00	0,00	9,98	104	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,00
5.	ПТ	Хлеб ржаной	30	1,4	0,30	13,38	63	0,02	0,00	0,00	6,30	26,10	27,38	0,62

		Итого	530	22,52	18,76	66,88	595	0,48	29,65	5,88	120,53	446,66	166,11	10,18
		Обед												
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
		Итого												
8-й день - среда														
		Завтрак												
1.	14 12	Нарезка из свежих огурцов и помидор натуральных (свежие огурцы и помидоры)	70	0,48	0,06	1,56	11	0,01	6,00	0,00	13,00	25,20	8,40	0,36
2.	188	Сосиска отварная (колбаски детские) (сосиски)	60	9,60	13,20	0,07	148	0,06	5,80	0,00	9,78	96,18	12,78	0,54
3.	364	Омлет из яиц (яйцо, молоко 3,2% -ной жирности, соль, масло сливочное.)	150	11,04	18,40	2,04	218	0,06	0,38	0,26	83,40	182,50	13,96	2,04
4.	433	Чай с сахаром (чай, вода, сахарный песок)	200/15	0,20	0,05	15,01	57	0,00	0,10	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
5.	ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,52	0,32	19,32	112	0,04	0,00	0,00	9,20	27,06	13,20	0,44
		Итого	500	24,84	32,03	38,00	546	0,17	12,28	0,26	120,63	339,18	52,74	4,24
		Обед												
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
		Итого												
9-й день - четверг														
		Завтрак												
1.	45	Салат из белокочанной капусты (капуста белокочанная свежая, лук зеленый, сахарный песок, масло растительное, лимонная кислота, соль)	60	0,92	3,04	5,42	52	0,01	23,08	0,00	30,97	16,22	8,78	0,36
2.	226	Котлеты (биточки) из трески (треска – тушка б/г потрошенная, хлеб пшеничный, молоко 3,2 % -	90	12,24	8,87	15,23	191	0,11	0,86	0,00	54,59	168,03	30,67	1,06

Итого														
2-й день - вторник														
Завтрак														
1.	45	Салат из белокачанной капусты (капуста белокачанная свежая, лук зеленый или морковь, сахарный песок, масло растительное, лимонная кислота, соль)	60	0,92	3,04	5,42	52	0,01	23,08	0,00	30,97	16,22	8,78	0,36
2.	226	Котлеты (биточки) из трески (треска –тушка б/г потрошенная, хлеб пшеничный, молоко 3,2 % жирности, соль, сухари панировочные, масло растительное	90	12,24	8,87	15,23	191	0,11	0,86	0,00	54,59	168,03	30,67	1,06
3.	443 9	Картофельное пюре, масло сливочное (картофель, молоко 3,2% жирности, масло сливочное, соль)	150/10	3,29	5,84	22,13	231	0,15	25,95	0,08	119,70	98,61	34,53	1,42
4.	ПТ	Сок	200	1,00	0,20	17,00	46	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
5.	ПТ	Хлеб ржаной	40	1,86	0,40	17,84	84	0,03	0,00	0,00	8,40	34,79	36,50	0,83
		Итого	550	19,31	18,35	77,62	604	0,32	53,89	0,08	227,66	331,65	124,48	6,47
		Обед												
1.														
2.														
3.														
4.														
5.														
		Итого												
3-й день - среда														
Завтрак														
1.	344	Запеканка творожная с молоком сгущенным (творог 9%, крупа манная, сахарный песок, яйцо (шт.), масло сливочное сухари панировочные, сметана 20 –й жирности, соль, молоко сгущенное с сахаром.)	130/20	23,66	17,60	34,44	392	0,50	0,81	0,20	272,16	133,45	39,21	0,90
2.	ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,52	0,32	19,32	112	0,04	0,00	0,00	9,20	27,06	13,20	0,44

