

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Одоевская средняя общеобразовательная школа
Шарьинского муниципального района
Костромской области**

«Согласовано»

Начальник ЛОУ при Одоевская средняя школа

_____ О.Л.Сазанова

24.03.2025 г

«Утверждаю»

И.о.директора Одоевской средней школы

_____ Иванцова Ю.А.

24.03.2025 г

**Примерное десятидневное меню ЛОУ при МОУ Одоевской СОШ для детей 7-10 лет
июнь 2025 год**

Справочник «Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений» М, 2003

1 день

<i>№</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал.</i>
<i>Завтрак</i>						
1.	Салат из свежих огурцов Т.к.59	60	0,44	5,05	1,44	53
2.	Котлета мясная Т.к. 167	75	8.07	9.3	8.4	153
3.	Рожки отварные Т.к. 447	150/5	3,65	3,32	23,27	141
4.	Сыр порционный Т.к.80	15	3,45	4,35	0	208
5.	Чай с сахаром и лимоном Т.к. 434	200/7	0,26	0,05	15,2	59
6.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62
	ИТОГО:		22,58	28,65	53.77	586
<i>Обед</i>						
1.	Помидор свежий порцион. Т.к. 14	60	0.55	0.1	1.90	14.4
2.	Суп горох.с картофелем и говядиной Т.к. 118	265	9,55	6,52	19,6	207,8
3.	Бефстроганов из говядины Т.к. 151	75/75	17,55	12,4	5,68	205
4.	Греча с маслом сл. Т.к. 181	150	8,73	4,75	33,94	216
5.	Сок фруктовый	200	0	0	19.76	76
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125
7.	Яблоко свежее	100	0,72	0,72	9,36	48,45
	ИТОГО:		36.6	32.04	104.52	854
	Итого в день:		52,63	57,19	336.3	1460

2 день

№	Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак						
1.	Помидор свежий порцион. Т.к. 14	60	0.55	0.1	1.90	14.4
2.	Омлет из яиц Т.к.364	150/10	14,4	18,4	2,04	327
3.	Кофейный напиток с молоком Т.к. 422	200	1,3	1,4	18,4	93
4.	Бутерброд с сл.маслом Т.к. 88	20/15	2,36	9,15	15,02	153,38
5.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		20,39	34,36	51.88	650.3
Обед						
1.	Салат из свежей капусты с огурцом Т.к. 48	60	0.63	5.04	6.91	74
2.	Суп молочный с макаронными изд. Т.к. 132	250	5.65	5.91	21.06	161
3.	Треска, запеченная с морковью Т.к. 230	100/50	10.53	8,52	2,38	147
4.	Картофельное пюре Т.к. 443	150	2.16	3,73	14,7	104
5.	Сок фруктовый (ЯБЛОЧНЫЙ)	200	1	0,2	21,8	112
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125
	ИТОГО:		23,57	24.06	76,2	723
	Итого в день:		45,33	59,27	128.08	1373.3

3 день

№	Наименование блюда	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак						
1.	Огурец свежий порцион. Т.к. 12	60	0,4	0,05	1,3	10.5
2.	Каша рисовая на молоке с маслом сл. Т.к. 330	200/10	5,99	7,83	29,1	151,28
3.	Напиток «Несквик» Т.к. 426	200	4,20	4,80	7,05	87
4.	Круассан	60	4,03	4,46	26,85	145,0
5.	Бутерброд горячий с сыром Т.К 84	30	4,3	4	23,4	148
6.	Апельсин	130	0,9	0,9	11,7	60
	ИТОГО:		24,23	26,08	95,21	671
Обед						
1.	Салат из свеклы с изюмом Т.к. 63	80	1.64	0.67	10.06	56
2.	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной Т.к. 104	265	6	8,34	17,87	174
3.	Картофель отварной Т.к. 442	150	3.01	4.92	24,52	159
4.	Мясо тушеное Т.к. 176	75	10,77	1,28	2,87	66,26
5.	Компот из свежих яблок Т.к 394	200	0,21	0,21	15,27	62
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
7	Банан	140	0,96	0,96	12,48	64,06
	ИТОГО:		24,31	16,03	96,19	734,86
	Итого в день:		49,54	47,2	145,09	1299,38

4 день

№	Наименование Блюда	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак						
1.	Салат из свежих огурцов Т.к. 59	60	0,44	5,05	1,44	53
2.	Котлета рыбная Т.к.226	75	6.8	4.93	8.46	106
3.	Картофельное пюре Т.к. 443	150/5	2,16	3,73	14,7	104
4.	Чай с сахаром Т.к .433	200	0.2	0.05	15.01	57
5.	Бутерброд горячий с сыром т.к. 84	30	4,3	4	23,4	148
6.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		15,58	18,09	66,91	530,52
Обед						
1.	Салат из свежих помидоров с маслом и зел. луком Т.к .61	60	0.65	5.08	2.76	60
2.	Борщ из свежей капусты с мясом Т.к. 96	265	2,06	5,27	13,01	108
3.	Колбаса вареная отварная Т.к. 162	100	19,04	17,46	0,22	234
4.	Рис отварной Т.к. 448	150	2,54	4,07	25,74	152
5.	Компот из чернослива Т.к. 399	200	1,12	0	12,92	52
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
7.	Груша	140	0,58	0,42	14,34	65,8
	ИТОГО:		29,59	32,96	95	796.84
	Итого в день:		45.17	51.05	161.91	1327.36

5 день

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак						
1.	Салат из св. капусты с огурцом Т.к .44	60	1.02	3.06	5.74	55
2.	Сырники творожные со сгущенным молоком Т.к.357	150/30	19.03	13.95	32.63	332
3.	Чай с лимоном Т.к. 434	200/7	0,26	0,05	15,2	59
4.	Бутерброд с сл.маслом Т.к. 88	20/15	2,36	9,15	15,02	153,38
5.	Хлеб пшеничный	20	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		22.67	26,21	68.59	599.38
Обед						
1.	Огурец свежий порцион. Т.к. 12	60	0,4	0,05	1,3	10.5
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями Т.к. 122	265	7,2	5,44	20,0	161
3.	Биточки из говядины с маслом Т.к. 152	75/5	7,88	10,64	7,93	240,5
4.	Капуста тушеная Т.к. 439	150	2.37	3.02	10.06	77
5.	Сок фруктовый (ПЕРСИКОВЫЙ)	200	1	0,2	21,8	112
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
7.	Мандарин	80	0,96	0,96	12,48	64,06
	ИТОГО:		22. 45	20.01	87.01	726.03
	Итого в день:		45.12	46.22	155.6	1325. 41

6 день

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак						
1.	Салат из свеклы м/раст. Т.к. 64	80	0.84	5.05	5.07	69
2.	Треска тушеная в томате с овощами Т.к. 239	100	10,29	5,39	4,9	109
3.	Рис отварной Т.к. 448	150	2,54	4,07	25,74	152
4.	Кофейный напиток с молоком Т.к. 422	200	1,3	1,4	18,4	93
5.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
6.	Яблоко свежее	100	0,72	0,72	9,36	48,45
	ИТОГО:		17.37	16.96	73.43	533.97
Обед						
1.	Салат из свежих помидоров Т.к. 61	80	0.65	5.08	2.76	60
2.	Суп горох.с картофелем и говядиной Т.к. 118	265	9,55	6,52	19,6	207,8
3.	Мясо тушеное Т.к. 176	75	10,77	1,28	2,87	66,26
4.	Рожки отварные Т.к. 447	150/5	3,65	3,32	23,27	141
5.	Компот из свежих яблок Т.к. 394	200	0,21	0,21	15,27	62
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
	ИТОГО:		31.82	26.59	90.71	850.84
	Итого в день:		49.19	43.55	164.14	1384.81

7 день

<i>№</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал.</i>
<i>Завтрак</i>						
1.	Салат из свежих огурцов с зеленым луком Т.к. 59	60	0,44	5,05	1,44	53
2.	Котлета рыбная Т.к. 226	75	6.8	4.93	8.46	106
3.	Картофельное пюре Т.к. 443	150	2,16	3,73	14,7	104
4.	Чай с сахаром Т.к. 433	200	0.2	0.05	15.01	57
5.	Кекс с фр.начинкой	50	4,33	7,32	29,15	200
6.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		15.51	21.41	81.72	582.57
<i>Обед</i>						
1.	Помидор свежий порцион. Т.к. 14	60	0.55	0.1	1.90	14.4
2.	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной Т.к. 104	265	6	8,34	17,87	174
3.	Гуляш из говядины Т.к. 155	75/75	16,15	7,02	4,79	147
4.	Греча с маслом сл. Т.к. 181	150	8,73	4,75	33,94	216
5.	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0,2	21,8	112
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
7.	Апельсин	180	1,98	1,44	17,82	94,6
	ИТОГО:		38.1	29.63	124.19	747.64
	Итого в день:		53.61	51.04	256.95	1330.21

8 день

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак						
1.	Огурец свежий порцион. Т.к.12	60	0,4	0,05	1,3	10.5
2.	Каша пшеничная на молоке с маслом Т.к. 323	200/10	8.18	12.8	42.46	318
3.	Коктейль молочный	200	1.3	1.4	18.4	93
4.	апельсин	140	0,58	0	14,34	65,8
5.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		18.84	18.02	90.27	578.32
Обед						
1.	Салат из свежих помидоров Т.к. 61	80	0.65	5.08	2.76	60
2.	Суп картоф. с мясными фрикадельками Т.к. 123	265	5,7	6	16	165
3.	Говядина отварная Т.к. 175	75	14,31	11,34	0.53	240
4.	Капуста тушеная Т.к. 439	150	2.37	3.02	10.06	102
5.	Сок фруктовый	200	0	0	19.76	76
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
	ИТОГО:		35.15	27,09	89.96	823.04
	Итого в день:		47.18	45,11	180.23	1401,36

9 день

№	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
Завтрак						
1.	Салат из свежих помидоров с маслом Т.к .61	60	0.65	5.08	2.76	60
2.	Плов из говядины Т.к. 184	150	18,99	7,18	30,8	267
3.	Чай с лимоном Т.к. 434	200/7	0,26	0,05	15,2	59
5.	йогурт	95	2.16	2.48	3.68	45.2
6.	апельсин	140	0,58	0	14,34	65,8
7.	Хлеб пшеничный	30	1,68	0,33	12,96	62,52
	ИТОГО:		25,18	10,05	64,54	589.81
Обед						
1.	Огурец порционный Т.к. 12	60	0,44	5,05	1,44	53
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями Т.к. 122	265	7,2	5,44	20,0	161
3.	Котлета мясная Т.к. 167	75	8.07	9.3	8.4	153
4.	Рагу овощное м/с Т.к. 317	150/5	2.8	6	15.87	130.5
5.	Сок фруктовый	200	1	0,2	21,8	112
6.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
	ИТОГО:		23,11	28,09	112,15	734.54
	Итого в день:		48,29	38,14	176,69	1324.35

10 день

<i>№</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>выход</i>	<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>	<i>Ккал.</i>
<i>Завтрак</i>						
1.	Салат из свежей капусты с зеленым луком Т.к. 45	80	1.53	5,07	9,03	86,7
2.	Омлет из яиц Т.к.364	150/10	14,4	18,4	2,04	327
3.	Коктейль молочный	200	1.3	1.4	18.4	93
4.	Хлеб пшеничный	60	4,03	4,46	26,85	145,0
	ИТОГО:		25.24	33.05	57.93	599.22
<i>Обед</i>						
1.	Огурец свежий порцион. Т.к.12	60	0,4	0,05	1,3	10.5
2.	Щи из св. капусты с мясом Т.к. 150	250/12,5/5	5,57	8,16	9,34	234
3.	Картофель отварной Т.к. 442	150	3.01	4.92	24,52	159
4.	Мясо тушеное Т.к. 176	75	10,77	1,28	2,87	66,26
4.	Сок фруктовый	200	0	0	19.76	76
5.	Хлеб ржаной	60	3.60	0,66	25,92	125.04
6.	яблоко	140	0,96	0,96	12,48	64,06
	ИТОГО:		24,31	16,03	96,19	734,86
	Итого в день:		49,54	47,2	145,09	1299,38

Дни	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
1 день	52.63	57,19	336.3	1460
2 день	45,33	59,27	128.08	1373.3
3 день	46.11	43,26	161.22	1313.9
4 день	45.17	51.09	161.91	1327.36
5 день	45.12	48,15	155.6	1325. 41
6 день	49.19	43.55	164.14	1384.81
7 день	53.61	51.04	256.95	1330.21
8 день	47,18	45,11	180.23	1401,36
9 день	48,29	38,14	176,69	1324.35
10 день	49,54	47,2	145,09	1299,38
Всего за 10 дней	481,5	484	1883.4	13599.52
Фактически за 1 день	48,15	48,4	188.34	1359.952
Норма на день	46.2	47.4	184,8	1350.60
	+4,2%	+ 2,1%	+0,9%	+1,78%