СОГЛАСОВАНО

ООО «Ветер Перемен»

Ген. директор Клейменов А.Г.

Клейменов А.Г.

«Ветер перемен»

УТВЕРЖДАЮ

MOУ «Арсеньевская СОШ»

Директор Макаров И.Н.

Макаров И.Н.

2024Γ.

учебный год 2024-2025 учащихся 1-4 классов МОУ «Арсеньевская СОШ» Примерное десятидневное меню для организации школьного питания в

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда		ес блюда	Пищевые вещества			Энергетич	Homen
area.	паименование олюда		ee omoga	Белки	жиры	углевод ы	еская ценность, ккал	Номер рецептуры или технологич еской карты
1 день	Завтрак						1	1 день
an episonali	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	Γ	180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	Γ	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	Γ	40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
A. C.	Яблоко	Γ	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
and the second	Итого завтрак:	JAZ,	520,000	17,500	19,900	61,400	493,800	
	Обед		200	8- V 7- 7- 1		18" N		
	Горошек зеленый консервированный	Г	60	1,750	0,110	3,550	22,100	54-203-2020
	Рассольник "Ленинградский" на	Γ	200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
www	Котлета рыбная	Γ	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
	Рис отварной	Г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	385
	Компот из плодов и ягод сушенных	Γ	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	Γ	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	Г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	Г	760	28,930	11,730	89,330	712,700	
1 to 1 1	Итого за день:	г	1 280,000	46,430	31,630	150,730	1 206,500	
2 день	Завтрак				salen very 15			
	Запеканка из творога с джемом	Г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	27.70
	Чай с лимоном	Г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон нарезной	Г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Мандарин	Г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:	13/185	500,000	27,350	12,720	67,900	500,000	100
Ar souls	Обед	1			The same of		The state of the s	
and the second	Салат из свеклы отварной	Г	60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
1	Суп картофельный с бобовыми на м/б	Г	200	9,050	5,260	11,680	131,000	144
and the same of th	Печень куриная тушенная	Г	100	13,900	16,800	5,800	234,000	47
and the second	Каша гречневая рассыпчатая	Г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
2	Компот из плодов и ягод сушенных	Г	200	0,80	0,01	30,00	120,000	494
	Хлеб ржано-пшеничный	Г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	Г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	Г	760	36,68	34,81	109,96	899,700	
12	Итого за день:		1 260,000	64,030	47,530	177,860	1 399,700	
3 день	Завтрак					N ALVEST		
Carrier Carrier	Каша рисовая вязкая	Г	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Какао с молоком	Г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон нарезной	Г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Масло сливочное	Г	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
	Груша	Г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:	Г	510,000	10,480	16,680	66,910	475,010	A Comment of the Comm
7	Обед	1	100000000000000000000000000000000000000				The same of the sa	

	Салат витаминный	Γ	60	0,720	3,000	3,300	44,000	2
	Суп картофельный с крупой	Γ				3,300	THE STATE OF THE STATE OF	
	(гречневый) на к/б		200	5,44	5,2	8	100,6	114
-	Бефстроганов из отварной говядины	Γ	100	15	13	5,000	202	326
	Макароны отварные	Γ	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Сок яблочный	Γ	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501
	Хлеб ржано-пшеничный	Γ	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
44	Батон нарезной	Γ	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
3	Итого обед:	Г	765	31,22	27,295	87,030	728,100	111
	Итого за день:	•	1 275,000	41,695	43,975	153,940	1 203,110	
день	Завтрак		1 273,000	41,000	43,773	155,740	1 205,110	
день	Овощи натуральные (огурец свежий	Γ	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Омлет натуральный	Γ	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Батон нарезной	Г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Кофейный напиток с молоком	Γ	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
		Γ	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Апельсин	Г	530	18,6	23,880	36,32	471,200	02
	Итого завтрак: Обед	1	330	10,0	23,000	30,32	4/1,200	
		Г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
	Винегрет с растительным маслом Щи из свежей капусты со сметаной	Г	200	4,66	5,63	5,730	92,2	54-1c-2020
		Г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Птица отварная	177	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385
	Рис отварной	Г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Компот из смеси сухофруктов	Г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Хлеб ржано-пшеничный	Г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Батон нарезной	Γ	760		27,700	89,460	729,000	111
	Итого обед:	Γ		29,640 48,240		125,780	1 200,200	
	Итого за день:		1 290,000	48,240	51,580	125,700	1 200,200	
день	Завтрак	-	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
	Макароны отварные с сыром	Γ	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Чай с сахаром	Г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Батон нарезной	Г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Яблоко	Γ		12,900	9,970	61,000	496,600	62
	Итого завтрак:	Γ	500,000	12,900	9,970	01,000	490,000	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	Γ	60	1,510	6,090	6,240	85,700	54-73-2020
	Суп картофельный с макаронными	5 40	200	6,320	6,120	10,000	119,000	129
	изделиями на к/б	Г						
			The state of the s			W		*
	Фрикадельки из говядины	Г	90	12,300	11,000	6,000	172,000	54-29м
	Фрикадельки из говядины							
	Каша гречневая рассыпчатая	Γ	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
V	Каша гречневая рассыпчатая Кисель плодово-ягодный	Г	150 200	8,550 1,400	7,800 0,000	37,000 29,000	253,000 122,000	202 503
V	Каша гречневая рассыпчатая Кисель плодово-ягодный Хлеб ржано-пшеничный	Г Г	150 200 30	8,550 1,400 1,980	7,800 0,000 0,360	37,000 29,000 10,200	253,000 122,000 54,300	202 503 110
	Каша гречневая рассыпчатая Кисель плодово-ягодный Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной	Г	150 200 30 20	8,550 1,400 1,980 1,500	7,800 0,000 0,360 0,580	37,000 29,000 10,200 10,280	253,000 122,000 54,300 52,400	202 503
V	Каша гречневая рассыпчатая Кисель плодово-ягодный Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед:	Г Г Г	150 200 30 20 750,00	8,550 1,400 1,980 1,500 33,56	7,800 0,000 0,360 0,580 31,95	37,000 29,000 10,200 10,280 108,72	253,000 122,000 54,300 52,400 858,40	202 503 110
	Каша гречневая рассыпчатая Кисель плодово-ягодный Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Итого за день:	Г Г	150 200 30 20	8,550 1,400 1,980 1,500	7,800 0,000 0,360 0,580	37,000 29,000 10,200 10,280	253,000 122,000 54,300 52,400	202 503 110
6 день	Каша гречневая рассыпчатая Кисель плодово-ягодный Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Итого за день: Завтрак	г г г г	150 200 30 20 750,00 1 250,000	8,550 1,400 1,980 1,500 33,56 46,460	7,800 0,000 0,360 0,580 31,95 41,920	37,000 29,000 10,200 10,280 108,72 169,720	253,000 122,000 54,300 52,400 858,40	202 503 110
6 день	Каша гречневая рассыпчатая Кисель плодово-ягодный Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Итого за день: Завтрак Каша "Дружба"	Г Г Г	150 200 30 20 750,00 1 250,000	8,550 1,400 1,980 1,500 33,56 46,460 5,000	7,800 0,000 0,360 0,580 31,95 41,920	37,000 29,000 10,200 10,280 108,72	253,000 122,000 54,300 52,400 858,40 1 355,000	202 503 110 111
5 день	Каша гречневая рассыпчатая Кисель плодово-ягодный Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Итого за день: Завтрак Каша "Дружба" Кофейный напиток с молоком	г г г г	150 200 30 20 750,00 1 250,000	8,550 1,400 1,980 1,500 33,56 46,460 5,000 2,800	7,800 0,000 0,360 0,580 31,95 41,920 6,000 2,500	37,000 29,000 10,200 10,280 108,72 169,720 24,100 13,600	253,000 122,000 54,300 52,400 858,40 1 355,000	202 503 110 111 260
6 день	Каша гречневая рассыпчатая Кисель плодово-ягодный Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Итого за день: Завтрак Каша "Дружба" Кофейный напиток с молоком Батон нарезной	г г г г	150 200 30 20 750,00 1 250,000 180 200 30	8,550 1,400 1,980 1,500 33,56 46,460 5,000 2,800 2,250	7,800 0,000 0,360 0,580 31,95 41,920 6,000 2,500 0,870	37,000 29,000 10,200 10,280 108,72 169,720	253,000 122,000 54,300 52,400 858,40 1 355,000 207,000 88,000	202 503 110 111 260 465
6 день 3	Каша гречневая рассыпчатая Кисель плодово-ягодный Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Итого за день: Завтрак Каша "Дружба" Кофейный напиток с молоком Батон нарезной Сыр	г г г г	150 200 30 20 750,00 1 250,000 180 200 30 15	8,550 1,400 1,980 1,500 33,56 46,460 5,000 2,800 2,250 3,5	7,800 0,000 0,360 0,580 31,95 41,920 6,000 2,500 0,870 4,4	37,000 29,000 10,200 10,280 108,72 169,720 24,100 13,600 15,400	253,000 122,000 54,300 52,400 858,40 1 355,000 207,000 88,000 78,600	202 503 110 111 260 465 111
6 день 3	Каша гречневая рассыпчатая Кисель плодово-ягодный Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Итого за день: Завтрак Каша "Дружба" Кофейный напиток с молоком Батон нарезной Сыр Груша	г г г г	150 200 30 20 750,00 1 250,000 180 200 30	8,550 1,400 1,980 1,500 33,56 46,460 5,000 2,800 2,250	7,800 0,000 0,360 0,580 31,95 41,920 6,000 2,500 0,870	37,000 29,000 10,200 10,280 108,72 169,720 24,100 13,600 15,400	253,000 122,000 54,300 52,400 858,40 1 355,000 207,000 88,000 78,600 53,7	202 503 110 111 260 465 111 54-13
6 день	Каша гречневая рассыпчатая Кисель плодово-ягодный Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Итого за день: Завтрак Каша "Дружба" Кофейный напиток с молоком Батон нарезной Сыр Груша Итого завтрак:	г г г г	150 200 30 20 750,00 1 250,000 180 200 30 15 100,000	8,550 1,400 1,980 1,500 33,56 46,460 5,000 2,800 2,250 3,5 0,400	7,800 0,000 0,360 0,580 31,95 41,920 6,000 2,500 0,870 4,4 0,300	37,000 29,000 10,200 10,280 108,72 169,720 24,100 13,600 15,400 0 10,300	253,000 122,000 54,300 52,400 858,40 1 355,000 207,000 88,000 78,600 53,7 47,000	202 503 110 111 260 465 111 54-13
5 день	Каша гречневая рассыпчатая Кисель плодово-ягодный Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Итого за день: Завтрак Каша "Дружба" Кофейный напиток с молоком Батон нарезной Сыр Груша Итого завтрак: Обед	г г г г	150 200 30 20 750,00 1 250,000 180 200 30 15 100,000 525,000	8,550 1,400 1,980 1,500 33,56 46,460 5,000 2,800 2,250 3,5 0,400 13,950	7,800 0,000 0,360 0,580 31,95 41,920 6,000 2,500 0,870 4,4 0,300 14,070	37,000 29,000 10,200 10,280 108,72 169,720 24,100 13,600 15,400 0 10,300 63,400	253,000 122,000 54,300 52,400 858,40 1 355,000 207,000 88,000 78,600 53,7 47,000	202 503 110 111 260 465 111 54-13
<u> 5 день</u>	Каша гречневая рассыпчатая Кисель плодово-ягодный Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Итого за день: Завтрак Каша "Дружба" Кофейный напиток с молоком Батон нарезной Сыр Груша Итого завтрак: Обед Икра кабачковая	г г г г г	150 200 30 20 750,00 1 250,000 180 200 30 15 100,000 525,000	8,550 1,400 1,980 1,500 33,56 46,460 5,000 2,800 2,250 3,5 0,400 13,950	7,800 0,000 0,360 0,580 31,95 41,920 6,000 2,500 0,870 4,4 0,300 14,070	37,000 29,000 10,200 10,280 108,72 169,720 24,100 13,600 15,400 0 10,300 63,400	253,000 122,000 54,300 52,400 858,40 1 355,000 207,000 88,000 78,600 53,7 47,000 474,300	202 503 110 111 260 465 111 54-13 82
5 день	Каша гречневая рассыпчатая Кисель плодово-ягодный Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Итого за день: Завтрак Каша "Дружба" Кофейный напиток с молоком Батон нарезной Сыр Груша Итого завтрак: Обед Икра кабачковая Щи из свежей капусты со сметаной	Г Г Г Г Г Г Г	150 200 30 20 750,00 1 250,000 180 200 30 15 100,000 525,000 60 200	8,550 1,400 1,980 1,500 33,56 46,460 5,000 2,800 2,250 3,5 0,400 13,950 0,600 4,66	7,800 0,000 0,360 0,580 31,95 41,920 6,000 2,500 0,870 4,4 0,300 14,070 3,100 5,63	37,000 29,000 10,200 10,280 108,72 169,720 24,100 13,600 15,400 0 10,300 63,400 1,800 5,730	253,000 122,000 54,300 52,400 858,40 1 355,000 207,000 88,000 78,600 53,7 47,000 474,300 44,000 92,2	202 503 110 111 260 465 111 54-13 82 18 54-1c-2020
6 день 3	Каша гречневая рассыпчатая Кисель плодово-ягодный Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Итого за день: Завтрак Каша "Дружба" Кофейный напиток с молоком Батон нарезной Сыр Груша Итого завтрак: Обед Икра кабачковая Щи из свежей капусты со сметаной Гуляш из отварной говядины	T	150 200 30 20 750,00 1 250,000 180 200 30 15 100,000 525,000 60 200 100	8,550 1,400 1,980 1,500 33,56 46,460 5,000 2,800 2,250 3,5 0,400 13,950 0,600 4,66 20,000	7,800 0,000 0,360 0,580 31,95 41,920 6,000 2,500 0,870 4,4 0,300 14,070 3,100 5,63 19,500	37,000 29,000 10,200 10,280 108,72 169,720 24,100 13,600 15,400 0 10,300 63,400 1,800 5,730 3,300	253,000 122,000 54,300 52,400 858,40 1 355,000 207,000 88,000 78,600 53,7 47,000 474,300 44,000 92,2 258,000	202 503 110 111 260 465 111 54-13 82
6 день	Каша гречневая рассыпчатая Кисель плодово-ягодный Хлеб ржано-пшеничный Батон нарезной Итого обед: Итого за день: Завтрак Каша "Дружба" Кофейный напиток с молоком Батон нарезной Сыр Груша Итого завтрак: Обед Икра кабачковая Щи из свежей капусты со сметаной	F	150 200 30 20 750,00 1 250,000 180 200 30 15 100,000 525,000 60 200	8,550 1,400 1,980 1,500 33,56 46,460 5,000 2,800 2,250 3,5 0,400 13,950 0,600 4,66	7,800 0,000 0,360 0,580 31,95 41,920 6,000 2,500 0,870 4,4 0,300 14,070 3,100 5,63	37,000 29,000 10,200 10,280 108,72 169,720 24,100 13,600 15,400 0 10,300 63,400 1,800 5,730	253,000 122,000 54,300 52,400 858,40 1 355,000 207,000 88,000 78,600 53,7 47,000 474,300 44,000 92,2	202 503 110 111 260 465 111 54-13 82 18 54-1c-2020 54-2M

appe to

	Батон нарезной	Γ	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:	Г	760	37,890	36,970	78,010	793,900	
	Итого за день:		1 285,000	51,840	51,040	141,410	1 268,200	
день	Завтрак							
	Запеканка творожная со	179	170	25,290	13,250	33,700	357,000	
	сгущенным молоком	Γ						279
	Чай с сахаром	Г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Батон нарезной	Г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Яблоко	Г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
		Г	500	28,140	14,620	68,200	517,600	
	Итого завтрак: Обед	1	300	20,110	11,020)	1	
		Γ	60	0,869	3,240	7,760	63,800	54-183-2020
	Салат из свеклы	Γ	200	11,710	6,850	9,330	145,900	155
	Суп лапша с курицей		90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Биточек из курицы	Γ						
	Картофельное пюре	Γ	150	3,07	5,31	19,82	139,400	54-11r-2020
	Напиток из шиповника	Γ	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
7	Хлеб ржано-пшеничный	Г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	Γ	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
4	Итого-обед:	Г	750	37,829	32,840	85,690	789,800	
	Итого за день:		1 250,000	65,969	47,460	153,890	1 307,400	
0	Завтрак		1 220,000	00,505				and the second
8 день		Г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Кукуруза консервированная	Г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	Омлет натуральный	Γ	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Какао с молоком	Γ			0,580	10,280	52,400	111
	Батон нарезной	Γ	20	1,500		7,500	38,000	82
	Мандарин	Γ	100	0,800	0,200			02
	Итого завтрак:		530	20,300	25,780	55,780	470,400	
	Обед		-					7
7	Горошек зеленый	Γ	60	1,750	0,110	3,550	22,100	54-203-2020
	консервированный Борщ с капустой и картофелем на	Г	200	6,83	8	10,65	120	95
	м/б			10	160	10	256	372
action .	Котлета припущенная из кур	Γ	90	18	16,2	10		256
8	Макароны отварные	Γ	150	5,55	4,95	29,55	184,500	
	Сок	Γ	205	0,60	0,40	32,60	140,000	501
7	Хлеб ржано-пшеничный	Г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон нарезной	Г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
	Итого обед:		755	36,210	30,600	106,830	829,300	2000
	Итого за день:		1 285,000	56,510	56,380	162,610	1 299,700	4.4
9 день					1000			
1.1	Птица отварная	Г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
2		Г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
il.	Макароны отварные	-			2,500	13,600	88,000	465
	Кофейный напиток с молоком	Г	200	2,800		10,280	52,400	Пром.
	Батон нарезной	Γ	20	1,500	0,580		49,200	82
*	Апельсин	Γ	100	0,900	0,200	8,100		02
8	Итого завтрак:	Γ	570,000	26,950	20,230	61,830	548,100	
Ď.	Обед			10,655			75.100	1
	Салат из белокачанной капусты	Γ	60	0,870	3,600	5,040	56,400	1
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	Г	200	9,000	5,110	11,700	130,000	144
	Котлета рыбная	Г	100	13,000	1,600	10,000	234,900	307
100	Рис с овощами	Г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
Q.	Компот из смеси сухофруктов	Г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
9		Г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	Пром.
	Хлеб ржано-пшеничный		-	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
200	Батон нарезной	Г	760	30,950	13,850			The Mark
	III - and obott		1 /00	30,730	15,050	102,020		
	Итого обед: Итого за день:	1	1 330,000	57,900	34,080	164,150	1 342,100	A Commence of the Commence of

Итого за день:	100	1 280,000	46,190	43,360	192,110	1 366,710	
Итого обед:		760,00	36,56	28,89	111,88	870,50	
Батон нарезной	Γ	20	1,500	0,580	10,280	52,400	111
Хлеб ржано-пшеничный	Γ	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Кисель плодово-ягодный	Γ	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
Каша гречневая рассыпчатая	Γ	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
Бефстроганов из отварной говядины	Γ	100	15	13	5,000	202	326
Суп из о вощей с фасолью на м/б	Γ	200	7,200	7,000	7,470	130,000	135
Салат из моркови	Γ	60	0,93	0,15	12,93	56,8	54-173-2020
Обед	MA.						
Итого завтрак:	3.1	520	9,630	14,470	80,230	496,210	
Банан	Г	100	1,800	0,600	22,800	96,000	82
Батон нарезной	Γ	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Масло сливочное	Γ	10	0,080	7,200	0,130	73,180	79
Чай с лимоном	Γ	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
Каша рисовая вязкая	Γ	180	5,200	5,700	32,400	208,430	217

I

11

Tabes .

		Белки	Жиры	Углеводь	Калорийность
а две недели в день		18,505	15,213	61,785	491,702
		525,26	448,955	1 592,200	12 948,620
	Не менее	32,077	22,309	91,687	451,068