

СОГЛАСОВАНО

ООО «Ветер Перемен»

Ген. директор Клейменов А.Г.

Клейменов А.Г.

2024г.



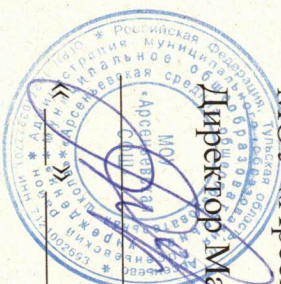
УТВЕРЖДАЮ

МОУ «Арсеньевская СОШ»

Директор Макаров И.Н.

Макаров И.Н.

2024г.



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

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак						1 день
	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	г 180	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Кофейный напиток с молоком	г 200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Бутерброд с сыром	г 40	6,900	9,000	10,000	149,000	63
	Яблоко	г 100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	520,000	17,500	19,900	61,400	493,800	
	Обед						
	Горошек зеленый консервированный	г 60	1,750	0,110	3,550	22,100	54-203-2020
	Рассольник "Ленинградский" на	г 200	6,100	6,480	10,600	127,000	134
	Котлета рыбная	г 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 сушеных	г 200	0,600	0,000	9,700	40,000	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	28,930	11,730	89,330	712,700	
	Итого за день:	г 1 280,000	46,430	31,630	150,730	1 206,500	
2 день	Завтрак						
	Запеканка из творога с джемом	г 170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	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:	500,000	27,350	12,720	67,900	500,000	
	Обед						
	Салат из свеклы отварной	г 60	0,900	4,000	5,000	55,000	26
	Суп картофельный с бобовыми на м/б	г 200	9,050	5,260	11,680	131,000	144
	Печень куриная тушеная	г 100	13,900	16,800	5,800	234,000	47
	Каша гречневая рассыпчатая	г 150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из плодов и ягод сушеных	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	
	Итого за день:	1 260,000	64,030	47,530	177,860	1 399,700	
3 день	Завтрак						
	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	
	Обед						

	Салат витаминный	г	60	0,720	3,000	3,300	44,000	2
	Суп картофельный с крупой (гречневый) на к/б	г	200	5,44	5,2	8	100,6	114
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15	13	5,000	202	326
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Сок яблочный	г	205	1,025	0,205	20,7	90,3	501
	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	765	31,22	27,295	87,030	728,100	
	Итого за день:		1 275,000	41,695	43,975	153,940	1 203,110	
4 день	Завтрак							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Омлет натуральный	г	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	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	г	530	18,6	23,880	36,32	471,200	
	Обед							
	Винегрет с растительным маслом	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
	Щи из свежей капусты со сметаной	г	200	4,66	5,63	5,730	92,2	54-1с-2020
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Рис отварной	г	150	3,700	5,430	38,850	219,300	385
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	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	29,640	27,700	89,460	729,000	
	Итого за день:		1 290,000	48,240	51,580	125,780	1 200,200	
5 день	Завтрак							
	Макароны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
	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
	Итого завтрак:	г	500,000	12,900	9,970	61,000	496,600	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты	г	60	1,510	6,090	6,240	85,700	54-7з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	г	200	6,320	6,120	10,000	119,000	129
	Фрикадельки из говядины	г	90	12,300	11,000	6,000	172,000	54-29м
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,400	0,000	29,000	122,000	503
	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:		750,00	33,56	31,95	108,72	858,40	
	Итого за день:	г	1 250,000	46,460	41,920	169,720	1 355,000	
6 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000	260
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Сыр	г	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
	Груша	г	100,000	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:		525,000	13,950	14,070	63,400	474,300	
	Обед							
	Икра кабачковая	г	60	0,600	3,100	1,800	44,000	18
	Щи из свежей капусты со сметаной	г	200	4,66	5,63	5,730	92,2	54-1с-2020
	Гуляш из отварной говядины	г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	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	37,890	36,970	78,010	793,900	
	Итого за день:		1 285,000	51,840	51,040	141,410	1 268,200	
7 день	Завтрак							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,290	13,250	33,700	357,000	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
	Итого завтрак:	г	500	28,140	14,620	68,200	517,600	
	Обед							
	Салат из свеклы	г	60	0,869	3,240	7,760	63,800	54-18з-2020
	Суп лапша с курицей	г	200	11,710	6,850	9,330	145,900	155
	Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Картофельное пюре	г	150	3,07	5,31	19,82	139,400	54-11г-2020
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	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	750	37,829	32,840	85,690	789,800	
	Итого за день:		1 250,000	65,969	47,460	153,890	1 307,400	
8 день	Завтрак							
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Омлет натуральный	г	150	13,000	20,000	3,200	246,000	268
	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
	Мандарин	г	100	0,800	0,200	7,500	38,000	82
	Итого завтрак:		530	20,300	25,780	55,780	470,400	
	Обед							
	Горошек зеленый консервированный	г	60	1,750	0,110	3,550	22,100	54-20з-2020
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,83	8	10,65	120	95
	Котлета припущенная из кур	г	90	18	16,2	10	256	372
	Макароньы отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Сок	г	205	0,60	0,40	32,60	140,000	501
	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	
	Итого за день:		1 285,000	56,510	56,380	162,610	1 299,700	
9 день	Завтрак							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макароньы отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500	256
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	г	570,000	26,950	20,230	61,830	548,100	
	Обед							
	Салат из белокачанной капусты	г	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
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	Пром.
	Батон нарезной	г	20	1,500	0,580	10,280	52,400	Пром.
	Итого обед:		760	30,950	13,850	102,320	794,000	
	Итого за день:		1 330,000	57,900	34,080	164,150	1 342,100	
10 день	Завтрак							

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

За две недели в день

Белки	Жиры	Углеводн	Калорийность
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