

Утверждаю:

Директор МБОУ "ЦО №23 имени героя России
Николая Александровича Макаровца"



И.Ю.Башкирова
08 2024 г.

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей
с 7 до 11 лет в МБОУ "ЦО №23 имени героя России
Николая Александровича Макаровца"
в 2024-2025 гг.**

Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептур или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
1 день	Завтрак							1 день
	Каша из крупы «Геркулес» вязкая	г	200	7,400	8,000	28,000	212,800	212
	Масло сливочное	г	20	0,160	14,400	0,260	146,360	79
	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
	Яйцо вареное	шт	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300
	Итого завтрак:		600,000	22,760	38,900	61,960	703,160	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор свежий)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Котлета рыбная любительская	г	100	12,200	3,600	6,200	106,000	346
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000	241
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Слойка с сахаром	г	50	3,900	7,300	27,700	192,000	557
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:	г	820	31,690	22,330	117,080	798,300	
	Полдник							
	Ряженка	г	200	5,80	5,00	8,00	101,000	470
	Груша	г	100	0,40	0,30	10,30	47,000	82
	Печенье	г	30	2,200	2,900	22,200	124,500	582
	Итого за полдник:	г	330	8,40	8,20	40,50	272,500	
	Итого за день:	г	1 750,000	62,850	69,430	219,540	1 773,960	
2 день	Завтрак							
	Запеканка из творога со стуженным молоком	г	170	24,00	11,55	35,50	343,400	279
	Масло сливочное шоколадное	г	15	0,120	10,800	0,200	109,770	79
	Чай с лимоном	г	200	0,300	0,100	9,500	40,000	459
	Батон йодированный	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:		515,000	27,470	23,520	68,100	609,770	
	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	9,000	5,110	11,700	130,000	113
	Печень говяжья по-строгановски	г	100	19,500	9,400	7,600	193,000	356/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	г	200	0,60	0,00	9,70	40,000	494
	Булочка ванильная	г	50	3,90	4,00	28,20	165,000	563
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:	г	820	46,68	31,54	124,80	968,900	
	Полдник							
	Ацидолакт	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Слойка с повидлом	г	70	5,500	6,900	42,100	256,700	330
	Итого за полдник:	г	270,00	11,30	12,20	51,20	363,700	
	Итого за день:		1 605,000	85,450	67,260	244,100	1 942,370	
3 день	Завтрак							
	Каша рисовая вязкая	г	200	5,200	5,700	32,400	208,430	217
	Какао с молоком	г	200	3,300	2,900	13,800	94,000	462
	Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111

Масло сливочное	г	20	0,160	14,400	0,260	146,360	79
Зефир	г	50	0,400	0,000	39,900	161,700	
Груша	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82
Итого завтрак:	г	600,000	11,710	24,170	112,060	736,090	
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	200	1,025	0,205	20,7	90,3	501
Пряник заварной	г	35	2,1	1,6	26,3	128,1	
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Итого обед:	г	805	34,07	29,185	118,450	882,400	
Полдник							
Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	470
Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2,83	37	196,7	541
Итого за полдник:	г	300	16,00	9,23	54,00	370,70	
Итого за день:		1 705,000	61,775	62,585	284,510	1 989,190	
4 день	Завтрак						
Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
Масло сливочное	г	20	0,160	14,400	0,260	146,360	79
Омлет с сыром	г	150	20,400	30,600	3,200	370,700	309
Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	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 овощной	г	60	1,000	3,700	4,000	52,800	47
Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110	119
Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10	30	352,5	375
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000	495
Булочка домашняя	г	60	4,500	7,800	36,200	233,000	564
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Итого обед:	г	820	34,090	30,730	125,900	965,200	
Полдник							
Снежок	г	200	5,80	5,00	8,00	101,000	470
Пряник печатный	г	70	4,300	3,300	52,500	256,200	581
Итого за полдник:	г	270	10,100	8,300	60,500	357,200	
Итого за день:		1 620,000	62,790	62,910	222,720	1 793,600	
5 день	Завтрак						
Макароны отварные с сыром	г	170	10,050	8,600	26,500	336,000	259
Масло сливочное шоколадное	г	15	0,120	10,800	0,200	109,770	79
Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
Банан	г	200	3,600	1,200	45,600	192,000	82
Печенье сахарное	г	35	2,600	3,430	26,040	145,250	582
Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Итого завтрак:	г	650,000	18,820	25,000	123,040	899,620	
Обед							
Сельдь слабосоленая	г	25	4,300	4,300	0,000	56,000	103
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,23	8	11	120	95
Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
Сок ананасовый	г	200	0,800	0,200	26,000	106,000	501
Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
Итого обед:		835	36,210	32,130	81,400	793,900	
Полдник							
Ряженка	г	200	5,80	5,00	8,00	101,000	470
Кекс "Творожный"	г	100	10,000	22,000	69,900	517,300	584
Итого за полдник:	г	230	15,800	27,000	77,900	618,300	
Итого за день:	г	1 715,000	70,830	84,130	282,340	2 311,820	

6 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	200	5,000	6,000	24,100	207,000	229
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Яйцо вареное	шт	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300
	Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Масло сливочное	г	20	0,160	14,400	0,260	146,360	79
	Сыр	г	20	4,7	5,9	0	71,6	75
	Груша	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого завтрак:		610,000	20,410	34,570	63,960	701,560	
	Обед							
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	г	60	0,600	5,000	2,100	44,000	18
	Рассольник "Ленинградский" н к/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Тефтели из говядины с рисом	г	100	9,500	15,300	11,400	221,000	390
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из плодов и ягод суш. (чернослив)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
	Пастила	г	30	0,200	0,000	24,000	96,600	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:	г	800	29,780	36,810	120,400	918,500	
	Полдник							
	Сок яблочный 0,2	г	200	1,00	0,20	20,20	86,000	501
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2,83	37	196,7	541
	Итого за полдник:	г	300	7,000	3,030	57,200	282,700	
	Итого за день:		1 710,000	57,190	74,410	241,560	1 902,760	
7 день	Завтрак							
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,000	11,550	35,500	343,400	279
	Чай с сахаром	г	200	0,200	0,100	9,300	38,000	457
	Масло сливочное шоколадное	г	15	0,120	10,800	0,200	109,770	79
	Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Печенье сахарное	г	35	2,600	3,430	26,040	145,250	582
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого завтрак:	г	550	29,570	27,150	96,240	759,020	
	Обед							
	Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31
	Суп из овощей с фасолью на к/б	г	200	7,200	7,000	7,470	130,000	117
	Биточек из курицы	г	90	18,000	16,200	10,000	256,000	372
	Рагу из овощей	г	150	2,80	6,40	21,00	127,500	177
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000	496
	Мармелад	г	30	0,000	3,000	19,000	104,000	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:	г	790	33,730	37,830	105,070	901,400	
	Полдник							
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Слойка с повидлом	г	70	5,500	6,900	42,100	256,700	330
	Груша	г	100	0,400	0,300	10,300	47,000	82
	Итого за полдник:	г	230	11,700	12,500	61,500	410,700	
	Итого за день:		1 570,000	75,000	77,480	262,810	2 071,120	
8 день	Завтрак							
	Кукуруза консервированная	г	60	1,7	2,1	21	40	157
	Масло сливочное	г	20	0,160	14,400	0,260	146,360	79
	Сыр	г	20	4,7	5,9	0	71,6	75
	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 йодированный	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:		580	25,910	46,370	61,160	714,560	
	Обед							
	Овощи натуральные (помидор свежий)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Борщ с капустой и картофелем на к/б	г	200	6,23	8	11	120	95
	Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13,3	12,7	4,000	325,5	364
	Сок апельсиновый	г	200	1,400	0,400	20,800	90,000	501
	Пампушки с чесноком	г	30	2,800	0,900	17,900	93,000	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110

	Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:		790	28,620	23,350	81,580	775,800	
	Полдник							
	Снежок	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
	Булочка ванильная	г	100	7,80	8,00	56,40	330,000	563
	Шоколад молочный	г	20	2,00	6,90	10,00	110,800	
	Итого за полдник:	г	320	15,6	19,9	74,4	541,8	
	Итого за день:		1 690,000	70,130	89,620	217,140	2 032,160	
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
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,800	2,500	13,600	88,000	465
	Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Апельсин	г	100	0,900	0,200	8,100	49,200	82
	Итого завтрак:	г	640,000	28,100	20,580	68,090	609,900	
	Обед							
	Салат из капусты белокачанной	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	113
	Шницель куриный натуральный	г	90	17,000	5,000	14,000	173,000	357
	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
	Конфета шоколадная	г	20	0,200	2,000	16,200	84,000	
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:		780	35,900	19,540	127,640	842,300	
	Полдник							
	Сок яблочный 0,2	г	200	1,00	0,20	20,20	86,000	501
	Вафли	г	70	2	2,4	54,2	245	
	Яблоко	г	100	0,400	0,400	9,800	44,000	82
	Итого за полдник:	г	230	3,400	3,000	84,200	375,000	
	Итого за день:		1 650,000	67,400	43,120	279,930	1 827,200	
10 день	Завтрак							
	Каша жидкая молочная кукурузная	г	200	5,300	5,600	33,000	204,000	233
	Чай с молоком	г	200	1,500	1,300	15,900	81,000	495
	Масло сливочное	г	20	0,160	14,400	0,260	146,360	79
	Яйцо вареное	шт	40	5,100	4,600	0,300	63,000	300
	Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Банан	г	200	3,600	1,200	45,600	192,000	82
	Итого завтрак:		690	17,910	27,970	110,460	764,960	
	Обед							
	Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	35,6	148
	Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	200	17,400	6,400	3,090	136,000	104
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	г	100	18,900	22,100	5,100	295,000	338
	Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
	Сок абрикосовый	г	200	0,60	0,0	33,00	136,000	501
	Пирожок с повидлом	г	60	4,00	4,00	30,00	138,000	637
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300	110
	Батон йодированный	г	30	2,250	0,870	15,400	78,600	111
	Итого обед:		830	49,580	39,790	106,630	1 034,500	
	Полдник							
	Йогурт	г	200	10,000	6,400	17,000	174,000	470
	Коржик молочный	г	70	4,800	8,500	46,900	278,800	579
	Итого за полдник:	г	230	14,800	14,900	63,900	452,800	
	Итого за день:		1 750,000	82,290	82,660	280,990	2 252,260	
				Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
	За две недели в день			56	49,000	192,110	1 493,800	
				77	79	335	2350	
			Не менее	46,2	47,4	201	1410	