

Утверждаю:

Директор МОУ
«Центр образования № 10»
М.И. Волкова
Приказ № 162 от 12.08.2024 г.



Примерное десятидневное меню

горячих завтраков и обедов для организации питания детей с 7 до 11 лет
в МОУ «Центр образования № 10» г. Богородицка
на 2024-2025 учебный год

г. Богородицк, 2024 г.

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						
	Овощи натуральные (помидор)	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
	Котлеты рыбные	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 плодов и ягод сушеных (курага)	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:	760	27,840	12,740	88,060	709,000	
	Полдник						
	Сок апельсиновый	г 210	1,42	0,42	21,80	94,500	501
	Печенье	г 30	2,200	2,900	22,200	124,500	582
	Итого за полдник:	г 240	3,62	3,32	44,00	219,000	
	Итого за день:	г 1 520,000	48,960	35,960	193,460	1 421,800	
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	9,000	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
	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	42,03	27,25	91,48	777,700	
	Полдник						
	Молоко кипяченое	г 200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Баранки сдобные	г 30	2,49	2,4	18,12	103,8	577
	Итого за полдник:	г 230	8,29	7,70	27,22	210,800	
	Итого за день:	1 490,000	77,670	47,670	186,600	1 488,500	
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	
	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	9,230	54,000	370,700	
	Итого за день:		1 575,000	57,695	53,205	207,940	1 573,810	
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 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
	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	28,840	22,640	84,580	706,000	
	Полдник							
	Сок мультифруктовый	г	205	0,21	0,00	24,60	102,500	501
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	Итого за полдник:	г	235	1,975	1,410	47,100	212,300	
	Итого за день:		1 515,000	49,415	47,930	168,000	1 389,500	
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 картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	60	1,050	3,710	5,550	60,000	42
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,23	8	11	120	95
	Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,400	6,500	10,700	180,000	312
	Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000	377
	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:		800	25,910	25,450	74,730	705,700	
	Полдник							
	Молоко кипяченое	г	200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Сухари	г	30	2,550	3,240	20,000	119,400	579
	Итого за полдник:	г	230	8,350	8,540	29,100	226,400	
	Итого за день:	г	1 530,000	47,160	43,960	164,830	1 428,700	
6 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	180	5,000	6,000	24,100	207,000	229
	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	75
	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							
	Салат из свежих огурцов и помидоров с растительным маслом	г	60	0,600	5,000	2,100	44,000	18
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,100	7,480	10,600	131,000	100
	Гуляш из отварной говядины	г	100	20,000	19,500	3,300	258,000	327
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000	202
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	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	39,330	40,720	83,180	832,700	
	Полдник							
	Сок персиковый	г	205	0,62	0,00	33,83	139,400	501
	Сушки	г	30	3,210	0,360	21,300	101,400	578
	Итого за полдник:	г	235	3,825	0,360	55,125	240,800	
	Итого за день:		1 520,000	57,105	55,150	201,705	1 547,800	
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 с соленым огурцом	г	60	0,800	3,700	3,700	73,000	31
	Уха с крупой	г	200	6,000	2,000	8,000	73,000	121
	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
	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	31,780	29,540	81,480	714,200	
	Полдник							
	Молоко кипяченое		200	5,800	5,300	9,100	107,000	469
	Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
	Итого за полдник:	г	230	7,570	6,710	31,600	216,800	
	Итого за день:		1 480,000	67,490	50,870	181,280	1 448,600	
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							
	Овощи натуральные (помидор свежий)	г	60	0,660	0,120	2,280	14,400	148
	Борщ с капустой и картофелем на м/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 виноградный	г	205	0,62	0,41	33,40	143,500	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	24,285	22,170	71,160	710,100	
	Полдник							
	Снежок	г	200	5,800	5,000	8,000	101,000	470
	Булочка ванильная	г	100	7,830	8,000	56,500	330,000	563
	Итого за полдник:	г	300	13,630	13,000	64,500	431,000	
	Итого за день:		1 585,000	58,215	60,950	191,440	1 611,500	
9 день	Завтрак							
	Птица отварная	г	100	16,200	12,000	0,300	174,000	366
	Макаронны 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	111
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 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
Оладьи из печени по-кунцевуски	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
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	34,950	17,250	106,320	732,100	
Полдник							
Сок ананасовый	г	200	0,80	0,20	26,00	106,000	501
Печенье	г	30	2,250	2,940	22,300	124,500	582
Итого за полдник:	г	230	3,050	3,140	48,300	230,500	
Итого за день:		1 550,000	64,950	40,620	216,450	1 510,700	
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							
Овощи натуральные (огурец свежий)	г	60	0,4	0,06	1,14	6,6	148
Щи из свежей капусты с картофелем на к/б	г	200	17,400	6,400	3,090	136,000	104
Рыба, тушенная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360	299
Картофель отварной	г	150	4,100	7,700	15,400	180,000	152
Сок мультифруктовый	г	205	0,21	0,00	24,60	102,500	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:		795	34,585	20,100	69,140	709,160	
Полдник							
Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000	494
Пряник	г	30	1,770	1,410	22,500	109,800	581
Итого за полдник:	г	230	2,370	1,410	32,200	149,800	
Итого за день:		1 545,000	46,585	35,980	181,570	1 355,170	

		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
За две недели в день		57,389	47,230	189,328	1 485,988
		573,89	472,295	1 893,275	14859,88
		77	79	335	2350
Не менее		46,2	47,4	201	1410