

Утверждаю
Директор МБОУ
«Новоборисовская СОШ
имени Сырового А.В.»
Бобырева С.В.
приказ № 324-0/9
от 31.08.2023

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
МБОУ «НОВОБОРИСОВСКАЯ СОШ ИМЕНИ СЫРОВОГО А.В.»
ОТ 7 - 11 лет**

Школа

МБОУ "Новоборисовская СОШ им Сырового А.В."

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

С.В.Бобырева

Возрастная категория

7 - 11 лет

дата

31

8

2023

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша рассыпчатая	120	5,96	4,49	28,67	184,36	681		
				птица запеченая	100	6,13	19,88	5,03	325,6	293		
			гор.напиток	чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	943		
			хлеб	пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,507	ПР		
			фрукты	фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338		
			<i>итого</i>				590	14,897	25,183	74,12	667,967	
1	1	Обед	закуска	овощи натуральные соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70		
			1 блюдо	рассольник Питербургский	180	1,53	3,66	10,54	80,13	197		
			2 блюдо	гуляш	50/75	18,53	11,4	27,97	207,8	591		
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	202,5	688		
			напиток	сок	200	1	0	20,2	84,8	389		
			хлеб бел.	пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,508	ПР		
			хлеб черн.	ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР		
			<i>итого</i>				670	31,487	23,373	116,29	720,538	
1	1	Итого за день:			1260	46,384	48,556	190,41	1388,51		0	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с крупой	200	4,05	5	12,21	103,74	236		
				бутерброды с маслом и сыром		4,24	13,38	14,77	198,82	3		
			гор.напиток	чай с лимоном	180	0,18	0	12,6	25,5	944		
			хлеб	кондитерское изделие	40	1,9	2,8	21,6	104,8	ПР		
			фрукты	фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338		
			<i>итого</i>				570	10,97	21,78	75,88	503,16	
1	2	Обед	закуска	консерва овощная закусочная	60	1,2	5,4	5,1	73,2	50		
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	180	1,8	1,98	9,73	64,8	170		
			2 блюдо	пюре картофельное	120	2,52	0,96	17,64	90	694		
			гарнир	рыба тушеная в томате с овощами	75/75	18,03	10,21	8,49	195	486		

			напиток	компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	22,28	84,78	868	
			хлеб бел.	пшечный	40	2,027	0,213	13,12	62,507	ПР	
			хлеб черн.	ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	
			<i>итого</i>		620	28,257	19,243	90,04	639,887		0
1	2	Итого за день:			1190	39,227	41,023	165,92	1143,05		0
1	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	15,84	3,78	12,78	151,2	469	
				кондитерское изделие	40	1,9	2,8	21,6	104,8	ПР	
			гор.напиток	чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	943	
			хлеб								
			фрукты	фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338	
			<i>итого</i>			370	18,52	7,18	61,68	351,5	
1	3	Обед	закуска	салат из соленых огурцов с луком	40	0,36	2	1,04	24,4	56	
			1 блюдо	суп картофельный с крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,6	204	
			2 блюдо	плов из птицы	80/150	23,68	28,01	39,53	412,71	646	
			гарнир								
			напиток	сок	200	1	0	20,2	84,8	389	
			хлеб бел.	пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,507	ПР	
			хлеб черн.	ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	
			<i>итого</i>			520	31,847	32,943	101,28	737,617	
1	3	Итого за день:			890	50,367	40,123	162,96	1089,12		0
1	4	Завтрак	гор.блюдо	макароны отварные	130	4,42	6,5	24,7	175,5	688	
				птица, тушеная в соусе	55/50	10,65	10,83	2,34	100	643	
			гор.напиток	чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	943	
			хлеб	пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	
			фрукты	фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338	
				салат из кукурузы (консерв.)	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12	
			<i>итого</i>			560	20,22	22,12	72,84	500,18	
1	4	Обед	закуска	салат из белокачанной капусты	40	2,6	5	3,1	69	79	
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	180	4,08	3,93	18,84	120,87	206	
			2 блюдо	жаркое по-домашнему	180	13,49	8,31	23,04	224,13	590	

			гарнир								
			напиток	компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	22,28	84,78	868	
			хлеб бел.	пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	
			хлеб черн.	ржаной	40	2,027	0,213	13,12	62,507	ПР	
			<i>итого</i>		660	24,877	17,933	94,06	630,887		0
1	4	Итого за день:			1220	45,097	40,053	166,9	1131,07		0
1	5	Завтрак	гор.блюдо	омлет с сыром	120	13,76	16,63	2,03	213,45	442	
				консерва овощная закусочная	45	0,9	4,05	3,83	54,9	50	
			гор.напиток	чай с лимоном	180	0,18	0	12,6	25,2	944	
			хлеб	пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,507	ПР	
			фрукты	фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338	
			<i>итого</i>		535	17,467	21,493	46,28	426,357		0
1	5	Обед	закуска	икра морковная	100	2,3	6,8	11,7	119	126	
			1 блюдо	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,8	208	
			2 блюдо	рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304	
			гарнир	биточки	60	7,69	6,18	7,04	115,89	608	
			напиток	сок	200	1	0	20,2	84,8	389	
			хлеб бел.	пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,508	ПР	
			хлеб черн.	ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	
			<i>итого</i>		790	21,457	21,313	116,13	745,298		0
1	5	Итого за день:			1325	38,924	42,806	162,41	1171,66		0
2	1	Завтрак	гор.блюдо	макароны запеченные с сыром	85	4,38	4,57	16,53	129,93	421	
				овощи натуральные сол.	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70	
			гор.напиток	чай с лимоном	180	0,18	0	12,6	25,2	944	
			хлеб	пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,507	ПР	
			фрукты	фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338	
			<i>итого</i>		515	7,847	5,503	59,23	301,137		0
2	1	Обед	закуска	салат из соленых огурцов с луком	60	0,54	3	1,56	36,6	56	
			1 блюдо	суп картофельный с крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,6	204	

			2 блюдо	плов из птицы	80/150	23,68	28,01	39,53	412,71	646	
			гарнир								
			напиток	компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	22,28	84,78	868	
			хлеб бел.	пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	
			хлеб черн.	ржаной	40	2,027	0,213	13,12	62,507	ПР	
				<i>итого</i>	520	31,067	33,943	103,88	749,797		0
2	1		Итого за день:		1035	38,914	39,446	163,11	1050,93		0
2	2	Завтрак	гор.блюдо	суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,2	93	
				кондитерское изделие	40	1,9	2,8	21,6	104,8	ПР	
			гор.напиток	чай с лимоном	180	0,18	0	12,6	25,2	944	
			хлеб								
			фрукты	фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338	
				<i>итого</i>	570	8,43	8,61	67,74	345,5		0
2	2	Обед	закуска	салат из белокачанной капусты	40	2,6	5	3,1	69	79	
			1 блюдо	рассольник Петербургский	180	1,53	3,66	10,54	80,13	197	
			2 блюдо	рыба тушеная в томате с овощами	75/75	18,03	10,21	8,49	195	486	
			гарнир	пюре картофельное	150	3,15	1,2	22,05	112,5	694	
			напиток	сок	200	1	0	20,2	84,8	389	
			хлеб бел.	пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,508	ПР	
			хлеб черн.	ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	
				<i>итого</i>	650	30,977	20,763	91,18	673,538		0
2	2		Итого за день:		1220	39,407	29,373	158,92	1019,04		0
2	3	Завтрак	гор.блюдо	запеканка из творога со сгущенным молоком	110/10	15,84	3,78	12,78	151,2	469	
				кондитерское изделие	40	1,9	2,8	21,6	104,8	ПР	
			гор.напиток	чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	943	
			хлеб								
			фрукты	фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338	
				<i>итого</i>	370	18,52	7,18	61,68	351,5		0
2	3	Обед	закуска	икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119	126	

			1 блюдо	суп картофельный с консервами из бобовых	180	4,08	3,93	18,84	120,87	207	
			2 блюдо	птица запеченая	100	6,13	19,88	5,03	325,6	293	
			гарнир	каша рассыпчатая	150	4,4	2,92	23,51	142,47	378	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	22,28	84,78	868	
			хлеб бел.	пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	
			хлеб черн.	ржаной	40	2,027	0,213	13,12	62,507	ПР	
				<i>итого</i>	790	21,617	34,223	108,16	924,827		0
2	3		Итого за день:		1160	40,137	41,403	169,84	1276,33		0
2	4	Завтрак	гор.блюдо	печень тушеная в соусе	100	11,43	15,75	2,51	197	261	
				макаронные изделия отварные	150	2,1	7,5	28,5	202,5	688	
			гор.напиток	чай с лимоном	180	0,18	0	12,6	25,2	944	
			хлеб	пшеничный	40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	
			фрукты	фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,3	338	
				<i>итого</i>	620	16,95	24,33	71,99	564,6		0
2	4	Обед	закуска	овощи натуральные соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70	
			1 блюдо	щи из квашеной капусты с картофелем	250	2	2,5	3,75	47,5	193	
			2 блюдо	тефтели мясные с соусом сметанным	80	7,58	7,84	7,95	125,36	287/354	
			гарнир	каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,83	230,44	681	
			напиток	сок	200	1	0	20,2	84,8	389	
			хлеб бел.	пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,508	ПР	
			хлеб черн.	ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	
				<i>итого</i>	820	23,367	16,763	96,81	633,408		0
2	4		Итого за день:		1440	40,317	41,093	168,8	1198,01		0
2	5	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	90	14,43	6,27	1,76	142,04	438	
				овощи натуральные соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70	
			гор.напиток	чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	25,2	943	
			хлеб	пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,507	ПР	
			фрукты	фрукты свежие							
				<i>итого</i>	370	17,297	6,603	29,76	242,947		0

2	5	Обед	закуска	винегрет овощной	100	1,24	10,14	7,47	130	100	
			1 блюдо	суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25	87	
			2 блюдо	котлета	60	7,69	6,18	7,04	115,89	608	
			гарнир	каша рассыпчатая ячневая	150	3,19	2,84	20,55	124,68	378	
			напиток	компот из смеси сухофруктов	180	0,04	0	22,28	84,78	868	
			хлеб бел.	пшеничный	40	2,027	0,213	13,12	62,507	ПР	
			хлеб черн.	ржаной	40	2,64	0,48	13,68	69,6	ПР	
		<i>итого</i>		820	25,427	28,263	98,47	759,707		0	
2	5	Итого за день:		1190	42,724	34,866	128,23	1002,65		0	
		Среднее значение за период:		1193	42,1498	39,8742	163,75	1147,04		#ДЕЛ/0!	