

«УТВЕРЖДАЮ»

И. о. директора МОУ «Медведевская школа»

Усеинова С.Э..

«09» января 2025г.

Приказ №4 от 09.01.2025г



Примерное
10-ти дневное меню
обедов детей с 7-11 лет
МОУ «Медведевская школа»

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
Обед 1-й день	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
СУП картофельный	200 / 5	1,87	2,26	13,3	81	77	2011
рис отварной	150	4,87	7,17	48,8	279,6	304	2015
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	100	15,5	8,1	8,9	171,9	229	2015
сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
Итого за прием пищи:	705	27,24	18,43	115,7	739,6		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
Обед 2-й день	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ со сметаной	200 / 5	2	5,7	12,4	110,6	82	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,51	25,06	5,68	261,03	312	2015
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/30	18,4	13,2	2,2	228,1	255	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	10,6	45,3	342,1	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
Итого за прием пищи:	705	28,11	45,06	55,38	767,33		

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергети-	№	Сборник
--------------------------------	-------	------------------	--	--	-----------	---	---------

	порции				ческая	рецеп-	рецептур
Обед 3-й день	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101	2011
запеканка из творога с соусом	95/40	17,7	13,2	21,3	277,4	223	2011
кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	14,1	91,9	379	2011
СВЕЖИЕ ПЛОДЫ	100	1,2	0,4	14,4	68,3	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
Итого за прием пищи:	655	25,6	18,8	73,2	570,5		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
Обед 4-й день	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ горох	200	5,8	5,4	19	147,3	102	2015
макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,4	15,8	11,5	236,5	295	2015
КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО НАТУРАЛЬНОГО	200	0,5	0,1	24,2	99,2	358	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
Итого за прием пищи:	770	28,22	26,72	105,65	773,75		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
--------------------------------	--------------	------------------	--	--	----------------	----------	------------------

Обед 5- й день	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
СУП из овощей	200	1,5	4,1	8,8	77,4	99	2011
каша гречневая рассыпчатая	150	4,7	4,7	20,9	144,1	302	2015
гуляш из отварной говядины	80	12,2	14	3	186,3	246	2011
чай с лимоном	200 / 8	0,13	0,02	15,2	62	377	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
Итого за прием пищи:	688	22,53	23,72	72,4	592,1		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
Обед 6- й день	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,2	94,4	82	2015
ГОЛУБЦЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ЛЕНИВЫЕ)	190	16,77	10,74	24,06	260,06	297	2014
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	10,6	45,3	342,1	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
Итого за прием пищи:	640	23,27	14,04	75,36	522,06		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
Обед 7- й день	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		

СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	8,6	8,41	14,33	172,55	87	2014
овощное рагу с мясом	150	1,89	5,97	15,77	290,57	331	2011
сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	389	2015
кондитерские изделия	30	1,9	2,5	18,6	119,2	кк	2020
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
Итого за прием пищи:	630	17,39	17,78	93,4	789,42		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
Обед 8- й день	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
СУП щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200 / 5	1,6	4,9	7,3	83	88	2015
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,51	25,06	5,68	261,03	312	2015
ТЕФТЕЛИ рыбные	80 / 30	10,9	10,1	13,6	189,4	239	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
Итого за прием пищи:	715	20,67	41,05	83,09	788,53		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
Обед 9- й день	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
Суп рассольник Ленинградский	200	1,7	5,2	12,9	105,7	96	2015

капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	321	2017
птица отварная	80	25,7	2	0,9	123,8	288	2015
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0,2	0,2	10,6	45,3	342,1	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
Итого за прием пищи:	680	34,7	13,16	63,04	509,8		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
Обед 10-й день	выход	белки г,	жиры г,	углеводы	ккал		
борщ с картофелем	200	1,7	4,1	12,3	92,7	83	2011
каша вязкая Артек	150 / 5	6,6	4,38	35,27	213,71	303/3	2015
котлеты, биточки ,шницели	80	12,9	14	11,8	223,4	268	2015
какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	14,8	70,5	кк	2020
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,7	0,7	9,7	51,8	кк	2020
Итого за прием пищи:	685	29,28	26,92	101,45	770,71		