

Утверждаю

Директор МОУ «Медведевская школа»

Васильев Н.Н.

«30» 08 2024г.

Приказ № 267



Примерное

10-ти дневное меню

обедов детей с 7 -10 лет

МОУ «Медведевская школа»

Меню	Планируемые расходы	Затрачено	№	Сметная
Ланч			Сметная	Сметная
Десерт			Сметная	Сметная
Завтрак			Сметная	Сметная
Обед			Сметная	Сметная
Полдник			Сметная	Сметная
Ужин			Сметная	Сметная
Всего			Сметная	Сметная

Меню	Планируемые расходы	Затрачено	№	Сметная
Ланч			Сметная	Сметная
Десерт			Сметная	Сметная
Завтрак			Сметная	Сметная
Обед			Сметная	Сметная
Полдник			Сметная	Сметная
Ужин			Сметная	Сметная
Всего			Сметная	Сметная

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
		белки г,	жиры г,	углеводы			
Обед 1-й день	выход				ккал		
СУП щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200 / 5	1,6	4,9	7,3	83	88	2015
рис отварной	150	4,87	7,17	48,8	279,6	304	2015
РЫБА ТУШЕННАЯ 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	26,97	21,07	109,7	741,6		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
		белки г,	жиры г,	углеводы			
Обед 2-й день	выход				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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,3	16,9	85,1	378	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
кондитерские изделия	35	1,9	2,5	18,6	119,2	кк	2020
Итого за прием пищи:	740	31,41	48,66	80,28	926,33		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
		белки г,	жиры г,	углеводы			
Обед 3-й день	выход				ккал		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	8,6	8,41	14,33	172,55	87	2014
макаронные отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309	2015
котлеты, биточки, шницели	80	12,9	14	11,8	223,4	268	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	2015	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
СВЕЖИЕ ПЛОДЫ	100	1,2	0,4	14,4	68,3	338	2011
Итого за прием пищи:	780	32,88	28,32	123,49	887,8		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
		белки г,	жиры г,	углеводы			
Обед 4-й день	выход				ккал		
Суп рассольник Ленинградский	200	1,7	5,2	12,9	105,7	96	2015
каша вязкая Артек	150 / 5	6,6	4,38	35,27	213,71	303/3	2015
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	80	12,4	15,8	11,5	236,5	295	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:	685	24,9	26,48	94,77	723,51		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
		белки г,	жиры г,	углеводы			
Обед 5-й день	выход				ккал		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	1,7	2,1	13,7	81,1	101	2011
капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	321	2017
птица отварная в соусе	55/40	14,8	15,7	3,5	213,6	288	2011
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:	695	24,6	23,56	76,04	614,5		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
		белки г,	жиры г,	углеводы			
Обед 6-й день	выход				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
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:	640	24,07	13,84	84,96	561,56		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
		белки г,	жиры г,	углеводы			
Обед 7-й день	выход				ккал		
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ со сметаной	200	2	5,7	12,4	110,6	82	2015
овощное рагу с мясом	150	1,89	5,97	15,77	290,57	331	2011
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
СВЕЖИЕ ПЛОДЫ	75	1,2	0,4	14,4	68,3	338	2011
Итого за прием пищи:	675	9,75	13,06	99,08	724,57		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептур
		белки г,	жиры г,	углеводы			
Обед 8-й день	выход				ккал		
СУП из овощей	200	1,5	4,1	8,8	77,4	99	2011
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	16,5	21,3	40,3	419,5	291	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:	630	22,2	26,5	84,2	664,5		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
		белки г,	жиры г,	углеводы			
Обед 9-й день	выход				ккал		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХ	200	5,8	5,4	19	147,3	102	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
кисель из апельсин	200	0,39	0,1	30,15	140,8	356	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
овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,2	70	2015
Итого за прием пищи:	770	25,26	41,68	95,21	874,03		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп-	Сборник рецептов
		белки г,	жиры г,	углеводы			
Обед 10-й день	выход				ккал		
СУП щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200 / 5	1,6	4,9	7,3	83	88	2015
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
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
СВЕЖИЕ ПЛОДЫ	80	1,2	0,4	14,4	68,3	338	2011
Итого за прием пищи:	765	23,9	25,1	80,7	649,3		

Итого				Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
	245,94	268,27	928,43	
	24,594	26,827	92,843	
Итого за весь период	12,29	13,41	46,42	7367,7
среднее значение за период				736,77
содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				

Примерное

10-ти дневное меню

обедов детей с 7-10 лет

«ОУ «Медведевская школа»

Всего прошито, пронумеровано и

скреплено печатью

септ (7) листов

Директор Васильев Н.Н.



Итого	в том числе		
	по плану	по факту	по смете
1. 2015	100 000	100 000	100 000
2. 2016	100 000	100 000	100 000
3. 2017	100 000	100 000	100 000