

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ Сорская ООШ №2  
им. Толстихиной Ю.Н.

Р.Н. Киреева  
2023 г.



Примерное десятидневное осенне-зимнее меню для питания обучающихся 7-11 лет (завтрак) в соответствии с рекомендуемыми среднесуточными наборами пищевых продуктов.

**Основное (организованное) меню рационов горячего питания  
( завтрак, завтрак 2) для предоставления учащимся в возрасте 7-11 лет  
на весенне- зимний период.**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	Г.	Г.	Г.	Ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к-2020	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	8.3	10.2	37.6	274.9
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.2	0.1	66.1
54-1з-2020	СЫР ТВЕРДЫХ СОРТОВ В НАРЕЗКЕ	30	7	8.8	0	107.5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86
Пром.	Фрукт (банан)**	130	2	0,7	27.3	122.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>24.4</b>	<b>30.3</b>	<b>95</b>	<b>747</b>
	<b>Завтрак 2</b>					

54-9з-2020	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ*	80	1.1	8	4.8	96.5
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-2хн	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0.1	15.7	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	<b>Итого за завтрак 2</b>	<b>605</b>	<b>14.7</b>	<b>13.1</b>	<b>74.3</b>	<b>397.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1220</b>	<b>39.1</b>	<b>43.4</b>	<b>169.3</b>	<b>1144.6</b>

	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.1	2.7	18.5	102
54-27 м	Капуста тушеная с мясом	200	16.8	8.2	10.4	182.9
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	35	2.3	0.4	11.7	59.8
Пром.	Яблоко**	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	сок	200				92
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>1435</b>	<b>27.1</b>	<b>12</b>	<b>71.8</b>	<b>579.3</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов*	60	0.6	3.1	1.8	37.5
54-4о-2020	ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	19	25.4	3	316
54-2хн-2020	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1	0.1	15.7	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	Молоко 0,2	200				60
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>680</b>	<b>25.6</b>	<b>29.3</b>	<b>50.2</b>	<b>531.6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>2115</b>	<b>52.7</b>	<b>41.3</b>	<b>122</b>	<b>1100.9</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами*	50	1.1	5.5	1.8	61.3
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8
54-12р-2020	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С СЫРОМ И ЛУКОМ (МИНТАЙ)	100	16.1	11.1	2,9	175.3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
	Фрукт (мандарин)**	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>28.8</b>	<b>24.9</b>	<b>76.9</b>	<b>623.7</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>430</b>	<b>14.6</b>	<b>9.3</b>	<b>38.3</b>	<b>294.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1865</b>	<b>41.7</b>	<b>21.3</b>	<b>110.1</b>	<b>874.2</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17	16.5	3.9	232.1
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
ПРОМ.	Фрукт (апельсин)**	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>24.8</b>	<b>23.5</b>	<b>64.5</b>	<b>567.6</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117
54-22гн-2020	КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.5	3.3	22.3	133.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	Сок	200				92
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>745</b>	<b>16.1</b>	<b>8.3</b>	<b>76.1</b>	<b>536.5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1355</b>	<b>40.9</b>	<b>31.8</b>	<b>140.6</b>	<b>1104.1</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	15	0.1	10.9	0.2	99.1
54-6о-2020	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
54-1т-2020	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	29.7	10.7	21.7	301,2
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>480</b>	<b>40.7</b>	<b>27.5</b>	<b>56</b>	<b>632.1</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты*	80	2	8.1	8.3	114.4
54-9с-2020	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
№1	Кисель	200	0.2	0	12.9	52.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3

	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>570</b>	<b>15.4</b>	<b>13.6</b>	<b>73.6</b>	<b>487.7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1050</b>	<b>56.1</b>	<b>41.1</b>	<b>129.6</b>	<b>1110.8</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.8	0	107.5
411	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200	5.7	9.8	43.4	284.4
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
Пром.	повидло	10				16
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Фрукт (мандарин)**	70	0.6	0.1	5.3	24.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>22.5</b>	<b>22.4</b>	<b>90.4</b>	<b>668.7</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов*	100	1	5.1	3.1	62.4
54-25с-2020	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	85.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>650</b>	<b>16.8</b>	<b>9.6</b>	<b>82.9</b>	<b>484,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1235</b>	<b>39.3</b>	<b>32</b>	<b>173.3</b>	<b>1153.4</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з-2020	Овощи в нарезке	80	0.6.	0.1	2	11.3
54-9м-2020	Жаркое по домашнему	200	20.1	18.8	17.	317.9
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1
Пром.	Фрукт (мбанан)**	130	2	0.7	27.3	129.9
Пром.	Хлеб пшеничный	10	0.8	0.1	4.9	23.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>25.8</b>	<b>20.9</b>	<b>63.3</b>	<b>550.5</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
54-4м-2020	Котлета из говядины	90	16.4	15.7	14.8	265.7
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
54-4гн-2020	ЧАЙ С МОЛОКОМ И САХАРОМ	200	1.6	1.1	8.7	50.9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный	35	2.7	0.3	17.2	82
	Сок	200				92
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>615</b>	<b>10.7</b>	<b>7.1</b>	<b>66.4</b>	<b>644.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1245</b>	<b>36.5</b>	<b>28</b>	<b>129.7</b>	<b>194.7</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-27с-2020	Суп с рыбными консервами ( сайра)	200	5,9	6,7	12,5	134.6
54-8р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	23.4	27	5.5	359.5
54-1гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9
Пром.	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	3.3	17.1

	Фрукт (яблоко)**	120	0.5	0.5	11.8	53.3
	Сок 0,2	200			6	24
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>880</b>	<b>37.1</b>	<b>38.9</b>	<b>70.3</b>	<b>795.5</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	230	5.4	6.5	11.7	127
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>525</b>	<b>12.4</b>	<b>7.5</b>	<b>57.9</b>	<b>349</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1405</b>	<b>49.5</b>	<b>46.4</b>	<b>128.2</b>	<b>1144.5</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Фрукт (апельсин)**	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.1	7.4	35.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>32.6</b>	<b>13.6</b>	<b>81.6</b>	<b>578.7</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
219	Суп картофельный с крупой (с перловкой)	250	1.9	2.7	12	85.7
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
1	Кисель из концентрата плодовых или ягодных экстрактах	200	0,3		39.4	160
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>540</b>	<b>8.6</b>	<b>3.6</b>	<b>89.4</b>	<b>431.2</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1115</b>	<b>32.9</b>	<b>17.2</b>	<b>171</b>	<b>1009.9</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	20	0.2	14.5	0.3	132.2
54-16к-2020	Каша "Дружба"	170	4.2	5	20.4	143.6
54-6о-2020	Яйцо вареное	50	6	5.1	0.3	70.7
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
	Фрукт (мандарин)**	70	0.6	0.1	5.3	24.5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>16.9</b>	<b>26.3</b>	<b>59.7</b>	<b>543.4</b>
	<b>Завтрак 2</b>					
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью*	100	1.6	10.1	9.6	135.9
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский с перловкой	250	2.1	4.7	15.4	112.8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0.5	15	76.9
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>640</b>	<b>10.3</b>	<b>15.7</b>	<b>68.5</b>	<b>457.9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1210</b>	<b>27.2</b>	<b>42</b>	<b>128.2</b>	<b>1001.3</b>

Примечание:  
САЛАТ\* - ДОПУСКАЕТСЯ ЗАМЕНА НА КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОВОЩИ

Фрукт\*\* - допускается выдача иных фруктов;  
Овощи в нарезке, горошек зеленый\*\*\* - допускается выдача иных овощей.