Утверждаю

директор школы «МБОУ Пилюгинская СОШ»

Михалева Е.Г

Десятидневное меню питания учащихся "МБОУ Пилюгинская СОШ" Бугурусланского района

(7-11 лет) 2024-2025 учебного года (второе полугодие)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет Характеристика питающихся: Без особенностей

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| г. | г. | г. | г. | ккал |
|  | Неделя 1 Понедельник |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 16 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-9к | Каша вязкая молочная овсяная | 150 | 6.4 | 8.4 | 25.7 | 204.6 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Банан | 140 | 2.1 | 0.7 | 29.4 | 132.3 |
|  | Итого за Завтрак | 615 | 22.1 | 18.2 | 92.3 | 622.2 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 12.8 |
| 54-4с | Рассольник домашний | 200 | 4.6 | 5.7 | 11.6 | 116.1 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 90 | 13 | 13.2 | 7.3 | 199.7 |
| 54-2соус | Соус белый основной | 20 | 0.5 | 0.8 | 0.9 | 12.5 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
|  | Итого за Обед | 810 | 30.4 | 26.2 | 107.9 | 787.6 |
|  | Итого за день | 1425 | 52.5 | 44.4 | 200.2 | 1409.8 |
|  | Неделя 1 Вторник |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 54-15з | Икра свекольная | 60 | 1.3 | 4.3 | 6.9 | 71.4 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14.1 | 5.8 | 4.4 | 126.4 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.3 | 58.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
|  | Итого за Завтрак | 550 | 31.2 | 20.3 | 77 | 616.1 |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 54-11з | Салат из моркови и яблок | 60 | 0.5 | 6.1 | 4.3 | 74.3 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4.7 | 5.7 | 10.1 | 110.4 |
| 54-6г | Рис отварной | 150 | 3.6 | 4.8 | 36.4 | 203.5 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 100 | 12.8 | 4.1 | 6.1 | 112.3 |
| 54-1соус | Соус сметанный | 20 | 0.3 | 1.6 | 0.7 | 18.6 |
| 54-20гн | Чай с грушей и апельсином | 200 | 0.3 | 0.1 | 1.7 | 9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
|  | Итого за Обед | 820 | 28.8 | 23.3 | 98.8 | 719.9 |
|  | Итого за день | 1370 | 60 | 43.6 | 175.8 | 1336 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Неделя 1 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з | Горошек зеленый | 20 | 0.6 | 0 | 1.2 | 7.4 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12.7 | 18 | 3.2 | 225.5 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 | 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 53.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **560** | **20.5** | **20.3** | **55.3** | **485.3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.5 |
| 54-24с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 4.8 | 2.2 | 15.5 | 100.9 |
| 54-5г | Каша перловая рассыпчатая | 150 | 4.4 | 5.3 | 30.5 | 187.1 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 90 | 15.3 | 14.9 | 3.5 | 208.9 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
|  | **Итого за Обед** | **790** | **31.8** | **23.5** | **100.4** | **738.8** |
|  | **Итого за день** | **1350** | **52.3** | **43.8** | **155.7** | **1224.1** |
|  | **Неделя 1 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-21к | Каша вязкая молочная ячневая | 150 | 3.6 | 4.7 | 17 | 124.5 |
| 54-1т | Запеканка из творога | 75 | 14.8 | 5.3 | 10.8 | 150.6 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Джем из абрикосов | 10 | 0.1 | 0 | 7.2 | 29 |
| Пром. | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 35 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **555** | **24.6** | **10.9** | **79.4** | **514.1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60 | 1.7 | 4.3 | 6.2 | 70.3 |
| 54-1с | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 3.5 | 4.2 | 4.3 | 69.2 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-23м | Биточек из курицы | 90 | 17.2 | 3.9 | 12 | 151.8 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 20 | 0.7 | 0.5 | 1.8 | 14.1 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 35 | 2.3 | 0.4 | 11.7 | 59.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
|  | **Итого за Обед** | **765** | **35.8** | **18.7** | **118.1** | **783.6** |
|  | **Итого за день** | **1320** | **60.4** | **29.6** | **197.5** | **1297.7** |
|  | **Неделя 1 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-14р | Котлета рыбная любительская (минтай) | 100 | 12.8 | 4.1 | 6.1 | 112.3 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 20 | 0.7 | 1.5 | 1.9 | 23.8 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1.3 | 0.2 | 6.7 | 34.2 |
|  | **Итого за Завтрак** | **520** | **25.5** | **14.4** | **67.2** | **500.3** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 60 | 0.7 | 5.4 | 4 | 67.1 |
| 54-8с | Суп гороховый | 200 | 6.7 | 4.6 | 16.3 | 133.1 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 90 | 13.5 | 14 | 2.1 | 188.3 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0.4 | 10 | 51.2 |
|  | **Итого за Обед** | **790** | **35.9** | **31.3** | **104.4** | **841.9** |
|  | **Итого за день** | **1310** | **61.4** | **45.7** | **171.6** | **1342.2** |
|  | **Неделя 2 Понедельник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 15 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-6к | Каша вязкая молочная пшенная | 150 | 6.2 | 7.6 | 28.2 | 206.2 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 40 | 4.8 | 4 | 0.3 | 56.6 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 | 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| Пром. | Мандарин | 140 | 1.1 | 0.3 | 10.5 | 49 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **610** | **25** | **20.4** | **79.6** | **602.4** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-8з | Салат из белокочанной капусты с морковью | 60 | 1 | 6.1 | 5.8 | 81.5 |
| 54-7с | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5.2 | 2.8 | 18.5 | 119.6 |
| 54-12м | Плов с курицей | 200 | 27.2 | 8.1 | 33.2 | 314.6 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
|  | **Итого за Обед** | **760** | **40.8** | **18** | **106.8** | **751.4** |
|  | **Итого за день** | **1370** | **65.8** | **38.4** | **186.4** | **1353.8** |
|  | **Неделя 2 Вторник** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 12.8 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-25м | Курица тушеная с морковью | 100 | 14.1 | 5.8 | 4.4 | 126.4 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **580** | **25.4** | **11.6** | **76.6** | **512.1** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.5 |
| 54-10с | Суп крестьянский с крупой (крупа перловая) | 200 | 5.1 | 5.8 | 10.8 | 115.6 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-24м | Шницель из курицы | 100 | 19.1 | 4.3 | 13.4 | 168.6 |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 30 | 1.1 | 2.2 | 2.9 | 35.7 |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.5 | 0 | 19.8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 3 | 0.5 | 15 | 76.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
|  | **Итого за Обед** | **845** | **38.4** | **18.9** | **119.4** | **800.6** |
|  | **Итого за день** | **1425** | **63.8** | **30.5** | **196** | **1312.7** |
|  | **Неделя 2 Среда** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 16 | 3.5 | 4.4 | 0 | 53.7 |
| 54-20к | Каша жидкая молочная гречневая | 200 | 7.1 | 5.8 | 26.7 | 187.3 |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3.9 | 2.9 | 11.2 | 86 |
| Пром. | Яблоко | 120 | 0.5 | 0.5 | 11.8 | 53.3 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
|  | **Итого за Завтрак** | **605** | **20.1** | **14.3** | **80.2** | **528.5** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-34з | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 60 | 1.7 | 4.3 | 6.2 | 70.3 |
| 54-2с | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4.7 | 5.7 | 10.1 | 110.4 |
| 54-21г | Горошница | 150 | 14.5 | 1.3 | 33.8 | 204.8 |
| 54-7м | Шницель из говядины | 90 | 16.4 | 15.7 | 14.8 | 265.7 |
| 54-3соус | Соус красный основной | 20 | 0.7 | 0.5 | 1.8 | 14.1 |
| 54-32хн | Компот из свежих яблок | 200 | 0.2 | 0.1 | 9.9 | 41.6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2.3 | 0.2 | 14.8 | 70.3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 15 | 1 | 0.2 | 5 | 25.6 |
|  | **Итого за Обед** | **765** | **41.5** | **28** | **96.4** | **802.8** |
|  | **Итого за день** | **1370** | **61.6** | **42.3** | **176.6** | **1331.3** |
|  | **Неделя 2 Четверг** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |
| 54-20з | Горошек зеленый | 20 | 0.6 | 0 | 1.2 | 7.4 |
| 54-1о | Омлет натуральный | 150 | 12.7 | 18 | 3.2 | 225.5 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2.6 | 0.5 | 13.4 | 68.3 |
| Пром. | Мандарин | 96 | 1.1 | 0.3 | 10.5 | 49 |
|  | **Итого за Завтрак** | **566** | **21.8** | **19.3** | **64.2** | **517.6** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-16з | Винегрет с растительным маслом | 60 | 0.7 | 5.4 | 4 | 67.1 |
| 54-12с | Суп с рыбными консервами (горбуша) | 200 | 7.9 | 3.8 | 12.4 | 115.7 |
| 54-28м | Жаркое по-домашнему из курицы | 250 | 31 | 7.8 | 22 | 282 |
| 54-20гн | Чай с грушей и апельсином | 200 | 0.3 | 0.1 | 1.7 | 9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 | 4 | 0.7 | 20 | 102.5 |
|  | **Итого за Обед** | **830** | **48.5** | **18.3** | **89.6** | **716.9** |
|  | **Итого за день** | **1440** | **70.3** | **37.6** | **153.8** | **1234.5** |
|  | **Неделя 2 Пятница** |  |  |  |  |  |
|  | **Завтрак** |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-2з | Огурец в нарезке | 60 | 0.5 | 0.1 | 1.5 | 8.5 |
| 54-10г | Картофель отварной в молоке | 150 | 4.5 | 5.5 | 26.5 | 173.7 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 60 | 8.7 | 8.8 | 4.9 | 133.1 |
| 54-5соус | Соус молочный натуральный | 20 | 0.7 | 1.5 | 1.9 | 23.8 |
| 54-3гн | Кисель витаминный напиток | 200 | 0.0 | 0.0 | 19,4 | 77.6 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 25 | 1.7 | 0.3 | 8.4 | 42.7 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 45 | 3.4 | 0.4 | 22.1 | 105.5 |
|  | **Итого за Завтрак** | **560** | **19.50** | **16.60** | **84,70** | **564.9** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 54-3з | Помидор в нарезке | 60 | 0.7 | 0.1 | 2.3 | 12.8 |
| 54-3с | Рассольник Ленинградский | 200 | 4.8 | 5.8 | 13.6 | 125.5 |
| 54-1г | Макароны отварные | 150 | 5.3 | 4.9 | 32.8 | 196.8 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 100 | 13.9 | 7.4 | 6.3 | 147.3 |
| 54-45гн | Компот из сухофруктов | 200 | 0.1 | 0 | 5.2 | 21.4 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 45 | 3 | 0.5 | 15 | 76.9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 | 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
|  | **Итого за Обед** | **815** | **32.4** | **19.2** | **104.7** | **721.3** |
|  | **Итого за день** | **1375** | **52.1** | **35.9** | **176.60** | **1236.50** |

***Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 5***