



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ

им. В.Я. Прошкина с. Шугурово

Кротова Л.К.

Примерное двухнедельное (10-дневное) меню

МБОУ СОШ им.В.Я. Прошкина с.Шугурово

Сосновоборского района Пензенской области

для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет

День первый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша пшенная молочная	220	7,60	4,30	33,60	218,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00
1	Бутерброд с маслом	50	3,26	7,60	19,45	159,24
15	Сыр (порциями)	13	3,98	4,42	5,00	54,00
	Всего за завтрак		12,87	16,32	62,52	471,24

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,62	5,43	2,87	70,41
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13
291	Плов из птицы	250	11,95	10,47	25,73	305,33
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	27,26	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,68	91,96
ПР	Банан	100	0,40	0,10	10,00	57,00
	Всего за обед		19,35	19,57	82,24	821,21
	Всего за день		34,72	35,89	149,76	1292,45

День второй

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
174	Каша вязкая рисовая молочная	200	4,71	5,56	28,43	205,40
382	Какао с молоком	200	3,78	2,67	13,48	115,11
2	Бутерброд с повидлом	65	2,94	3,87	27,83	116,00
15	Сыр (порциями)	10	3,98	4,42	3,85	41,54
	Всего за завтрак		15,41	16,52	73,59	478,05

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,22	1,48	2,52	94,12
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	2,19	2,18	15,39	106,00
309	Макароны отварные с маслом	150	3,21	5,20	18,50	191,90
294	Котлеты рубленные из птицы	90	9,76	10,28	8,10	189,76
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	17,50	111,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,68	91,96
ПР	Киви	100	0,40	0,10	11,02	37,00
	Всего за обед		19,18	19,76	73,71	822,10
	Всего за день		34,59	36,28	147,30	1300,15

День третий

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	6,10	4,00	36,96	194,8
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	62,00
223	Запеканка из творога	70	9,73	16,60	26,74	167,68
15	Сыр (порциями)	13	3,48	4,42	-	54,00
	Всего за завтрак		16,23	15,80	88,93	709,8

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,20	8,90	97,88
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33		109,73
246	Гуляш из отварного мяса (говядины)	90	9,47	9,20	3,00	132,67
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,68	91,96
ПР	Банан	100	1,5	0,50	21,00	96,00
	Всего за обед		20,64	21,45	58,44	674,24
	Всего за день		36,87	37,25	147,37	1384,04

День четвертый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
175	Каша молочная из риса и пшена	200	3,30	8,60	23,20	183,40
378	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02
2	Бутерброд с повидлом	55	3,84	12,17	24,20	221,00
15	Сыр (порциями)	13	3,48	4,42	-	54,00
ПР	Ряженка	62,5	3,48	61,20	3,48	3,00
	Всего за завтрак		19,71	21,01	71,36	583,71

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,08	6,11	4,57	77,70
96	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	250	2,20	5,20	15,58	117,90
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86
278	Тефтели	90	6,93	7,47	11,07	139,20
342	Компот из свежих яблок	200	0,80	0,80	139,40	573,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,68	91,96
ПР	Яблоко	100	0,4	0,40	9,80	47,00
	Всего за обед		22,55	24,52	220,94	1278,62
	Всего за день		39,4	45,53	290,00	1823,01

День пятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	194,01
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11
224	Запеканка из творога с морковью	70	9,73	7,93	6,74	155,68
ПР	Ряженка	100	5,80	5,00	8,40	102,00
	Всего за завтрак		13,78	18,57	86,90	587,51

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6,13	2,87	70,41
87	Щи из свежей капусты	250	1,78	4,90	6,13	75,70
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	0,00	109,73
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,13	2,93	1,50	80,93
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,68	91,96
ПР	Мандарин	100	0,8	0,20	7,50	38,00
	Всего за обед		21,71	20,10	82,85	678,47
	Всего за день		37,59	39,37	169,25	1265,98

День шестой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
182	Каша пшеничная молочная	210	7,60	4,30	33,60	158,00
1	Бутерброд с маслом	50	5,42	4,87	9,47	102,00
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00
ПР	Печенье сдобное	40	3,80	6,80	20,48	178,00
	Всего за завтрак		17,35	15,97	73,02	478,68

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
20 52	Салат свежих огурцов <i>или</i> Салат из свеклы отварной	100 / 100	0,75 / 1,85	2,02 / 2,46	2,35 / 3,11	96,60 / 93,56
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40
278	Тефтели	90	6,93	7,47	11,07	139,20
304	Рис отварной	150	3,67	4,42	19,67	210,11
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	62,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,68	91,96
ПР	Банан	100	0,40	0,10	12,10	57,00
	Всего за обед		16,35 / 17,45	17,45 / 19,79	67,49 / 68,25	825,27 / 822,23
	Всего за день		33,70 / 34,80	35,32 / 35,76	140,51 / 141,27	1303,95 / 1300,91

День седьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	5,05	30,27	194,00
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60
3	Бутерброд с маслом	50	3,26	7,60	19,45	159,24
ПР	Зефир неглазированный	50	5,80	4,04	22,34	82,00
	Всего за завтрак		15,61	16,69	81,93	476,85

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	2,20	8,90	97,88
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,42	4,10	35,84	231,86
246	Гуляш из отварного мяса (говядины)	90	7,47	9,20	3,00	152,67
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	17,50	111,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,68	91,96
ПР	Хурма	100	0,50	0,30	0,40	67,00
	Всего за обед		19,39	19,15	82,02	852,86
	Всего за день		35,00	35,84	163,95	1329,71

День восьмой

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
173	Каша вязкая на молоке (из овсяных хлопьев)	200	5,28	5,49	35,16	214,28
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,87	42,00
223	Запеканка из творога	70	6,18	6,80	26,80	166,20
ПР	Ряженка	100	3,98	3,42	5,00	54,00
	Всего за завтрак		15,44	15,71	76,83	476,48

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67 45	Винигрет овощной с растительным маслом <i>или</i> Салат из белокочанной капусты	100 / 100	1,23 / 0,80	4,20 / 3,10	8,90 / 4,70	97,88 / 98,03
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	126,00
246	Гуляш из отварного мяса	150	9,47	9,20	3,00	232,67
312	Картофельное пюре	90	3,05	2,33	15,20	109,73
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,00	68,00
ПР	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,68	91,96
ПР	Апельсин	100	0,80	0,20	18,14	96,00
	Всего за обед		19,09 / 18,66	19,15 / 18,05	75,31 / 71,11	822,24 / 822,39
	Всего за день		34,53 / 34,10	34,86 / 33,76	152,14 / 147,94	1298,72 / 1284,84

День девятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	6,10	6,05	31,96	154,80
379	Напиток кофейный на молоке	200	4,60	3,67	28,20	137,20
2	Бутерброд с повидлом	50	3,84	5,49	14,20	121,00
ПР	Кефир	62,5	3,63	3,13	5,25	63,75
	Всего за завтрак		18,17	18,34	79,61	476,75

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
62	Салат из моркови с сахаром	100	0,23	0,09	11,40	89,70
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00
294	Котлеты рубленые из птицы	90	10,16	10,88	10,80	189,76
131	Горох отварной с маслом сливочным (пюре)	150	3,25	3,73	6,01	101,42
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	27,26	196,38
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,68	91,96
ПР	Яблоко	100	0,4	0,40	9,80	47,00
	Всего за обед		19,64	18,62	81,34	822,22
	Всего за день		35,68	36,96	160,95	1298,97

День десятый

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
174	Каша вязкая рисовая молочная	200	4,71	4,56	38,43	175,40
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00
224	Запеканка из творога с морковью	70	8,71	7,93	16,74	155,68
ПР	Ряженка	62,5	4,25	5,00	8,40	102,00
	Всего за завтрак		18,20	17,49	73,04	473,08

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
20	Салат свежих огурцов	100	0,75	2,02	2,35	73,60
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40
278	Тефтели мясные паровые	90	6,93	7,47	11,07	239,20
304	Рис отварной	150	3,67	3,42	36,67	210,11
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	62,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,68	91,96
ПР	Яблоко	100	0,8	0,40	9,80	47,00
	Всего за обед		16,75	18,65	82,19	822,27
	Всего за день		34,95	36,14	155,23	1295,35

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972428

Владелец Кротова Лидия Константиновна

Действителен с 19.05.2023 по 18.05.2024