

Утверждаю:
Директор МБОУ СОШ
им.В.Я. Прошкина с.Шугурово

Кротова Л.К.
Приказ № 66 от 14.04.2025

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 жидкая молочная	240	8,49	5,11	46,90	294,86
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
1	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	14,89	136,00
15	Сыр (порциями)	12	3,48	3,00	-	36,00
	Всего за завтрак	512	15,58	19,37	76,79	526,86

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	6,25	11,47	107,32
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,38	5,08	13,00	117,00
291	Плов из птицы	230	19,49	12,04	41,09	351,13
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Всего за обед	820	26,08	23,90	117,33	800,21
	Всего за день	1332	41,66	43,27	194,12	1327,07

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	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,49	6,21	20,96	163,20
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
ПР	Печенье сдобное	50	3,80	6,80	34,80	178,00
15	Сыр (порциями)	10	2,90	2,50	-	36,00
	Всего за завтрак	510	16,27	19,05	73,34	495,80

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
24	Салат из помидоров и огурцов	100	3,06	6,08	3,65	70,70
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,00
294	Котлеты рубленые из птицы	100	10,43	12,31	12,51	202,50
131	Горох отварной с маслом сливочным (пюре)	150	4,64	5,33	8,59	101,43
350	Кисель из ягод	200	0,43	0,12	38,62	157,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Всего за обед	850	23,56	27,17	103,46	753,18
	Всего за день	1360	39,83	46,22	176,8	1248,98

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 молочная из овсяных хлопьев	230	9,10	14,37	52,14	374,57
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00
223	Запеканка из творога	70	10,23	7,74	19,60	189,00
15	Сыр (порциями)	10	2,90	2,50	-	36,00
	Всего за завтрак	510	22,30	24,63	86,74	659,57

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,40	10,04	7,29	125,10
54-20С	Суп картофельный с рыбой	250	8,38	2,60	14,60	115,38
290	Птица тушеная в соусе	100	9,94	10,12	13,51	153,00
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45
377	Чай с лимоном	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Всего за обед	850	28,17	27,85	101,75	738,88
		1360	50,47	52,48	188,49	1398,45
	Всего за день					

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	235	5,75	6,67	27,72	194,24
379	Напиток кофейный на молоке	200	4,60	3,67	14,10	137,20
2	Бутерброд с повидлом <u>или</u> джемом	55	2,40	3,87	27,83	156,00
15	Сыр (порциями)	10	2,90	2,50	-	36,00
	Всего за завтрак	500	15,65	16,71	69,65	523,44

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
23	Салат из свежих помидоров с луком репчатым	100	1,10	6,11	4,57	77,70
96	Рассольник ленинградский с крупой пшенной	250	2,02	5,09	11,98	107,25
278	Тефтели мясные паровые	100	11,66	13,45	11,22	215,45
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	1,53	38,64	243,75
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Всего за обед	840	25,78	26,78	114,05	850,71
	Всего за день	1340	41,43	43,49	183,70	1374,15

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 молочная из манной крупы жидкая	230	6,69	11,74	35,46	274,90
378	Чай с молоком	200	2,03	1,80	21,20	81,00
224	Запеканка из творога с морковью	70	7,29	6,91	22,90	183,00
	Всего за завтрак	500	16,01	20,45	79,56	538,90

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,58	6,20	15,18	137,95
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	9,80	105,00
312	Картофельное пюре	150	4,42	6,91	29,44	197,64
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,85	0,35	25,95	110,25
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Всего за обед	850	24,81	24,97	113,33	758,59
	Всего за день	1350	40,82	45,42	192,89	1297,49

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 пшенная жидкая молочная	200	7,08	4,26	39,08	245,72
1	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	136,00
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
ПР	Печенье сдобное	40	11,00	6,20	19,65	140,00
	Всего за завтрак	500	21,75	21,72	96,27	583,92

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
20	Салат свежих огурцов <i>или</i>	100	1,75	4,02	7,35	68,57
52	Салат из свеклы отварной	100	1,85	2,46	3,11	93,56
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75
278	Тефтели	100	6,93	7,47	11,07	139,20
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,68	91,96
	Всего за обед	940	24,11	26,14	113,05	742,52
			24,21	24,58	108,81	751,51
	Всего за день	1460	45,86	47,86	209,32	1326,44
			45,96	46,30	205,08	1335,43

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 молочная из манной крупы жидкая	200	5,82	10,21	30,84	239,05
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60
2	Бутерброд с джемом <u>или</u> повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00
ПР	Вафли	45	7,65	4,97	17,36	225,90
	Всего за завтрак	500	19,95	22,59	83,61	739,55

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,40	10,04	7,29	125,10
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,39	5,08	13,00	117,00
290	Птица тушеная в соусе	100	11,94	10,12	3,51	153,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75
350	Кисель из ягод	200	0,15	0,08	24,49	111,60
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Всего за обед	840	26,72	31,85	116,69	845,41
	Всего за день	1340	46,67	54,44	200,30	1584,96

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 молочная из овсяных хлопьев	230	9,10	14,37	52,14	374,57
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
223	Запеканка из творога	70	10,23	7,74	19,60	189,00
	Всего за завтрак	500	19,40	22,13	86,74	623,57

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	6,25	11,47	107,32
54-8с	Суп гороховый	250	8,35	5,75	20,35	166,43
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00
312	Картофельное пюре	150	4,42	6,91	29,44	197,64
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00
ПР	хлеб ржано-пшеничный	50	2,80	0,55	24,70	114,95
	Всего за обед	850	26,70	24,43	110,76	751,34
	Всего за день	1350	46,10	46,56	197,50	1374,91

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	
174	Каша вязкая рисовая молочная	200	5,45	9,86	39,01	267,27
379	Напиток кофейный на молоке	200	4,60	3,67	28,20	137,20
ПР	Печенье сдобное	40	4,40	6,20	7,90	56,08
ПР	Ряженка	80	5,80	5,00	8,40	102,00
	Всего за завтрак	520	20,25	24,73	83,51	562,55

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
62	Салат из моркови с сахаром	100	0,23	1,59	13,48	99,68
54-20С	Суп картофельный с рыбой	250	8,38	2,60	14,60	115,38
294	Котлеты рубленые из птицы	100	10,43	12,31	12,51	202,50
131	Горох отварной с маслом сливочным (пюре)	150	4,66	6,79	8,63	114,62
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Всего за обед	840	26,60	23,82	100,99	756,94
	Всего за день	1360	46,85	48,55	184,50	1319,49

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	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,49	6,21	20,96	163,20
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00
224	Запеканка из творога с морковью	70	10,24	9,67	32,06	256,20
	Всего за завтрак	520	15,86	15,90	68,22	481,40

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
20	Салат свежих огурцов	100	1,75	4,02	7,35	68,57
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75
278	Тефтели мясные паровые	100	11,66	13,45	11,22	137,27
312	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,85	0,35	25,95	110,25
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
	Всего за обед	840	23,82	27,70	101,66	680,25
	Всего за день	1360	39,68	43,60	169,88	1161,65

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430252

Владелец Кротова Лидия Константиновна

Действителен с 15.04.2024 по 15.04.2025