

Меню для младших школьников

Возрастная категория : от 7 до 10 лет

Характеристика питающихся: ОВЗ

№ рецептуры	Название блюда	цена	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
			г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник						
	Обед						
82	Борщ с капустой и картофелем, курицей		200	4.81	7.79	10.36	131.33
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая		230	12	9	55	359
П/Ф	Тефтели мясные		100	12.29	9.98	7.2	167.85
54-3соус	Соус красный основной		50	1.65	1.2	4.45	35.4
399	Сок фруктовый		200	1	0.2	20.2	92
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3.06	0.3	19.67	93.73
Пром.	Хлеб ржаной		20	1.33	0.27	6.67	34.13
338	Фрукт (Яблоко)		100	0.1	0.4	9.8	47
Пром.	Кондитерское изделие (Печенье «Сахарное»)		100	7.9	16.7	69.8	453
Пром.	Сок в ассортименте		200	0.2	0.26	22.6	92
	Итого за Обед		840	36.14	28.74	123.55	913.44
	Итого за день	102.00	840	36.14	28.74	123.55	913.44
	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	176.00	1240	44.34	46.1	225.75	1505.44
	Неделя 1 Вторник						
	Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов		80	0.8	4.13	2.4	50.13
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)		230	5.68	6.65	12.95	134.51
54-11г	Картофельное пюре		200	4.27	6.93	26.4	185.87
54-21м	Курица отварная		90	28.95	2.1	1.05	139.35

54-1соус	Соус сметанный		30	0.45	2.46	0.96	27.87
54-6хн	Компот из вишни		200	0.3	0.1	10.3	42.8
Пром.	Хлеб ржаной		20	1.33	0.27	6.67	34.13
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3.4	0.4	22.1	105.5
338	Фрукт (Банан)		100	1.5	0.5	21	96
Пром.	Кондитерское изделие(Печенье сахарное)		100	7.9	16.7	69.8	453
338	Фрукт (Апельсин)		100	1.0	0.2	11.75	44
	Итого за Обед	102.00	895	45.18	23.04	82.83	720.16
	Итого за день	102.00	895	45.18	23.04	82.83	720.16
	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	176.00	1195	55.58	40.44	185.38	1313.16
	Неделя 1 Среда						
	Обед						
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками		60	0.8	6.0	3.6	72.4
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)		200	7.9	3.84	12.44	115.66
54-1г	Макароны отварные		180	6.48	5.88	39.36	236.16
54-7м	Шницель мясной		100	18.27	17.47	16.53	295.1
54-3соус	Соус красный основной		50	1.65	1.2	4.45	35.4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		200	0.3	0	6.7	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Сок в ассортименте		200	0.2	0.26	22.6	92
338	Фрукт (Яблоко)		100	0.1	0.4	9.8	47
Пром.	Кондитерское изделие(Печенье сахарное)		100	7.9	16.7	69.8	453
	Итого за Обед	102.00	865	40.8	35.85	115.18	939.32
	Итого за день	102.00	865	40.8	35.85	115.18	939.32
	Итого за обед и день	176.00	1265	49	53.21	217.38	1531.32

	(категория ОВЗ)						
	Неделя 1 Четверг						
	Обед						
54-11з	Салат из моркови и яблок		60	0.6	6.1	4.3	74.2
54-8с	Суп картофельный с горохом		200	6.68	4.6	16.28	133.14

54-21м	Курица отварная		90	28.95	2.1	1.05	139.35
54-6к	Каша вязкая молочная пшённая		200	8.3	10.2	37.6	274.9
338	Фрукт (Яблоко)		100	0.1	0.4	9.8	47
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов		200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0.4	10	51.2
338	Фрукт (Банан)		100	1.5	0.5	21	96
Пром.	Кондитерское изделие (Печенье «Сахарное»)		100	7.9	16.7	69.8	453
338	Фрукт (Апельсин)		100	1.0	0.2	8.2	44
	Итого за Обед	102.00	925	50.53	24.2	120.93	906.29
	Итого за день	102.00	925	50.53	24.2	120.93	906.29
	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	176.00	1225	60.93	41.6	219.93	1499.29
	Неделя 1 Пятница						
	Обед						
280	Оладьи с молоком сгущённым		100	10.1	10.3	60.4	374
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы		200	24.8	6.2	17.6	225.7
338	Фрукт (Апельсин)		100	1.0	0.2	8.2	44
54-2гн	Чай с сахаром		200	0.2	0	6.5	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный		60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Хлеб ржаной		40	2.67	0.53	13.33	68.27
338	Фрукт (Яблоко)		100	0.1	0.4	9.8	47
Пром.	Сок в ассортименте		200	0.2	0.26	22.6	92
Пром.	Кондитерское изделие (Печенье «Сахарное»)		100	7.9	16.7	69.8	453

	Итого за Обед	102.00	700	43.37	17.73	135.53	879.37
	Итого за день	102.00	700	43.37	17.73	135.53	879.37
	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	176.00	1100	51.57	35.09	237.73	1471.37
	Неделя 2 Понедельник						
	Обед						
54-6о	Яйцо вареное		60	7.2	6	0.45	84.9
88	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей		200	4.64	7.24	7.15	112.87
54-3г	Макароны отварные с сыром		200	10.53	9.06	38.13	276.93
338	Фрукт (Яблоко)		100	0.1	0.4	9.8	47
54-6хн	Компот из вишни		200	0.3	0.1	10.3	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный		45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной		25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Сок в ассортименте		200	0.2	0.26	22.6	92
Пром.	Кондитерское изделие «Печенье (Сахарное)»		100	7.9	16.7	69.8	453
338	Фрукт (Яблоко)		100	0.1	0.4	9.8	47
	Итого за Обед	102.00	830	27.87	23.5	96.33	712.7
	Итого за день	102.00	830	27.87	23.5	96.33	712.7
	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	176.00	1230	36.07	40.86	198.53	1304.7
	Неделя 2 Вторник						
	Обед						
53-19з	Масло сливочное (порциями)		10	0.1	7.2	0.1	66.1
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными		200	8.64	4.32	13.92	129
54-11г	Картофельное пюре		230	4.91	8.66	30.36	213.75
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)		90	12.34	6.68	5.66	132.43
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром		200	0.3	0	6.7	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
338	Фрукт (Апельсин)		100	1.0	0.2	8.2	44
Пром.	Кондитерское изделие «Печенье (Сахарное)»		100	7.9	16.7	69.8	453

338	Фрукт (Банан)		100	1.5	0.5	21	96
	Итого за Обед	102.00	800	31.39	27.56	87.24	717.38
	Итого за день	102.00	800	31.39	27.56	87.24	717.38
	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	176.00	1170	42.99	44.96	186.24	1310.38
	Неделя 2 Среда						
	Обед						
304	Блины		200	15.3	23.1	67.2	542
82	Борщ с капустой и картофелем, курицей		200	4.81	7.79	10.36	131.33
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая		150	8.3	6.3	36	233.7
54-3соус	Соус красный основной		50	1.65	1.2	4.45	35.4
П/Ф	Котлеты мясные		100	12.95	10.23	7.8	174.93
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов		200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3.02	0.36	19.64	93.78
Пром.	Хлеб ржаной		20	1.33	0.27	6.67	34.13
Пром.	Сок в ассортименте		200	0.2	0.26	22.6	92
338	Фрукт (Яблоко)		100	0.1	0.4	9.8	47
Пром.	Кондитерское изделие(Печенье сахарное)		100	7.9	16.7	69.8	453
	Итого за Обед	102.00	960	47.86	49.25	171.92	1326.27
	Итого за день	102.00	960	47.86	49.25	171.92	1326.27
	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	176.00	1360	56.06	66.61	102.2	1918.27
	Неделя 2 Четверг						
	Обед						
54-7з	Салат из белокачанной капусты		60	1.6	6.1	6.2	85.7
54-10с	Суп Крестьянский с крупой (крупка перловая)		200	5.12	5.78	10.76	115.58
54-12м	Плов с курицей		200	18.5	7.4	33.1	273.1
338	Фрукт (Яблоко)		100	0.1	0.4	9.8	47
54-3хн	Компот из чернослива		200	0.5	0.2	19.5	81.3
Пром.	Хлеб пшеничный		40	3.02	0.36	19.64	93.78

Пром.	Хлеб ржаной		20	1.33	0.27	6.67	34.13
338	Фрукт (Апельсин)		100	1.0	0.2	8.2	44
Пром.	Кондитерское изделие (Печенье «Сахарное»)		100	7.9	16.7	69.8	453
338	Фрукт (Банан)		100	1.5	0.5	21	96
	Итого за Обед	102.00	820	30.17	20.51	105.67	730.59
	Итого за день	102.00	820	30.17	20.51	105.67	730.59
	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	176.00	1120	40.57	37.91	204.67	1323.59
	Неделя 2 Пятница						
	Обед						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке		30	7	8.8	0	107.5
54-8с	Суп картофельный с горохом		200	6.68	4.6	16.28	133.14
54-21м	Курица отварная		90	28.95	2.1	1.05	139.35
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная		200	7.2	9.2	44	287.8
54-22гн	Какао с молоком сгущенным		200	3.5	3.3	22.3	133.4
Пром.	Хлеб ржаной		30	2	0.4	10	51.2
Пром.	Хлеб пшеничный		60	4.6	0.5	29.5	140.6
	Сок в ассортименте		200	0.2	0.26	22.6	92
338	Фрукт (Яблоко)		100	0.1	0.4	9.8	47
Пром.	Кондитерское изделие (Печенье «Сахарное»)		100	7.9	16.7	69.8	453
	Итого за Обед	102.00	810	59.93	28.9	123.13	992.99
	Итого за день	102.00	810	59.93	28.9	123.13	992.99
	Итого за обед и день (категория ОВЗ)	176.00	1210	68.13	46.26	225.33	1584.99

Утверждаю:

директор МКОУ Черчетской СОШ

_____ Огородникова Г.И.

Приказ № ____ от 2025 г.

**Примерное десятидневное меню горячих обедов
для организации питания обучающихся
(7-10 лет)**

**МКОУ Черчетской СОШ
2025 учебный год**

Ответственный за питание _____ Ганькина Т.А.