

Организация: МБОУ СОШ №48

Название меню: Основное десятидневное меню с 7 до 11 лет ГОС

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2026 - 26.05.2027

№ рецептуры	Название блюда					Энергетическая
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
14	Масло порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-24к	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,4	22,3	133,4
Пром.	Хлеб бородинский	20	1,4	0,3	8	39,6
Пром.	Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Итого за Завтрак		620	15,5	22	94,5	636,4
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	4,9	31,2	197,9
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	4,2	8,6	14,7	153,2
54-4м-2020	Котлета из говядины	90	17,8	20,9	12,5	308,8
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	14,7	69
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за Обед		790	36,6	36,4	116,8	941,7
Итого за день		1410	52,1	58,4	211,3	1578,1
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
181	Каша манная	200	5,8	9,5	29,8	227,5

54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	7,6	71,4
Пром.	Хлеб бородинский	20	1,4	0,3	8	39,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Апельсин	180	1,6	0,4	14,6	68
	Итого за Завтрак	640	18,8	19,2	69,8	525,1
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
18	Суп куриный с вермишелью	200	5,7	7,9	19,2	170,7
54-11м-2020	Плов из говядины	240	15,3	14,7	38,6	348,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	780	27,7	23,5	114,7	781,4
	Итого за день	1420	46,5	42,7	184,5	1306,5

Среда, 1 неделя

	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	18,5	8,3	16	212,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Пром.	Банан	160	2,4	0,8	33,6	151,2
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5
	Итого за Завтрак	580	26	11,5	85,4	548,9
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	3,3	7	6	100,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	5,2	9,6	23,1	199,8
290	Птица тушеная в сметанном соусе	100	25,7	29,3	7,4	396,1
54-11хн	Компот из брусники	200	0,1	0,1	7,8	32,7
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
	Итого за Обед	780	40	46,8	78,2	895,2
	Итого за день	1360	66	58,3	163,6	1444,1

Четверг, 1 неделя**Завтрак**

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3
383	Какао с молоком сгущенным	200	2,3	2	10,5	69,2
Пром.	Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5
Пром.	Хлеб бородинский	20	1,4	0,3	8	39,6
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
Итого за Завтрак		630	18,6	18,3	83,6	573,2

Обед

54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-1г-2020	Макароны отварные.	150	6,3	11,5	38,6	282,7
54-18с	Свекольник со сметаной	200	3,5	7,1	10,9	121,3
301	Кнели из кур с рисом	100	15,2	22,8	5,7	289,4
54-12хн-2020г	Компот из клюквы	200	0,1	0	7	28,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Итого за Обед		780	30,6	42,2	95,3	883,9
Итого за день		1410	49,2	60,5	178,9	1457,1

Пятница, 1 неделя**Завтрак**

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	13,3	17,3	2,2	217,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Итого за Завтрак		570	19,3	25,5	44	482,6

Обед

54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,8	8,9	7,5	121,5

54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	11,5	7,9	3,2	129,9
635	Компот из клубники с/м	200	0,2	0	15,4	62,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
	Итого за Обед	800	25,4	22,6	105,4	725,9
	Итого за день	1370	44,7	48,1	149,4	1208,5

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-2к	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,2	44	287,8
383	Какао с молоком сгущенным	200	2,3	2	10,5	69,2
Пром.	Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9
	Итого за Завтрак	620	16,4	25,3	81,1	617,2

Обед

54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г-2020	Макароны отварные.	150	6,3	11,5	38,6	282,7
54-26с-2020	Суп из овощей	200	3,5	4,9	10,6	100,8
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13,4	14,1	8,1	213
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	14,7	69
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
	Итого за Обед	760	28,4	32,2	101	808
	Итого за день	1380	44,8	57,5	182,1	1425,2

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	4,3	3,6	16,1	113,7
Пром.	Хлеб бородинский	20	1,4	0,3	8	39,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3

Пром.	Апельсин	170	1,5	0,3	13,8	64,3
	Итого за Завтрак	640	19,4	15,7	81,4	544,1
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,1	4,9	31,2	197,9
18	Суп куриный с вермишелью	200	5,7	7,9	19,2	170,7
54-4м-2020	Котлета из говядины	90	17,8	20,9	12,5	308,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	780	37,3	34,6	119,8	939,9
	Итого за день	1420	56,7	50,3	201,2	1484

Среда, 2 неделя

	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	18,5	8,3	16	212,5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Банан	180	2,7	0,9	37,8	170,1
	Итого за Завтрак	610	25,8	9,9	97,9	583,6
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-7г-2020	Рис припущенный	150	3,5	6,8	35	215,5
54-25с	Суп гороховый (вариант 2)	200	4,2	8,6	14,7	153,2
290	Птица тушеная в сметанном соусе	100	25,7	29,3	7,4	396,1
54-21хн	Кисель из брусники	200	0,1	0,1	14,8	60,7
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
	Итого за Обед	780	39,2	45,6	105,8	991,5
	Итого за день	1390	65	55,5	203,7	1575,1

Четверг, 2 неделя

Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
383	Какао с молоком сгущенным	200	2,3	2	10,5	69,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Яблоко	170	0,7	0,7	16,7	75,5
Пром.	Хлеб бородинский	20	1,4	0,3	8	39,6
Итого за Завтрак		650	20	27,7	84,4	665,2
Обед						
54-4з	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-18с	Свекольник со сметаной	200	3,5	7,1	10,9	121,3
54-12м-2020	Плов с филе цыплёнка	240	27,3	14,5	33,3	372,8
54-12хн-2020г	Компот из клюквы	200	0,1	0	7	28,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
Итого за Обед		800	39	22,7	99,5	758,1
Итого за день		1450	59	50,4	183,9	1423,3

Пятница, 2 неделя

Завтрак						
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	55,9
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18,1	3,2	226,7
Пром.	Апельсин	170	1,5	0,3	13,8	64,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб бородинский	30	2	0,4	11,9	59,4
Итого за Завтрак		580	18,7	19	57,4	476,6
Обед						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	2,8	8,9	7,5	121,5
54-1г-2020	Макароны отварные	200	5,3	4,9	32,8	196,8
482	Запеканка из печени с соусом сметанным	110	16,5	13,4	6,8	214,1
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6

Пром.	Хлеб бородинский	40	2,7	0,5	15,9	79,2
	Итого за Обед	870	32,5	28,3	101,2	790
	Итого за день	1450	51,2	47,3	158,6	1266,6

	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	г	г	г	г	ккал
Средние показатели за Завтрак	614	19,85	19,41	77,95	565,29
Средние показатели за Обед	792	33,67	33,49	103,77	851,56
Средние показатели за период	1406	53,5	52,9	181,7	1416,9