

Примерное 10- дневное меню
И пищевая ценность приготовляемых блюд для
общеобразовательных учреждений Новоорского района
Оренбургской области
для организации питания 7-11 лет МАОУ СОШ № 4 п.Новоорск

2023 учебный год

Период: Осень-Зима

Согласовано:
 Директор МАОУ СОШ № 4 п.Новоорск
 Трифонова О.В.

Утверждаю:
 Генеральный директор ООО "ИТД"
 Никифорова С.Н.

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
Понедельник, 1 неделя						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
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.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
Итого за Завтрак		625	18,5	16,7	81,7	550,5
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
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
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		810	30,9	26,3	103,7	773,5
Итого за день		1435	49,4	43	185,4	1324
Вторник, 1 неделя						
Завтрак						
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
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	25,7	15,1	59,2	475,6
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
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
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	29,4	23,1	118,1	797,1
Итого за день		1370	55,1	38,2	177,3	1272,7
Среда, 1 неделя						
Завтрак						
54-27к	Каша жидкая молочная манная	150	4	4,3	19	130,7
54-6о	Яйцо вареное	80	9,6	8,1	0,5	113,1
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5

Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	Итого за Завтрак	620	20,8	14,7	70,4	496,2
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9
54-6хн	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,2	42,8
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	840	34	20,1	118,8	790,6
	Итого за день	1460	54,8	34,8	189,2	1286,8
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
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.	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	27,4	15,3	89	603,6
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
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
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
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	35	2,3	0,4	11,7	59,8
	Итого за Обед	815	35,5	16,3	104,8	708,1
	Итого за день	1370	62,9	31,6	193,8	1311,7
	Пятница, 1 неделя					
	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 ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	520	25,5	14,4	67,2	500,3
	Обед					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
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	840	37,6	24,9	108	805,6
	Итого за день	1360	63,1	39,3	175,2	1305,9

	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
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	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	610	19,2	14,6	91,1	572,5
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-22хн	Кисель из вишни	200	0,2	0	12,9	52,9
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	800	29	28,9	113,8	831,3
	Итого за день	1410	48,2	43,5	204,9	1403,8
	Вторник, 2 неделя					
	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 (крупя 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
54-13р	Котлета рыбная любительская (треска)	100	12,9	3,9	6,1	110,9
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 пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	Итого за Обед	845	32,2	18,5	112,1	742,9
	Итого за день	1425	57,6	30,1	188,7	1255
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	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					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурца	60	1,4	6,6	2,1	73,5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
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
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6

		30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб ржаной	820	42,5	32	95,7	840,6
	Итого за Обед	1425	62,6	46,3	175,9	1369,1
	Итого за день					
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак	15	0,4	0	0,9	5,5
54-20з	Горошек зеленый	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-25.1к	Каша жидкая молочная рисовая	80	9,6	8,1	0,5	113,1
54-6о	Яйцо вареное	200	0,2	0	6,4	26,8
54-2гн	Чай с сахаром	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Хлеб ржаной	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Мандарин	650	20,3	14,2	68,7	484,3
	Итого за Завтрак					
	Обед	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-28з	Свекла отварная дольками	250	8,5	5,7	18	157,4
54-9с	Суп фасолевый	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11г	Картофельное пюре	90	15,1	14,3	6	212,8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	200	0,2	0,1	12,2	50,6
54-23хн	Кисель из смородины	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб ржаной	820	32,8	26,2	90,9	730,4
	Итого за Обед	1470	53,1	40,4	159,6	1214,7
	Итого за день					
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2з	Огурец в нарезке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-10г	Картофель отварной в молоке	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-5соус	Соус молочный натуральный	200	0,2	0,1	6,6	27,9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб ржаной	560	19,7	16,7	71,9	515,2
	Итого за Завтрак					
	Обед	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3з	Помидор в нарезке	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1г	Макароны отварные	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	200	0,3	0,1	10,2	42,8
54-6хн	Компот из вишни	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3	0,5	15	76,9
Пром.	Хлеб ржаной	815	32,6	19,3	109,7	742,7
	Итого за Обед	1375	52,3	36	181,6	1257,9
	Итого за день					

	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
Средние показатели за Завтрак	587,5	22,26	14,76	75,6	523,88
Средние показатели за Обед	822,5	33,65	23,56	107,56	776,28
Средние показатели за период	1410	55,9	38,3	183,2	1300,2