УТВЕРЖДАЮ.
Директор МОУ «Средняя школа № 2»
_____ Г.В.Смирнова
Приказ № 491/1 от 26.12.2022 г.

Примерное
десятидневное меню

муниципального общеобразовательного учреждения

«Средняя школа № 2»

(структурное подразделение «Степачёвская школа»)

<u>весенне-летний период</u>

(для возрастной группы с 7 до 11 лет)

162801, Вологодская область, Устюженский район, д.Степачево, улица Центральная, дом 19-а

Меню приготавливаемых блюд (весенне-летний период)

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда (в граммах)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200/5	6,24	6,1	19,7	158,64	390
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35,0	685
	Бутерброд с маслом	80/20	6,4	26,72	38,08	422,4	1
Итого за завтрак		505	12,74	32,85	67,68	616,04	
Обед	Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44	16
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200/20/8	1,7	4,5	10	88	134
	Кура отварная	90	22,27	17,21	10,35	287	487
	Макароны отварные со сливочным маслом	180/5	6,6	5,0	40	235	332
	Сок виноградный	200	1,0	0,4	20,2	92	
	Хлеб ржаной	60	2,69	0,4	29,2	112,6	
Итого за обед		843	34,86	31,11	112,15	858,6	
полдник	Кефир	250	7,0	8,0	10,25	147,5	119
	Батон нарезной	50	3,9	0,63	29,9	144,8	
Итого за полдник		300	10,9	8,63	40,15	292,3	
Ужин	Рыба, запеченная с картофелем, соус молочный	90/150/40	13,1	18,1	26,4	370,2	250
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,8	18,5	109	692
	Булка с маслом	60/20	4,8	17,2	29,2	292	27
	Хлеб ржаной	40	1,79	0,27	19,47	75,1	
Итого за ужин		600	22,89	38,37	93,57	846,3	
Ужин 2	Яблоко	200	0,8		22,6	118	
Итого за ужин 2		200	0,8		22,6	118	
Итого за день:		2448	82,19	110,96	336,15	2731,24	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда (в граммах)	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	№ рецеп-туры
Неделя 1 День 2			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Сырники из творога со сгущённым молоком	200/15	37,9	23,4	32,6	498,9	358
	Чай сладкий с лимоном	200/7	0,2	0,04	10,2	41	76
	Бутерброд со сливочным маслом	60/20	4,8	17,2	29,2	292	27
Итого за завтрак		502	42,9	40,64	72,0	831,9	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	200/20/10	1,4	4,7	6,8	75	124
	Котлета	100	17,7	14,3	14,3	258	451
	Пюре картофельное	180	3,7	6,3	23,4	168	520
	Соус сметанный	50	0,5	1,7	2,3	27	600
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	639
	Хлеб ржаной	60	2,69	0,4	29,2	112,6	
Итого за обед		820	26,19	27,5	93,0	708,6	
полдник	Снежок	250	3,5	6,25	10,25	147,5	119
	Булочка «Веснушка»	60	3,9	2,7	29,9	124,8	773
Итого за полдник		310	7,4	8,95	40,15	272,3	
Ужин	Биточки рыбные	90/5	13,3	9,9	11,5	248,1	388
	Рис отварной рассыпчатый	180/5	2,0	3,0	35,1	241	297
	Кофейный напиток	200	0,4	0,38	0,76	74,8	692
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	
Итого за ужин		530	18,05	13,65	66,96	657,3	
Ужин 2	Сок абрикосовый	200	1,0		25,4	110	Прилож. 4
	Батон нарезной	50	3,9	0,63	29,9	144,8	
Итого за ужин 2		250	4,9	0,63	55,3	254,8	
Итого за день:		2412	99,44	91,37	327,41	2724,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда (в граммах)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша овсяная вязкая	200/5	7,3	8,9	32	238	302
	Бутерброд с маслом	80/20	6,4	26,72	38,08	422,4	1
	Напиток кофейный с молоком	200	3,2	2,8	18,5	109	692
	Фрукт-яблоко	100	0,6	0,6	0,6	13,5	
Итого за завтрак		605	17,5	39,02	89,18	782,9	
Обед	Салат из варёной моркови с сахаром	80	1,0	0,06	8,4	36	11
	Борщ с мясом, капустой, со сметаной	200/20/8	1,9	6,6	10,9	110	110
	Жаркое по-домашнему	90/170	19,6	20,9	21,1	353	436
	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,1	0,1	27,9	113	381
	Хлеб ржаной	60	2,69	0,4	29,2	112,6	
Итого за обед		828	25,29	28,06	97,5	724,6	
Полдник	Сок виноградный	250	0,75	0,25	40,75	175	
	Батон нарезной	50	3,85	1,5	26,65	117,5	
Итого за полдник		300	4,6	1,75	67,4	292,5	
Ужин	Салат из варёной моркови с яблоками	80	0,7	2,7	6,7	54	49
	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150/20	27,5	19,8	35,1	431	366
	Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,9	35	685
	Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168	2
Итого за ужин		520	35,9	26,83	74,7	688	
Ужин 2	Мандарины	200	1,6	0,4	1,5	76	
Итого за ужин 2		200	1,6	0,4	1,5	76	
Итого за день:		2453	84,89	96,06	330,28	2564,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда (в граммах)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецеп-туры
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша молочная вязкая «Дружба»	200/5	6,27	8,8	33,66	238,7	311
	Бутерброд с маслом	80/20	6,4	26,72	38,08	422,4	1
	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	693
Итого за завтрак		505	16,27	38,22	85,54	754,1	
Обед	Салат из варёной свёклы с яблоками и огурцами	80	0,8	3,6	5,3	57	29
	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,8	87
	Фрикадельки из куры	90/5	13,0	14,2	10,0	220,0	157
	Греча рассыпчатая	180/5	5,5	4,3	38,0	216	297
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	639
	Хлеб ржаной	60	2,69	0,4	29,2	112,6	
Итого за обед		820	29,28	29,32	111,27	809,4	
Полдник	Печенье сахарное	80	6,4	8,0	59,2	326,88	
	Молоко кипячёное 3,2%	250	6,88	7,75	10,75	145	697
Итого за полдник		330	13,28	15,75	69,95	471,88	
Ужин	Рагу овощное с мясом	250	18,7	22,8	18,8	355	5
	Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,9	35	685
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	
	Батон нарезной	50	3,85	1,5	26,65	117,5	
Итого за ужин		550	25,0	24,67	74,95	600,9	
Ужин 2	Груши	200	0,8		21,4	94	
Итого за ужин 2		200	0,8		21,4	94	
Итого за день:		2405	84,63	107,96	363,11	2730,28	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда (в граммах)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Яйцо вареное	80	10,2	9,2	0,6	126	424
	Бутерброд с маслом и сыром (российским)	80/10/25	12,07	18,35	42,04	355,5	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,8	18,5	109	692
	Фрукт-яблоко	120	0,72	0,72	0,72	16,2	
Итого за завтрак		515	26,19	31,07	61,86	606,7	
Обед	Салат из свежих огурцов	80	0,6	3,6	2,4	44	16
	Суп с макаронными изделиями, с мясом	200/20	2,1	2,0	15,0	89	140
	Рулет картофельный с мясом и томатным соусом	260/40	28,1	32,2	39,1	561	430
	Сок вишнёвый	200	1,0	0,4	32,6	120	
	Хлеб ржаной	60	2,69	0,4	29,2	112,6	
Итого за обед		860	34,49	38,6	118,3	926,6	
Полдник	Йогурт 1,5%	100	5,0	1,9	10,2	75	
	Пирожки с капустой печеные	75	4,7	5,9	24,7	173	738(3)
	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86	
Итого за полдник		375	11,5	8,2	51,1	334	
Итого за день:		1750	72,18	77,87	231,26	1867,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда (в граммах)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша пшённая молочная	200/5	6,8	10,5	26,0	226,0	31
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,9	35,0	685
	Бутерброд с маслом	80/20	6,4	26,72	38,08	422,4	1
Итого за завтрак		505	13,3	37,25	73,98	683,4	
Обед	Салат из помидоров	80	0,7	3,6	3,8	51	19
	Суп с бобовыми и гренками	200/20/15	6,4	3,5	25,5	161	206
	Кура отварная	90	22,27	17,21	10,35	287	487
	Вермишель отварная со сливочным маслом	180/5	6,6	5,0	40,0	235	332
	Сок яблочный	200	1,0		20,2	92,0	
	Хлеб ржаной	60	2,69	0,4	29,2	112,6	
Итого за обед		850	39,66	29,71	129,05	960,6	
Полдник	Бутерброд с сыром российским	80/25	12,01	9,9	42,64	287,75	2
	Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,9	35	685
Итого за полдник		305	12,11	9,93	52,54	322,75	
Ужин	Салат «Школьный»	80	1,3	5,9	5,3	79,6	34
	Тефтели рыбные	90/5	12,3	18,2	11,6	249,75	388
	Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	520
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	639
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	
	Батон нарезной	50	3,85	1,5	26,65	117,5	
Итого за ужин		655	24,5	32,32	114,05	818,25	
Ужин 2	Йогурт 1,5%	200	10	3,8	20,4	150	
Итого за ужин 2		200	10	3,8	20,4	150	
Итого за день:		2515	99,57	113,01	390,02	2935,0	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда (в граммах)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Каша манная жидкая	200/5	6,24	6,1	19,7	158,64	390
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,8	18,5	109	692
	Бутерброд с маслом	80/20	6,4	26,72	38,08	422,4	1
Итого за завтрак		505	15,84	35,62	76,28	690,04	
Обед	Рассольник ленинградский	200/20/8	1,7	4,2	12,3	96	132
	Биточки	100	17,7	14,3	14,3	258	451
	Рагу из овощей	200	3,8	9,7	21,4	189	224
	Сок абрикосовый	200	1,0		25,44	110	
	Хлеб ржаной	80	3,6	0,4	39,7	248,0	
Итого за обед		808	27,8	28,6	113,14	901	
Полдник	Кефир	250	7,0	8,0	10,25	147,5	
	Вафли с фруктовой начинкой	60	0,84	1,0	23,2	106	прил.4
Итого за полдник		310	7,84	9,0	33,45	253,5	
Ужин	Салат из варёной моркови с курагой (изюмом)	80	2,0	0,08	19,84	86,4	17
	Сырники из творога со сгущенным молоком	180/10	32,1	20,8	28,3	374	358
	Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,9	35	685
	Батон нарезной	50	3,85	1,5	26,65	117,5	
Итого за ужин		520	38,05	22,41	84,69	612,9	
Ужин 2	Груши	260	1,38		33,93	136,5	
Итого за ужин 2		260	1,38		33,93	136,5	
Итого за день:		2403	90,91	95,63	341,49	2593,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда (в граммах)	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	№ рецеп-туры
Неделя 2 День 8			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая	200/5	7,3	9,0	39,2	266	302
	Бутерброд с маслом	80/20	6,4	26,72	38,08	422,4	1
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,7	1,4	16,1	81	423
Итого за завтрак		505	15,4	37,12	93,38	768,4	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	80	0,6	5,9	2,3	65	20
	Суп картофельный с крупой и мясом	200/20	1,6	1,5	11,6	68	204
	Рыба в омлете	100	18,9	10,2	3,3	181	249
	Картофель отварной со сливочным маслом	180/4	3,5	4,8	25,0	151	203
	Кисель плодово-ягодный из концентрата	200	0,1	0,1	27,6	113	381
	Хлеб ржаной	60	2,69	0,4	23,8	112,6	
Итого за обед		844	27,39	21,9	93,6	690,6	
Полдник	Сок виноградный	250	0,75	0,25	40,75	175	прил.4
	Пирожки с яблоками, печёные	75	5,4	4,5	21,5	228	738
Итого за полдник		325	6,15	4,75	62,25	403,0	
Ужин	Голубцы ленивые с мясом, с соусом	180/40	15,4	12,7	14,9	235	150
	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	693
	Хлеб ржаной	50	2,35	0,37	19,6	93,4	
	Батон нарезной	60	4,62	1,8	32,0	141,0	
Итого за ужин		530	25,97	17,57	80,3	562,4	
Ужин 2	Апельсины	200	2,3	0,5	20,3	108	
Итого за ужин 2		200	2,3	0,5	20,3	108	
Итого за день:		2404	77,21	81,84	349,83	2532,4	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда (в граммах)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Каша ячневая, молочная, вязкая	200/5	6,4	8,8	33,1	221	Разел 4.4
	Бутерброд с маслом	80/20	6,4	26,72	38,08	422,4	1
	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	693
Итого за завтрак		505	16,4	38,22	84,98	736,4	
Обед	Салат из помидоров	80	0,7	3,6	3,8	51	19
	Свекольник с мясом, со сметаной	200/20/8	1,6	4,14	11,86	90,66	55
	Котлета «Здоровье» из говядины	100	15,0	12,2	8,0	203	163
	Овощи, припущенные в молочном соусе	180/40	4,0	2,1	16,3	99	210
	Компот из сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	639
	Хлеб ржаной	60	2,69	0,4	29,2	112,6	
Итого за обед		888	24,99	22,49	96,66	666,26	
Полдник	Снежок	250	3,5	6,25	10,25	147,5	
	Булочка молочная	60	4,7	1,1	26	135	779
Итого за полдник		310	8,2	7,35	36,25	282,5	
Ужин	Салат из свёклы	80	1,1	6,6	6,4	88	64
	Омлет с морковью	180/5	10,7	11,3	5,3	230	392
	Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168	2
	Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,2	35	685
Итого за ужин		455	18,4	15,63	38,2	433	
Ужин 2	Яблоко	200	0,4		22,6	94	
	Батон нарезной	50	5,99	2,2	39,1	187,4	
Итого за ужин 2		250	6,39	2,2	61,7	281,4	
Итого за день:		2488	75,48	92,49	324,59	2487,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса блюда (в граммах)	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность	№ рецеп-туры
Неделя 2 День 10			Белки	Жиры	Угдеводы		
Завтрак	Макароны отварные с тёртым сыром (российским)	160/18/12	9,2	15,2	26,4	283	333
	Бутерброд с маслом	60/20	4,8	17,2	29,2	292	27
	Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	693
	Йогурт	100	5,0	1,9	10,2	75	
Итого за завтрак		570	21,6	37,0	79,6	743	
Обед	Суп молочный с рисовой крупой	200	8,0	9,1	27,8	224	94
	Гуляш из отварной говядины, соус томатный	90/50	18,8	16,6	5,85	249	141
	Капуста тушеная	200	4,3	6,6	18,9	151,1	534
	Сок яблочный	200	1,0		20,2	92	
	Хлеб ржаной	60	2,69	0,4	29,2	112,6	
Итого за обед		800	34,79	32,7	101,95	828,7	
Полдник	Груши	300	1,59		39,15	117,5	
Итого за полдник		300	1,59		39,15	117,5	
Итого за день:		1670	58,98	69,7	220,7	1689,2	
ИТОГО за 10 дней			825,48	936,89	3215,14	24855,82	