«Утверждаю»
Директор МБОУ «Хлебниковская средняя общеобразовательная школа»
_____ /Н.В. Бадретдинов/
«_____» _____ 2024год

# Меню приготовляемых блюд

**Возрастная категория:** от 7 до 11 лет

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Б | Ж | У | | |
| **Неделя 1** | | | | | | |
| День 1 | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес" с маслом | 200 | 7 | 14 | 31 | 274 | 302 |
| Чай с сахаром | 200 | 1 | - | 15 | 65 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1 | 25 | 127 | ТТН |
| Яйцо варёное | 40 | 5 | 5 | 0 | 63 | 337 |
| **Итого за завтрак:** | **500** | **18** | **19** | **72** | **529** | |
| | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| Суп крестьянский с крупой | 250 | 4 | 4 | 15 | 100 | 138 |
| Жаркое по-домашнему | 200 | 15 | 15 | 24 | 337 | 436 |
| Какао с молоком | 200 | 5 | 5 | 33 | 190 | 693 |
| Хлеб «Лесной» | 50 | 4 | 0 | 19 | 94 | ТТН |
| **Итого за обед:** | **700** | **27** | **24** | **91** | **721** | |
| ***Итого за день:*** | ***1200*** | ***45*** | ***43*** | ***163*** | ***1250*** | |
| **День 2** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| Каша рисовая вязкая с маслом | 200 | 5 | 11 | 39 | 295 | 302 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2 | 2 | 22 | 111 | 692 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1 | 25 | 127 | ТТН |
| Плоды свежие(яблоки) | 100 | 0 | 0 | 10 | 45 | 70 |
| **Итого за завтрак:** | **560** | **12** | **14** | **96** | **577** | |
| | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты | 200 | 4 | 5 | 11 | 107 | 109 |
| Рыба паровая (горбуша) с соусом | 100 | 15 | 15 | 12 | 200 | 377 |
| Макароны отварные | 150 | 5 | 5 | 39 | 219 | 332 |
| Компот из апельсинов | 200 | 0 | 0 | 21 | 84 | 636 |
| Хлеб «Лесной» | 50 | 4 | 0 | 19 | 94 | ТТН |
| **Итого за обед:** | **700** | **27** | **25** | **102** | **704** | |
| ***Итого за день:*** | ***1260*** | ***39*** | ***39*** | ***197*** | ***1281*** | |
| **День 3** | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 7 | 7 | 21 | 136 | 160 |
| Кисель из повидла | 200 | 0 | - | 22 | 117 | 647 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1 | 25 | 127 | ТТН |
| Сыр (порциями) | 10 | 2 | 3 | 0 | 36 | 15 |
| Печенье | 30 | 0 | 4 | 22 | 131 | ТТН |
| **Итого за завтрак:** | **500** | **15** | **15** | **91** | **547** | |
| | | | | | | |
| **Обед** | | | | | | |
| Суп-лапша домашняя | 200 | 8 | 8 | 9 | 116 | 148 |
| Котлета паровая с соусом | 100 | 9 | 11 | 7 | 157 | ТТН |
| Рис отварной | 150 | 4 | 6 | 37 | 221 | 511 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1 | - | 31 | 128 | 639 |
| Хлеб «Лесной» | 50 | 4 | 0 | 19 | 94 | ТТН |
| **Итого за обед:** | **700** | **25** | **25** | **104** | **716** | |
| ***Итого за день*** | ***1200*** | ***40*** | ***40*** | ***195*** | ***1263*** | |
| **День 4** | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | |
| Каша ячневая вязкая с маслом | 150 | 5 | 7 | 31 | 210 | 302 |
| Какао с молоком | 200 | 5 | 5 | 28 | 190 | 693 |
| Кисломолочный продукт (йогурт) | 100 | 3 | 3 | 4 | 34 | 328 |
| Бутерброд с сыром | 50 | 5 | 8 | 15 | 154 | 3 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Итого за завтрак:** | **500** | **18** | **22** | **78** | **588** | |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с крупой (геркулес) | 250 | 10 | 5 | 26 | 204 | 149 |
| Рагу из птицы | 200 | 13 | 19 | 15 | 278 | 224 |
| Компот из кураги | 200 | 1 | - | 32 | 131 | 138 |
| Хлеб «Лесной» | 50 | 4 | 0 | 19 | 94 | ТТН |
| **Итого за обед:** | **700** | **27** | **24** | **92** | **708** | |
| ***Итого за день:*** | ***1200*** | ***45*** | ***46*** | ***170*** | ***1296*** | |
| День 5 | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша пшенная вязкая с маслом | 200 | 9 | 12 | 44 | 316 | 302 |
| Чай с молоком | 200 | 2 | 2 | 18 | 94 | 684 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1 | 25 | 127 | ТТН |
| Плоды свежие(яблоки) | 100 | 0 | 0 | 10 | 44.5 | 70 |
| **Итого за завтрак:** | **560** | **16** | **15** | **96** | **537** | |
| Обед | | | | | | |
| Икра свекольная | 60 | 1 | 0 | 7 | 73 | 78 |
| Щи из свежей капусты | 200 | 5 | 8 | 9 | 140 | 124 |
| Шницель паровой с соусом | 90 | 9 | 10 | 9 | 165 | 267 |
| Картофельное пюре | 150 | 4 | 6 | 35 | 214 | 520 |
| Чай с лимоном | 200 | 0 | 0 | 21 | 83 | 686 |
| Хлеб «Лесной» | 50 | 4 | 0 | 19 | 94 | ТТН |
| **Итого за обед:** | **750** | **23** | **26** | **101** | **770** | |
| ***Итого за день:*** | ***1310*** | ***39*** | ***41*** | ***198*** | ***1307*** | |
| **Среднее значение за 5 дней** | **1234** | **42** | **42** | **184** | **1279** | |
| День 6 | | | | 4 | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша манная жидкая с маслом | 200 | 7 | 11 | 32 | 244 | 311 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 2 | 2 | 22 | 111 | 692 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1 | 25 | 127 | ТТН |
| Яйцо варёное | 40 | 5 | 5 | 0 | 63 | 337 |
| **Итого за завтрак:** | **500** | **18** | **18** | **79** | **545** | |
| | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с горохом | 250 | 14 | 12 | 27 | 225 | 139 |
| Плов из говядины | 200 | 9 | 11 | 43 | 347 | 443 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1 | - | 31 | 128 | 639 |
| Хлеб «Лесной» | 50 | 4 | 0 | 19 | 94 | ТТН |
| **Итого за обед:** | **700** | **27** | **23** | **121** | **794** | |
| ***Итого за день:*** | ***1200*** | ***45*** | ***40*** | ***200*** | ***1338*** | |
| День 7 | | | | 4,4 | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша пшеничная вязкая с маслом | 150 | 8 | 11 | 28 | 253 | 302 |
| Кисель из повидла | 200 | 0 | - | 29 | 117 | 647 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4 | 1 | 21 | 106 | ТТН |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0 | 7 | 0 | 66 | 14 |
| Плоды свежие (апельсин) | 100 | 1 | 0 | 8 | 40 | 70 |
| **Итого за завтрак:** | **510** | **14** | **19** | **87** | **582** | |
| Обед | | | | | | |
| Суп рыбный с крупой | 200 | 6 | 3 | 24 | 172 | 181 |
| Гуляш из говядины | 100 | 13 | 14 | 18 | 217 | 437 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 9 | 9 | 36 | 244 | 508 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0 | - | 14 | 57 | 631 |
| Хлеб «Лесной» | 50 | 4 | 0 | 19 | 94 | ТТН |
| **Итого за обед:** | **700** | **31** | **26** | **112** | **783** | |
| ***Итого за день:*** | **1210** | **44** | **45** | **198** | **1366** | |
| День 8 | | | | 4 | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша рисовая вязкая с маслом | 150 | 4 | 8 | 29 | 295 | 302 |
| Чай с сахаром | 200 | 1 | - | 15 | 65 | 685 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1 | 25 | 127 | ТТН |
| Плоды свежие(банан) | 100 | 2 | 0 | 16 | 93 | 70 |
| **Итого за завтрак:** | **510** | **12** | **9** | **86** | **580** | |
| | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| Борщ из свежей капусты | 200 | 4 | 5 | 11 | 107 | 109 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Рыба паровая (горбуша) с соусом | 100 | 15 | 15 | 12 | 200 | 377 |
| Макароны отварные | 150 | 5 | 5 | 37 | 219 | 332 |
| Компот из апельсинов | 200 | 0 | 0 | 21 | 84 | 636 |
| Хлеб «Лесной» | 50 | 4 | 0 | 19 | 94 | ТТН |
| **Итого за обед:** | **700** | **27** | **25** | **100** | **704** | |
| ***Итого за день:*** | ***1210*** | ***39*** | ***34*** | ***185*** | ***1284*** | |
| День 9 | | | | 4,74 | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша пшённая вязкая с маслом | 200 | 8 | 12 | 44 | 200 | 302 |
| Какао с молоком | 200 | 5 | 5 | 28 | 190 | 693 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 5 | 1 | 25 | 127 | ТТН |
| Плоды свежие(мандарин) | 100 | 1 | 0 | 8 | 40 | 70 |
| **Итого за завтрак:** | **560** | **19** | **18** | **105** | **557** | |
| | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| Икра свекольная | 60 | 1 | 0 | 7 | 73 | 78 |
| Суп картофельный с перловой крупой | 200 | 8 | 4 | 12 | 170 | 149 |
| Котлета паровая с соусом | 90 | 9 | 11 | 7 | 157 | ТТН |
| Картофельное пюре | 150 | 4 | 6 | 31 | 214 | 520 |
| Сок фруктовый (ягодный) | 200 | 1 | - | 27 | 110 | 418 |
| Хлеб «Лесной» | 50 | 4 | 0 | 19 | 94 | ТТН |
| **Итого за обед:** | **750** | **26** | **22** | **104** | **819** | |
| ***Итого за день:*** | ***1310*** | ***45*** | ***41*** | ***209*** | ***1376*** | |
| **День 10** | | | | 4,61 | | |
| Завтрак | | | | | | |
| Каша гречневая вязкаяс маслом | 200 | 9 | 12 | 41 | 305 | 302 |
| Чай с молоком | 200 | 2 | 2 | 18 | 94 | 684 |
| Кисломолочный продукт (йогурт) | 100 | 3 | 3 | 4 | 34 | 328 |
| Бутерброд с сыром | 50 | 5 | 8 | 15 | 154 | 3 |
| **Итого за завтрак:** | **550** | **18** | **25** | **78** | **587** | |
| | | | | | | |
| Обед | | | | | | |
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 5 | 7 | 13 | 201 | 140 |
| Плов из мяса птицы | 200 | 19 | 15 | 43 | 350 | 492 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 1 | - | 31 | 128 | 639 |
| Хлеб «Лесной» | 50 | 4 | 0 | 19 | 94 | ТТН |
| **Итого за обед:** | **700** | **28** | **22** | **107** | **773** | |
| ***Итого за день:*** | ***1250*** | ***46*** | ***47*** | ***185*** | ***1360*** | |
| **Среднее значение за 5 дней** | **1236** | **44** | **41** | **196** | **1345** | |
| | | | | | | |
| **Среднее значение за 10 дней** | **1235** | **43** | **42** | **190** | **1312** | |