

Директор МОУ АСОШ № 3

Л.А..Хаббо

« 01 » сентября 2025 г.

Директор МОУ АСОШ № 1

Т. Н. Дергачёва

« 1 » сентября 2025 г.

Десятидневное меню питания обучающихся с 7до 11 лет в МОУ АСОШ № 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День №1							
Завтрак	Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	210	5,10	10,72	33,42	251,00	182
	Бутерброд с сыром Российским	30/5/15	5,8	8,3	14,83	157	3
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00	376
Итого за завтрак			10,97	19,04	63,25	468,0	
Обед	Рассольник Ленинградский с крупой перловой на курином бульоне со сметаной	250	7,2	9,0	21,0	195,25	96
	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом	100/50	26,09	31,58	3,77	403,5	290
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/6	6,47	3,04	46,65	228,28	309
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	377
	Булочка с кунжутом	50	4,32	3,23	38,31	189,77	421
Итого за обед			48,89	47,59	153,14	1211,94	
Итого за день			59,86	66,63	216,39	1679,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День №2							
Завтрак	Каша жидкая молочная пшенная с маслом сливочным	210	7,51	11,72	37,05	285,0	182
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	калькуляция
	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,94	26,24	155,2	383
Итого за завтрак			13,46	16,53	78,71	519,70	
Обед	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,41	14,33	172,25	87
	Тефтели мясные с соусом сметанным с томатом	100/50	11,9	26,26	17,78	355	279
	Пюре картофельное	180	3,08	5,23	31,59	164,7	II вариант 312
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Булочка с сахаром	50	4,32	3,23	38,31	189,77	772
Итого за обед			33,24	43,94	162,23	1150,72	
Итого за день			46,70	60,47	240,94	1670,42	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День №3							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	9,12	5,75	25,97	229,16	160
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,30	1,69	15,5	86,97	2
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,00	376
Итого за завтрак			11,49	7,46	56,47	376,13	
Обед	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	9,88	7,25	24,05	201,75	102
	Котлеты, биточки	100	13,47	18,15	18,11	289,9	268
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	180/10	11,04	7,59	49,65	311,25	302
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,36	0	26,56	107,6	343
	Пирожок печеный с повидлом	65	4,56	3,29	41,88	204,68	409
Итого за обед			43,99	37,0	232,09	1248,38	
Итого за день			55,48	44,46	288,56	1624,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День №4							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	160/20	32,64	13,44	52,8	464,0	223
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	калькуляция
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	377
Итого за завтрак			35,02	14,33	83,42	605,50	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,66	8,52	11,49	192,75	82
	Котлета рубленая из птицы	100	15,25	28,58	15,32	380,53	295
	Рис отварной с маслом сливочным	180/8	4,38	6,44	44,01	251,64	304
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Кисель фруктовый из концентрата промышленного производства	200	0,1	0	42,2	162,0	648
	Булочка с сахаром	50	4,32	3,23	38,31	189,77	772
Итого за обед			36,39	47,49	179,54	1309,89	
Итого за день			70,81	61,82	262,96	1915,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I							
День №5							
Завтрак	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	40,16	318,0	173
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	калькуляция
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,8	4,0	28,4	156,0	380
Итого за завтрак			14,09	18,31	83,98	553,50	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,63	8,55	8,46	178,75	88
	Жаркое по-домашнему	260	18,73	16,99	31,8	348,43	259
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93,0	699
	Булочка с маком	55	4,32	3,23	38,31	189,97	772
Итого за обед			35,46	29,49	130,98	943,35	
Итого за день			49,55	47,80	214,96	1496,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя II							
День №1							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным и сыром	180/10/20	9,73	15,18	38,97	323,11	204
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	калькуляция
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	376
Итого за завтрак			12,05	16,07	69,39	462,61	
Обед	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне с фасолью	250	10,66	14,24	19,79	218,22	102
	Птица тушеная в соусе сметанном с томатом	100/50	26,09	31,58	3,77	403,5	290
	Каша рассыпчатая из гречневой крупы с маслом сливочным	180/10	11,04	7,59	49,65	311,25	302
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	377
	Булочка «Веснушка»	50	3,90	3,06	23,90	139,0	429
Итого за обед			56,50	57,21	140,52	1267,17	
Итого за день			68,55	73,28	209,91	1729,38	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя II							
День №2							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	210	6,1	11,3	33,5	260,0	181
	Бутерброд с сыром	30/10/15	5,8	8,3	14,83	157,0	3
	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	3,94	26,24	155,2	383
Итого за завтрак			15,60	23,54	74,57	572,20	
Обед	Рассольник Ленинградский на курином бульоне с крупой перловой со сметаной	250	7,2	9,0	21,0	195,25	96
	Тефтели с соусом сметанным с томатом	90/50	11,9	26,26	17,78	355	279
	Пюре картофельное	180	3,08	5,23	31,59	164,7	312
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Пирожок печеный с повидлом	60	5,39	3,93	42,07	216,73	738
Итого за обед			32,91	45,23	172,66	1197,68	
Итого за день			48,51	68,77	247,23	1769,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя II							
День №3							
Завтрак	Омлет натуральный	110	11,34	19,78	2,94	236,0	215
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	калькуляция
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	376
Итого за завтрак			13,66	20,67	33,36	375,5	
Обед	Борщ с капустой с картофелем на курином бульоне со сметаной	250	7,66	8,52	11,49	192,75	82
	Плов из птицы	180/80	19,79	24,04	52,01	491,71	291
	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,01	251,64	304
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	377
	Булочка нарезная	50	4,32	3,23	31,32	163,59	772
Итого за обед			36,58	36,53	138,23	1043,25	
Итого за день			50,24	57,20	171,59	1418,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя II							
День №4							
Завтрак	Каша молочная пшеничная вязкая с маслом сливочным	210	8,83	11,97	49,95	330,43	302
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	калькуляция
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,8	4,0	28,4	156,0	380
Итого за завтрак			13,88	16,84	93,77	565,93	
Обед	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	9,88	7,25	24,05	201,75	102
	Котлеты, биточки	100	13,47	18,15	18,11	289,90	268
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/10	6,6	10,29	46,74	194,38	203
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Булочка с сахаром	50	4,32	3,23	38,31	189,78	772
	Компот из смеси свежих плодов	200	0,36	0	26,56	107,6	343
Итого за обед			39,31	39,64	181,98	1216,61	
Итого за день			53,19	56,48	275,75	1782,54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя II							
День №5							
Завтрак	Сосиска отварная молочная	60	6,56	9,60	0,54	111,54	243
	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,42	79,5	Кальк.
Итого за завтрак			17,48	16,58	69,60	494,79	
Обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	8,17	4,88	15,89	182,0	112
	Котлеты или биточки рыбные	100	13,98	7,42	19,94	240,0	234
	Пюре картофельное	180	3,68	5,23	31,59	164,7	312
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,68	0,72	28,21	133,2	калькуляция
	Булочка с кунжутом	50	4,32	3,23	38,31	189,77	421
	Напиток лимонный	200	0,1	0	24,2	93,0	699
Итого за обед			34,93	21,48	158,14	1002,67	
Итого за день			52,41	38,06	227,74	1497,46	

Среднее значение за период			55,53	57,49	235,40	1658,51	
---	--	--	-------	-------	--------	---------	--