

«Утверждаю»:  
 Директор МКОУ «Артемовская СОШ»  
 \_\_\_\_\_Ваулина А.В.  
 Приказ № 67 от 30 августа 2024 г

Примерное 10-дневное меню горячих завтраков – обедов для школьников 7-11 лет осенне-зимний период

День первый

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
<b>Завтрак</b>						
54-16к	Каша молочная «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
54-1з	Сыр твёрдых пород в нарезке	20	3,5	4,4	0	53,7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>18,3</b>	<b>21,7</b>	<b>67,3</b>	<b>537,3</b>
<b>Обед</b>						
Пром	Огурец свежий	30	0,2	0	0,8	4,2
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	70	10,1	10,2	5,7	155,2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>30,3</b>	<b>26,2</b>	<b>100,9</b>	<b>769,2</b>

День второй

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
<b>Завтрак</b>						
54-6к	Каша вязкая молочная пшённая	200	8,3	10,1	37,6	274,9
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
54-1з	Сыр твёрдых пород в нарезке	20	3,5	4,4	0	53,7
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	Карамель с фруктовой начинкой	10	1,01	0,01	9,21	34,8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>19,5</b>	<b>16,3</b>	<b>85,9</b>	<b>562,5</b>
<b>Обед</b>						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-12с	Суп с рыбными консервами	200	7,9	3,8	12,4	115,6
54-10м	Капуста тушёная с мясом	200	22,1	21,9	13,2	339,4
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>37,9</b>	<b>29,3</b>	<b>84,9</b>	<b>773,4</b>
День третий						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
<b>Завтрак</b>						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,8	5,7	22,3	167,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	58
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
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	150	0,6	0,6	14,7	66,6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>12,8</b>	<b>14,2</b>	<b>74</b>	<b>506,7</b>
<b>Обед</b>						
Пром.	Помидоры свежие	60	0,6	0,12	2,8	18,6
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	6,6	16,3	133,1
54-12м	Плов из отварной курицы	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>37,9</b>	<b>13,82</b>	<b>107,5</b>	<b>725</b>

День четвертый

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
<b>Завтрак</b>						
54-2з	Зелёный горошек	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,4
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Апельсин	120	0,5	0,5	11,8	53,3
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>22,3</b>	<b>29,1</b>	<b>51,9</b>	<b>505,1</b>
<b>Обед</b>						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-2с	Щи из свежей капусты и картофелем	250	5,8	6,2	12,6	137,9
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
54-1г	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,9	32,8	296,8
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2

54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
<b>Итого за обед</b>		<b>830</b>	<b>44,45</b>	<b>16,74</b>	<b>100,33</b>	<b>737,4</b>
День пятый						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
<b>Завтрак</b>						
54-5к	Каша молочная рисовая	200	7,2	1,8	35,2	177,6
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-4гн	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Печенье сахарное	50	3,64	5,9	30,6	190
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>15,94</b>	<b>16,4</b>	<b>96,6</b>	<b>590,1</b>
<b>Обед</b>						
54-3з	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	6,2	9,6	110,36
54-4м	Котлета из говядины	70	26,2	26,1	12,4	221,3
54-4г	Каша гречневая	150	3,72	14,9	22,6	238,9
54-1хн	Компот из 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
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>42,42</b>	<b>48,2</b>	<b>106,2</b>	<b>856,16</b>
День шестой						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
<b>Завтрак</b>						
53-21к	Каша молочная пшённая	200	7,8	9,2	31,08	292
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Пром	Яйцо варёное	40	7,08	2,63	0,7	62,8

54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>620</b>	<b>24,68</b>	<b>23,33</b>	<b>74,9</b>	<b>669,5</b>
Пром	Кукуруза сахарная	60	5,8	0	3	15
54-13с	Суп картофельный с клёцками	200	7,36	7,06	47,1	281,46
53-18м	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6
54-11г	Картофельное пюре	150	13,2	5,2	19,8	139,4
54-54хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>36,86</b>	<b>26,36</b>	<b>131</b>	<b>889,06</b>

День седьмой

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
<b>Завтрак</b>						
54-19к	Суп молочный с рисом	200	3,77	3,93	25,95	195,68
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з	Сыр твёрдых пород в нарезке	20	3,5	4,4	0	53,7
54-4гн	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Карамель с фруктовой начинкой	10	1,01	0,01	9,21	34,8
<b>Итого за завтрак</b>		<b>490</b>	<b>13,38</b>	<b>17,04</b>	<b>65,96</b>	<b>506,6</b>
<b>Обед</b>						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,06
54-5с	Суп из овощей с мясными фрикадельками	200	8,6	6,06	13,5	144,8
54-31м	Оладьи из печени	80	14	9,2	12,6	187,4
54-7г	Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3

Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>33,9</b>	<b>24,26</b>	<b>117,6</b>	<b>823,26</b>
День восьмой						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
<b>Завтрак</b>						
54-3к	Каша молочная овсяная	200	14,63	15,08	11,44	317,9
54-18гн	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
Пром	Хлеб пшенично-ржаной	80	6,6	0,9	39,5	167,4
Пром	Яблоко	100	0,9	0	8,4	38
<b>Итого за завтрак</b>		<b>525</b>	<b>23,57</b>	<b>25,38</b>	<b>76,73</b>	<b>686,02</b>
<b>Обед</b>						
54-3з	Помидор свежий в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	3,29	18,5	119,6
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
54-54хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за обед</b>		<b>750</b>	<b>32,96</b>	<b>23,09</b>	<b>95,9</b>	<b>718</b>
День девятый						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	15,5	4,54	17,86	234,2

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-1з	Сыр твёрдых пород в нарезке	20	5,2	4,4	0	75
54-4гн	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром	Груша	150	0,6	0,45	15,9	73,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>630</b>	<b>26,4</b>	<b>18,09</b>	<b>64,56</b>	<b>605,2</b>
<b>Обед</b>						
54-2з	Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0	1,5	8,5
54-18с	Свекольник	200	13,2	4,2	10,6	116
54-16м	Тефтели из говядины	90	13,05	13,2	7,2	199,5
54-13г	Фасоль отварная	150	14,5	1,3	31,3	194,9
54-1хн	Компот из 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
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>48,35</b>	<b>19,6</b>	<b>109,9</b>	<b>791,7</b>
День десятый						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	г
Завтрак						
54-16к	Каша молочная «Дружба»	200	5	5,8	24,1	168,9
Пром	Яйцо варёное	40	7,08	2,63	0,7	62,8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-21гн	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром	Пряник глазированный	70	7,9	8,8	11,3	192,6
Пром	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,4	22,1	105,5
<b>Итого за завтрак</b>		<b>570</b>	<b>28,08</b>	<b>27,43</b>	<b>70,9</b>	<b>696,3</b>
<b>Обед</b>						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-3с	Рассольник ленинградский	200	4,7	5,8	13,6	140,5
54-6р	Горбуша, припущенная в молоке	90	14,8	10,35	2,3	162,9

54-10г	Картофель отварной	150	4,5	5,6	26,6	173,7
54-54хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за обед</b>		<b>790</b>	<b>32,6</b>	<b>28,85</b>	<b>106,6</b>	<b>830,4</b>