

Согласовано

Директор МБОУ СШ № 10

Коновалов О.И.
« 02 » 09

Коновалов О.И.

2024г.



Утверждаю:

Генеральный директор ООО «Альтернатива»

ВострокнUTOва Е. Ф.



2024г.

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся в МБОУ СШ № 10

в возрасте от 7 до 11 лет

г. Архангельск

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша рисовая жидкая с маслом	0,205(200/5)	5,04	7,63	31,04	214
2	766.	Сдоба обыкновенная	0,060	4,89	2,95	35,92	192
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,210(200/10)	1,55	1,62	12,35	70
4	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,575	11,88	12,60	89,11	523
Обед							
1	45.0	Салат из свежей капусты	0,060	0,95	3,06	4,64	51
2	143.	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,200/15	5,9	4,38	16,2	126
3	394.	Биточки рыбные с соусом сметанным	0,1(0,060/0,040)	6,85	7,44	20,84	177
4	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
7	635	Компот из свежих яблок и ягод	0,200	0,12	0,08	11,76	49
Итого по группе			0,84	24,03	23,08	114,31	759

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	499.	Котлеты рубленые из цыплят	0,070	10,61	7,41	9,41	154
2	601.	Соус сметанный с томатом	0,030	0,52	0,97	2,89	20
3	516.	Макаронные изделия отварные	0,150	5,31	6,2	28,71	200
4		Пряник	0,030	1,44	0,84	23,31	101
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
6	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39
Итого по группе			0,52	20,26	15,69	88,80	584
Обед							
1	78.0	Салат из св.огурцов	0,060	0,46	3,65	1,43	40
2	139.	Суп картофельный с горохом	0,200	4,92	2,58	18,02	107
3	438.	Азу	0,200(50/150)	14	27,5	20,76	398
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
6	631.	Компот из вишни	0,200	0,16	0,04	12,1	50
Итого по группе			0,76	26,64	34,77	97,41	799

1-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	366.	Запеканка из творога	0,120	17,85	14,7	18,23	283
2	1025	Молоко сгущеное с сахаром 8,5% жирности	0,020	1,44	1,7	11,1	66
3	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
4	686	Чай с лимоном	0,220(200/13/7)	0,16	0,03	13,2	54
5	627.	Банан св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,5	23,35	17,79	71,19	551
Обед							
1	78.	Салат из св.помидор с луком	0,060	0,68	3,71	2,83	48
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,200/5/15	5,21	4,94	6,18	97
3	468	Оладьи из печени	0,100	18	13,98	12,56	250
4	587.	Соус томатный	0,030	0,33	1,55	1,96	24
5	378.	Пюре картофельное с морковью	0,150	3,28	7,51	14,37	149
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
8	634	Компот из черной смородины	0,200	0,22	0,09	11,59	50
Итого по группе			0,84	34,82	32,78	94,59	822

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	277	Гуляш из отварного мяса	0,080	8,16	16	3,54	194
2	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
3		Печенье сахарное	0,030	2,22	2,82	21,94	122
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	685.	Чай с замороженной черной смородиной	0,216(200/10/6)	0,16	0,04	10,44	43
Итого по группе			0,501	16,69	26,30	71,37	605
Обед							
1	25,02	Салат Степной	0,060	0,92	5,10	4,28	67
2	110.	Борщ со сметаной	0,200/5	2,26	2,9	5,62	66
3	451.	Котлеты мясные с соусом молочным	0,100(0,07/0,03)	13,89	16,86	13,86	263
4	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,150	3,65	7,93	38,15	238
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	699.	Напиток лимонный	0,200	0,14	0,02	12,46	53
Итого по группе			0,78	24,16	33,41	94,87	774

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	341	Котлеты "Школьные"	0,070	10,32	13,89	9,75	206
2	601.	Соус сметанный с томатом	0,030	0,52	0,97	2,89	20
3	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	5,62	7,26	25,36	188
4	576	Гарнир из свежих огурцов	0,020	0,16	0,02	0,34	3
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
6	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39
Итого по группе			0,51	19,00	22,41	62,82	526

Обед							
1	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,060	0,87	3,06	5,1	51
2	127.	Суп с рисом на курином бульоне	0,200	2,11	2,28	9,25	76
3	488.	Цыплята-бройлеры, туш.в соусе с овощами	0,220(60/160)	17,13	22,55	20,9	345
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
6	505	Кисель "Витошка" с витаминами	0,200	0	0	23,5	95
Итого по группе			0,78	27,21	28,89	103,85	771

2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша Дружба (жидкая) с маслом	0,205(200/5)	5,62	5,67	30,16	196
2	769.	Булочка домашняя	0,060	4,79	7,18	31,63	223
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,210(200/10)	1,55	1,62	12,35	70
4	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,575	12,36	14,87	83,94	536

Обед							
1	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1	45.0	Салат из свежей капусты	0,060	0,95	3,06	4,64	51
2	137.	Суп кар:офельный с рыбой	0,200/20	6,00	2,50	11,77	107
3	485	Голубцы ленивые с соусом томатным	0,1(0,06/0,04)	6,95	5,56	16,41	158
4	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
7	631.	Компот из вишни	0,200	0,16	0,04	12,1	50
Итого по группе			0,84	10,37	8,16	72,97	406

2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	277	Гуляш из отварного мяса	0,080	8,16	16	3,54	194
2	516.	Макаронные изделия отварные	0,150	5,31	6,2	28,71	200
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
4		Вафля	0,030	2,22	2,82	21,94	122
5	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39
Итого по группе			0,5	18,83	25,37	83,59	649

Обед							
1	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1	78.0	Икра свекольная	0,060	1,58	4,37	7,88	81
2	135.	Суп из овощей со сметаной и птицей	0,200/5/15	5,2	5,15	9,81	107
3	443.	Плов со свиной	0,200(50/150)	14,65	29,08	36,63	505
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	635	Компот из свежих яблок и ягод	0,200	0,12	0,08	11,76	49
Итого по группе			0,71	24,85	39,28	86,58	829

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	436	Жаркое по-домашнему	0,200(35/165)	10,40	20,68	22,78	331
2	576.	Гарнир из свежих огурцов	0,040	0,32	0,04	0,68	5
4		Пряник	0,030	1,44	0,84	23,31	101
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
5	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,1	0,02	10	40
Итого по группе			0,53	16,06	21,98	81,37	594

Обед							
1	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	белки	жиры	углеводы	ЭЦ (ккал)
1	15	Салат из св.огурцов и помидор	0,060	0,59	3,69	2,24	45
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,200/5/15	5,39	5,29	15,98	128
3	388.	Биточки рыбные с соусом сметанным	0,1(0,060/0,040)	5,98	8,98	18,22	173
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	5,62	7,26	25,36	188
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
7	633.	Компот из яблок и апельсинов	0,200	0,26	0,12	18,55	78
Итого по группе			0,83	12,98	8,38	89,01	470

2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	462	Тефтели (2в) мясные с рисом (Ежики)	0,080	8,00	10,28	12,49	173
2	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
3		Печенье сахарное	0,030	2,22	2,82	21,94	122
4	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
6	685.	Чай с замороженной черной смородиной	0,216(200/10/6)	0,16	0,04	10,44	43
Итого по группе			0,536	17,75	22,72	87,87	638
Обед							
1	78.	Салат из св.помидор с луком	0,060	0,68	3,71	2,83	48
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,200/5/15	5,21	4,94	6,18	97
3	454	Котлеты мясо-карт.по-хлыновски	0,090	11,93	17,19	9,16	241
4	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,150	2,83	7,85	17,32	152
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
7	505.	Кисель с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	18,4	74
Итого по группе			0,8	27,75	34,69	98,99	816

2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	333	Макароны с тертым сыром Российским и мас	0,150	8,31	9,12	26,12	228
2	96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	0,02	4,12	0,04	37
3	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
4	686	Чай с лимоном	0,220(200/13/7)	0,16	0,03	13,2	54
5	627.	Банан св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,515	12,39	14,63	68,02	467
Обед							
1	45.0	Салат из свежей капусты	0,060	0,95	3,06	4,64	51
2	110.	Борщ со сметаной	0,200/5	2,41	3,05	5,62	67
3	329.	Бигус	0,200(50/150)	14,5	31,1	11,13	389
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
6	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,76	24,96	38,21	85,89	789