

Согласовано:

Директор Муниципального  
бюджетного образовательного  
учреждения «Октябрьская  
средняя общеобразовательная  
школа №2»



Т. В. Бойко

«01» октября 2024г.

Утверждено:

Индивидуальный  
предприниматель



И.И. Кондрьяненко

«01» октября 2024г.

Примерное десятидневное меню  
для организации горячего питания  
детей в возрасте с 7 до 11 лет  
в МБОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа № 2»

# I ступень ЗАВТРАК ОСОШ2 октябрь 2024 год

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
2	Салат витаминный	70	0.9	3.8	4.4	55.7
54-1г	Макароны отварные	140	5	4.6	30.6	183.7
371	Кнели из птицы с рисом	60	13.1	2.7	4.2	93.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>23.8</b>	<b>11.7</b>	<b>75.3</b>	<b>501.5</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	3.16	
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>23.8</b>	<b>11.7</b>	<b>75.3</b>	<b>501.5</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1о	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>27.7</b>	<b>23.6</b>	<b>87.3</b>	<b>671.7</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	3.15	
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>27.7</b>	<b>23.6</b>	<b>87.3</b>	<b>671.7</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	220	5.5	6.5	26.4	185.8
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	сдоба обыкновенная	50	4.1	2.7	27.5	149.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>17.9</b>	<b>14.2</b>	<b>90.9</b>	<b>561.7</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	5.08	
	<b>Итого за день</b>	<b>545</b>	<b>17.9</b>	<b>14.2</b>	<b>90.9</b>	<b>561.7</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-5м	Котлета из курицы	60	11.5	2.6	8	101.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Баранка простая	40	4.2	0.5	25.7	124
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>23.4</b>	<b>10.2</b>	<b>97.3</b>	<b>573.7</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.44	4.16	
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>23.4</b>	<b>10.2</b>	<b>97.3</b>	<b>573.7</b>

	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21.4</b>	<b>10.5</b>	<b>89.7</b>	<b>538.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.49</b>	<b>4.19</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>21.4</b>	<b>10.5</b>	<b>89.7</b>	<b>538.8</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-6о	Яйцо вареное	30	3.6	3	0.2	42.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Йогурт 3.2%	120	6	3.8	4.2	75.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>21.5</b>	<b>13.1</b>	<b>67</b>	<b>472.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.61</b>	<b>3.12</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>21.5</b>	<b>13.1</b>	<b>67</b>	<b>472.5</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароньы отварные	160	5.7	5.2	35	209.9
54-5м	Котлета из курицы	60	11.5	2.6	8	101.2
410	Соус сметанный с томатом	20	0.7	3.3	1.5	38.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>27.2</b>	<b>15.1</b>	<b>86.5</b>	<b>590.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.56</b>	<b>3.18</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>27.2</b>	<b>15.1</b>	<b>86.5</b>	<b>590.4</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38.8
328	Жаркое по-домашнему	220	26.3	7.2	32.1	298.1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>513</b>	<b>33.1</b>	<b>14.3</b>	<b>83.9</b>	<b>595.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.43</b>	<b>2.53</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>513</b>	<b>33.1</b>	<b>14.3</b>	<b>83.9</b>	<b>595.8</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-11м	Плов из отварной говядины	210	16.1	15.5	40.5	365.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21.2</b>	<b>16.2</b>	<b>81</b>	<b>554.3</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	3.82	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>21.2</b>	<b>16.2</b>	<b>81</b>	<b>554.3</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Запеканка из творога	130	25.7	9.3	18.8	261.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>32.7</b>	<b>12.3</b>	<b>85.4</b>	<b>582.8</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.38	2.61	
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>32.7</b>	<b>12.3</b>	<b>85.4</b>	<b>582.8</b>

<b>Итого за период</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Эн. ценность</b>
Средние показатели за Завтрак	536.8	24.99	14.12	84.43	564.32

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
Витамин С(мг)	0.36
Витамин В1(мг)	0.04
Витамин В2(мг)	0.02
Витамин А(мкг рет.экв)	6.65
Кальций(мг)	8.98
Фосфор(мг)	12.31
Магний(мг)	7.34
Железо(мг)	0.52
Калий(мг)	68.66
Йод(мкг)	3.26
Селен(мкг)	2.31

# I ступень ЗАВТРАК ОСОШ2 октябрь 2024 год

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	<b>Неделя 1 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
2	Салат витаминный	70	0.9	3.8	4.4	55.7
54-1г	Макароны отварные	140	5	4.6	30.6	183.7
371	Кнели из птицы с рисом	60	13.1	2.7	4.2	93.6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>23.8</b>	<b>11.7</b>	<b>75.3</b>	<b>501.5</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	3.16	
	<b>Итого за день</b>	<b>530</b>	<b>23.8</b>	<b>11.7</b>	<b>75.3</b>	<b>501.5</b>
	<b>Неделя 1 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1о	Омлет натуральный	100	8.5	12	2.2	150.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>27.7</b>	<b>23.6</b>	<b>87.3</b>	<b>671.7</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	3.15	
	<b>Итого за день</b>	<b>540</b>	<b>27.7</b>	<b>23.6</b>	<b>87.3</b>	<b>671.7</b>
	<b>Неделя 1 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-16к	Каша "Дружба"	220	5.5	6.5	26.4	185.8
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	сдоба обыкновенная	50	4.1	2.7	27.5	149.9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>17.9</b>	<b>14.2</b>	<b>90.9</b>	<b>561.7</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	5.08	
	<b>Итого за день</b>	<b>545</b>	<b>17.9</b>	<b>14.2</b>	<b>90.9</b>	<b>561.7</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г	Картофельное пюре	180	3.7	6.4	23.8	167.2
54-5м	Котлета из курицы	60	11.5	2.6	8	101.2
Пром.	Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	13.4	68.3
Пром.	Баранка простая	40	4.2	0.5	25.7	124
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>23.4</b>	<b>10.2</b>	<b>97.3</b>	<b>573.7</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.44	4.16	
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>23.4</b>	<b>10.2</b>	<b>97.3</b>	<b>573.7</b>

	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21.4</b>	<b>10.5</b>	<b>89.7</b>	<b>538.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.49</b>	<b>4.19</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>21.4</b>	<b>10.5</b>	<b>89.7</b>	<b>538.8</b>
	<b>Неделя 2 Понедельник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3
54-6о	Яйцо вареное	30	3.6	3	0.2	42.4
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Йогурт 3.2%	120	6	3.8	4.2	75.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>21.5</b>	<b>13.1</b>	<b>67</b>	<b>472.5</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.61</b>	<b>3.12</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>21.5</b>	<b>13.1</b>	<b>67</b>	<b>472.5</b>
	<b>Неделя 2 Вторник</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Макароны отварные	160	5.7	5.2	35	209.9
54-5м	Котлета из курицы	60	11.5	2.6	8	101.2
410	Соус сметанный с томатом	20	0.7	3.3	1.5	38.3
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>27.2</b>	<b>15.1</b>	<b>86.5</b>	<b>590.4</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.56</b>	<b>3.18</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>27.2</b>	<b>15.1</b>	<b>86.5</b>	<b>590.4</b>
	<b>Неделя 2 Среда</b>					
	<b>Завтрак</b>					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	8	0.1	5.8	0.1	52.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38.8
328	Жаркое по-домашнему	220	26.3	7.2	32.1	298.1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Батон нарезной	25	1.9	0.7	12.9	65.4
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>513</b>	<b>33.1</b>	<b>14.3</b>	<b>83.9</b>	<b>595.8</b>
	<b>Рекомендуемая величина</b>		<b>15.4</b>	<b>15.8</b>	<b>67</b>	<b>470-675.6</b>
	<b>Процентное соотношение БЖУ</b>		<b>1</b>	<b>0.43</b>	<b>2.53</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>513</b>	<b>33.1</b>	<b>14.3</b>	<b>83.9</b>	<b>595.8</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-11м	Плов из отварной говядины	210	16.1	15.5	40.5	365.7
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21.2</b>	<b>16.2</b>	<b>81</b>	<b>554.3</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	3.82	
	<b>Итого за день</b>	<b>500</b>	<b>21.2</b>	<b>16.2</b>	<b>81</b>	<b>554.3</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1г	Запеканка из творога	130	25.7	9.3	18.8	261.1
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4.6	0.5	29.5	140.6
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1.4	1.7	11.1	65.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>32.7</b>	<b>12.3</b>	<b>85.4</b>	<b>582.8</b>
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.38	2.61	
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>32.7</b>	<b>12.3</b>	<b>85.4</b>	<b>582.8</b>

<b>Итого за период</b>	<b>Выход</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Эн. ценность</b>
Средние показатели за Завтрак	536.8	24.99	14.12	84.43	564.32

<b>Показатели</b>	<b>Среднее значение за период</b>
Витамин С(мг)	0.36
Витамин В1(мг)	0.04
Витамин В2(мг)	0.02
Витамин А(мкг рет.экв)	6.65
Кальций(мг)	8.98
Фосфор(мг)	12.31
Магний(мг)	7.34
Железо(мг)	0.52
Калий(мг)	68.66
Йод(мкг)	3.26
Селен(мкг)	2.31