

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
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	530	23.8	11.7	75.3	501.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	3.16	
	Итого за день	530	23.8	11.7	75.3	501.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	540	27.7	23.6	87.3	671.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	3.15	
	Итого за день	540	27.7	23.6	87.3	671.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	545	17.9	14.2	90.9	561.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	5.08	
	Итого за день	545	17.9	14.2	90.9	561.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	520	23.4	10.2	97.3	573.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.44	4.16	
	Итого за день	520	23.4	10.2	97.3	573.7

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	500	21.4	10.5	89.7	538.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	4.19	
	Итого за день	500	21.4	10.5	89.7	538.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	610	21.5	13.1	67	472.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	3.12	
	Итого за день	610	21.5	13.1	67	472.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	500	27.2	15.1	86.5	590.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	3.18	
	Итого за день	500	27.2	15.1	86.5	590.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	513	33.1	14.3	83.9	595.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.43	2.53	
	Итого за день	513	33.1	14.3	83.9	595.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
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

	Итого за Завтрак	500	21.2	16.2	81	554.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	3.82	
	Итого за день	500	21.2	16.2	81	554.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	610	32.7	12.3	85.4	582.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.38	2.61	
	Итого за день	610	32.7	12.3	85.4	582.8

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

Показатели	Среднее значение за период
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
	Неделя 1 Понедельник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	530	23.8	11.7	75.3	501.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	3.16	
	Итого за день	530	23.8	11.7	75.3	501.5
	Неделя 1 Вторник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	540	27.7	23.6	87.3	671.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.85	3.15	
	Итого за день	540	27.7	23.6	87.3	671.7
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	545	17.9	14.2	90.9	561.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.79	5.08	
	Итого за день	545	17.9	14.2	90.9	561.7
	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	520	23.4	10.2	97.3	573.7
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.44	4.16	
	Итого за день	520	23.4	10.2	97.3	573.7

	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	500	21.4	10.5	89.7	538.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.49	4.19	
	Итого за день	500	21.4	10.5	89.7	538.8
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	610	21.5	13.1	67	472.5
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.61	3.12	
	Итого за день	610	21.5	13.1	67	472.5
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	500	27.2	15.1	86.5	590.4
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.56	3.18	
	Итого за день	500	27.2	15.1	86.5	590.4
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	513	33.1	14.3	83.9	595.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.43	2.53	
	Итого за день	513	33.1	14.3	83.9	595.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
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

	Итого за Завтрак	500	21.2	16.2	81	554.3
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.76	3.82	
	Итого за день	500	21.2	16.2	81	554.3
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
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
	Итого за Завтрак	610	32.7	12.3	85.4	582.8
	Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6
	Процентное соотношение БЖУ		1	0.38	2.61	
	Итого за день	610	32.7	12.3	85.4	582.8

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

Показатели	Среднее значение за период
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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 236974096600190725148554730312779445101175801447

Владелец Бойко Татьяна Владимировна

Действителен с 23.09.2024 по 23.09.2025