

«Утверждаю»

Директор МБОУ «ООШ ст. Сырт»

Л.М.Гурова

2024г.



## Десятидневное меню МБОУ «ООШ ст.Сырт»

Составлено на основе:

«сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-9 классов общеобразовательных организаций»

Новосибирск 2021

Ст. Сырт 2024

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 7 до 14 лет

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>1 день</b>	<b>Завтрак 5-9 класс и ОВЗ</b>					
98	Каша манная молочная	205/180	6,53	7,03	38,78	244,92
54-4гн-2020	Чай с сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,3
	<b>Итого</b>		<b>10,43</b>	<b>8,33</b>	<b>62,18</b>	<b>367,12</b>
	<b>Обед 1-4 класс</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,9	0,1	2,8	15,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200	29,6	29,7	18	458,2
54-23хн	Кисель	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	6,5	0,7	41,8	199,2
Пром.	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Йогурт 1.5%	60	2,5	0,9	3,5	32,1
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1175</b>	<b>47,4</b>	<b>39,1</b>	<b>111,5</b>	<b>988,1</b>
	<b>Обед 5-9 класс и ОВЗ</b>					
54-3с-2020	Рассольник	250	5,9	7,2	17	156,9
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	29,6	29,7	18	458,2
54-23хн	Кисель	200	0,2	0,1	12,2	50,6
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,3
	<b>Итого</b>		<b>85,4</b>	<b>76,3</b>	<b>173,5</b>	<b>1725,1</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>143,23</b>	<b>123,73</b>	<b>347,18</b>	<b>3080,32</b>

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 7 до 14 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>2 день</b>	<b>Завтрак 5 - 9 класс и ОВЗ</b>					
Пром.	Плюшка "Любительская"	35	7,60	8,00	55,90	336,00
54-23гн-2020	Напиток кофейный	200/180	3,90	2,90	11,20	86,00
	<b>Итого</b>		<b>11,50</b>	<b>10,90</b>	<b>67,10</b>	<b>422,00</b>
	<b>Обед 1-4 класс</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	1,2	0,2	4,2	23,5
54-23з	Маринад овощной с томатом	60	1,5	8,9	9,7	124,5
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-6г	Рис отварной	150	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	60	15,2	8,2	6,9	162
54-4гн	Чай с лимоном и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	6,8	0,7	44,3	211
Пром.	Яблоко	100	0,6	0,6	15,7	71
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1220</b>	<b>37,1</b>	<b>30,4</b>	<b>147,3</b>	<b>1012,2</b>
	<b>Обед 5-9 класс и ОВЗ</b>					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-6г-2020	Рис отварной	150	4,8	6,4	48,6	271,4
54-9р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами	60	15,2	8,2	6,9	162
54-19з-2020	Маринад овощной с томатом	60	1,5	8,9	9,7	124,5
54-4гн	Чай с лимоном и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>30,8</b>	<b>29,1</b>	<b>97,9</b>	<b>778</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>79,40</b>	<b>70,40</b>	<b>312,30</b>	<b>2212,20</b>

Неделя: Первая

Возрастная категория: с 7 до 14 лет

День № р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>3 день</b>	<b>Завтрак 5-9 класс ОВЗ</b>					
пром.	булочка помадка	50	9,5	28,2	34,1	420
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200/180	0,3	0	6,7	27,9
	<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>28,2</b>	<b>40,8</b>	<b>447,9</b>
	<b>Обед 1-4 класс</b>					
54-20з	Горошек зеленый	60	2,9	0,2	5,9	36,9
54-5с	Суп из овощей с фрикаделька	250	10,8	7,6	17,4	181,1
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-5м-2020	Котлеты Куриные	75	12,1	9,5	8	165,9
54-3соус	Соус красный основной	60	2,3	1,7	6,2	49,4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Банан	100	1,9	0,6	26,3	118,1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	6,5	0,7	41,8	199,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1075</b>	<b>42,3</b>	<b>25,2</b>	<b>158,2</b>	<b>1028,4</b>
	<b>Обед 5-9 класс и ОВЗ</b>					
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясные	250	6,6	3,8	18	125,5
54-1г-2020	Макароны отварные	150	4,8	4,2	28,8	192,8
54-4м-2020	Котлеты из курицы	75	12,1	9,5	8	165,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	60	0,7	0,5	1,8	14,1
54-3хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>27</b>	<b>18,2</b>	<b>91,2</b>	<b>650,6</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>79,1</b>	<b>71,6</b>	<b>290,2</b>	<b>2126,9</b>

Неделя: Первая  
 Возрастная категория: с 7 до 14 лет

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>4 день</b>	<b>Завтрак 5-9 класс и ОВЗ</b>					
168	Каша пшенная молочная	180	6,53	7,03	38,78	244,92
54-21гн-2020	Чай с сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,3
	<b>Итого</b>		<b>10,43</b>	<b>8,33</b>	<b>62,18</b>	<b>367,12</b>
	<b>Обед 1-4 класс</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-25с	Суп гороховый	250	9,8	4,2	22,4	166,4
54-22м	Рагу из курицы	150	34,1	11,4	28,5	353,2
54-22хн	Кисель	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	6,8	0,7	44,3	211
Пром.	Апельсин	100	1,8	0,4	16,2	75,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1215</b>	<b>53,9</b>	<b>25,6</b>	<b>131</b>	<b>971</b>
	<b>Обед 5-9 класс и ОВЗ</b>					
54-8с-2020	Суп гороховый	250	9,8	4,2	22,4	166,4
54-22м-2020	Рагу из курицы	150	34,1	11,4	28,5	353,2
54-22хн	Кисель	200	0,2	0	12,9	52,9
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>12,3</b>	<b>4,4</b>	<b>50,1</b>	<b>642,8</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>76,63</b>	<b>38,33</b>	<b>243,28</b>	<b>1980,92</b>

Неделя: Первая  
 Возрастная категория: с 7 до 14 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>5 день</b>	<b>Завтрак 5-9 класс и ОВЗ</b>					
пром.	Вафли	50	1,68	1,98	46,38	210
54-21гн-2020	Какао с молоком	200/180	4,7	3,5	12,5	100,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>6,38</b>	<b>5,48</b>	<b>58,88</b>	<b>310,4</b>
	<b>Обед 1-4 класс</b>					
54-21з	Кукуруза сахарная	60	2,3	0,4	11,2	57,4
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13,9	17,7	0	215
54-1с	Щи из свежей капусты	200	5,8	7	7,1	115,3
54-11г	Картофельное пюре	150	4,1	7,1	26,4	185,8
54-5м-2020	Котлеты Куриные	75	12,1	9,5	8	165,9
54-3гн	Чай с молоком и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Яблоко	100	0,6	0,6	13,7	62,2
пром.	Хлеб пшеничный	60	6,5	0,7	41,8	199,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1140</b>	<b>45,5</b>	<b>43,1</b>	<b>114,8</b>	<b>1028,7</b>
	<b>Обед 5-9 класс и ОВЗ</b>					
54-1с	Щи из свежей капусты	200	5,8	7	7,1	115,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	4,1	7,1	26,4	185,8
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-3гн	Чай с молоком и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>72,2</b>	<b>60,7</b>	<b>179,7</b>	<b>1554,5</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>124,1</b>	<b>109,3</b>	<b>353,4</b>	<b>2893,6</b>

Неделя: Вторая  
 Возрастная категория: с 7 до 14 лет

День\№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>6 день</b>	<b>Затрак 5-9 класс и ОВЗ</b>					
98	Каша манная молочная	205/180	6,53	7,03	38,78	244,92
54-4гн-2020	Чай с сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого</b>		<b>10,43</b>	<b>8,33</b>	<b>62,18</b>	<b>366,12</b>
	<b>Обед 1-4 класс</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	13,9	17,7	0	215
54-21з	Кукуруза сахарная	60	2,1	0,4	10,2	52,2
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками	200	10,8	7,6	17,4	181,1
54-12м	Плов с курицей	150	27,9	8,3	34	322,5
54-22хн	Кисель	200	0,1	0	9,1	37
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	6,1	0,6	39,4	187,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>935</b>	<b>61,8</b>	<b>34,8</b>	<b>118,2</b>	<b>1033,1</b>
	<b>Обед 5-9 класс и ОВЗ</b>					
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	10,8	7,6	17,4	181,1
54-15м-2020	Плов из риса с курицей	150	27,9	8,3	34	322,5
54-22хн	Кисель	200	0,1	0	9,1	37
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>102,9</b>	<b>50,9</b>	<b>193,5</b>	<b>1645</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>175,13</b>	<b>94,03</b>	<b>373,88</b>	<b>3044,22</b>

Неделя: Вторая  
 Возрастная категория: с 7 до 14 лет

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>7 день</b>	<b>Завтрак 5-9 класс и ОВЗ</b>					
пром.	Плюшка "Любительская"	35	7,60	8,00	55,90	336,00
54-23гн-2020	Напиток кофейный	200/180	3,90	2,90	11,20	86,00
	<b>ИТОГО</b>		<b>11,5</b>	<b>10,9</b>	<b>67,1</b>	<b>422</b>
	<b>Обед 1-4 класс</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	1,2	0,2	4,2	23,5
54-23з	Маринад овощной с томатом	60	1,5	8,9	9,7	124,5
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-6г	Рис отварной	150	4,8	6,4	48,6	271,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами	60	15,9	8,5	7,2	169,4
54-4гн	Чай с лимоном и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	6,5	0,7	41,8	199,2
Пром.	Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	57,7
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1190</b>	<b>40,2</b>	<b>29,8</b>	<b>151,5</b>	<b>1035,3</b>
	<b>Обед 5-9 класс и ОВЗ</b>					
54-8с-2020	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-6г-2020	Рис отварной	150	4,8	6,4	48,6	271,4
54-9р-2020	Рыба запеченая	60	15,9	8,5	7,2	169,4
54-19з-2020	Маринад овощной с томатом	60	0,9	5,3	5,8	74,7
54-4гн	Чай с лимоном и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,7</b>	<b>25</b>	<b>103,7</b>	<b>775,4</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>85,4</b>	<b>65,7</b>	<b>322,3</b>	<b>2232,7</b>



Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 7 до 14 лет

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>8 день</b>	<b>Завтрак 5-9 класс и ОВЗ</b>					
пром.	булочка помадка	55	9,5	28,2	34,1	420
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200/180	0,3	0	6,7	27,9
	<b>Итого</b>		<b>9,8</b>	<b>28,2</b>	<b>40,8</b>	<b>447,9</b>
	<b>Обед 1-4 класс</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,8	0,1	2,6	14,8
54-2з	Борщ с капустой и картофелем	200	5,2	4,2	9	93,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,1	9,3	52,7	342,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	24,7	10,1	7,8	221,1
54-23хн	Кисель	200	0,2	0,1	12,2	50,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	6,5	0,7	41,8	199,2
Пром.	Банан	100	1,8	0,6	25,2	113,4
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1145</b>	<b>51,3</b>	<b>25,1</b>	<b>151,3</b>	<b>1035,8</b>
	<b>Обед 5-9 класс и ОВЗ</b>					
54-2с-2020	Борщ с капустой и	200	5,2	4,2	9	93,9
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,1	9,3	52,7	342,8
54-25м-2020	Курица тушеная с овощами	100	24,7	10,1	7,8	221,1
54-23хн	Кисель	200	0,2	0,1	12,2	50,6
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>44,5</b>	<b>23,9</b>	<b>96,5</b>	<b>779,7</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>105,6</b>	<b>77,2</b>	<b>288,6</b>	<b>2263,4</b>

Неделя: Вторая  
 Возрастная категория: с 7 до 14 лет

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>9 день</b>	<b>Завтрак 5-9 класс и ОВЗ</b>					
пром.	вафли	60	8,1	5,3	54,9	301
54-21гн-2020	Какао с молоком	200/180	4,7	3,5	12,5	100,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>505</b>	<b>12,8</b>	<b>8,8</b>	<b>67,4</b>	<b>401,4</b>
<b>9 день</b>	<b>Обед 1-4 класс</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	1,3	0,2	4,4	24,6
54-1с	Щи из свежей капусты	200	5,6	6,8	6,9	110,7
54-11г	Картофельное пюре	150	4,1	7,1	26,4	185,8
54-5м-2020	Котлеты Куриные	75	12,1	9,5	8	165,9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	6,8	0,7	44,3	211
Пром.	Апельсин	100	1,4	0,3	13	60,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1100</b>	<b>31,8</b>	<b>24,6</b>	<b>122,8</b>	<b>839,5</b>
	<b>Обед 5-9 класс и ОВЗ</b>					
54-1с-2020	Щи из свежей капусты	200	5,6	6,8	6,9	110,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	4,1	7,1	26,4	185,8
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	12,1	9,5	8	165,9
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>745</b>	<b>24,6</b>	<b>23,6</b>	<b>75,9</b>	<b>614,7</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>37,4</b>	<b>32,4</b>	<b>143,3</b>	<b>1016,1</b>

Неделя: Вторая  
 Возрастная категория: с 7 до 14 лет

День/№ р-ры	Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>10 день</b>	<b>Завтрак 5-9 класс и ОВЗ</b>					
168	Каша пшенная молочная	180	6,53	7,03	38,78	244,92
54-21гн-*	Чай с сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,3
	<b>Итого</b>		<b>10,43</b>	<b>8,33</b>	<b>62,18</b>	<b>367,12</b>
	<b>Обед 1-4 класс</b>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	0,9	7,2	5,3	89,5
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками	200	10,8	7,6	17,4	181,1
54-12м	Плов с курицей	150	29,3	8,7	35,7	338,2
54-22хн	Кисель	200	0,2	0	12,9	52,9
Пром.	Яблоко	100	0,6	0,6	13,7	62,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	6,8	0,7	44,3	211
	<b>Итого за Обед</b>	<b>975</b>	<b>48,6</b>	<b>24,8</b>	<b>129,3</b>	<b>934,9</b>
	<b>Обед 5-9 класс и ОВЗ</b>					
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	10,8	7,6	17,4	181,1
54-12м-	Плов с курицей	150	29,3	8,7	35,7	338,2
54-22хн	Кисель	200	0,2	0	12,9	52,9
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	71,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>42,6</b>	<b>16,5</b>	<b>80,8</b>	<b>643,5</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>101,63</b>	<b>49,63</b>	<b>272,28</b>	<b>1945,52</b>