

Утверждаю:  
Директор  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
Миллеровская средняя общеобразовательная  
школа им. Жоры Ковалевского  
А.Н.Крикуненко  
« 30 » июня 2024г.

**Перспективное десятидневное меню (завтрак и обед)  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Миллеровская средняя общеобразовательная школа имени Жоры Ковалевского для учащихся 7-11 лет  
На 2024-2025 учебный год.  
Осень-зима, Весна-лето.**

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под редакцией М.П.Могильного, В.А. Тутельяна и Л.С.Коровка

2024г.

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>						
181	Каша молочная вязкая с маслом и сахаром	200	4,52	4,07	35,46	197
8	Бутерброд с сыром	40	12,8	8	48,08	268,3
29	Чай с сахаром	180	0,063	0,018	13,5	54,41
338	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,15	55,06
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>17,883</b>	<b>12,588</b>	<b>109,19</b>	<b>574,77</b>
<b>ОБЕД:</b>						
57	Суп картофельный с рисом	200	5,36	2,96	21,44	134,4
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	7,8	38,64	243,75
260	Гуляш	90	12,5	9,89	3,6	164
71	Овощи натуральные свежие/солёные	60	0,66	0,12	2,28	13,2
и	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,2	56,83
и	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,2	12,5	58,6
118	Кисель витаминизированный	180	7,83	7,92	49,32	305,1
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>38,05</b>	<b>29,17</b>	<b>139,98</b>	<b>975,88</b>
	<b>Итого завтрак и обед</b>	<b>1250</b>	<b>55,933</b>	<b>41,758</b>	<b>249,17</b>	<b>1550,65</b>

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
259	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,94	337,13
71	Овощи натуральные свежие\солёные	60	0,66	0,12	2,28	13,2
н	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,16	10	46,88
н	Хлеб ржаной	20	1,11	0,22	9,76	45,46
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66
	<b>ИТОГО:</b>	500	30,65	23,45	56,4	557,33
<b>Обед</b>						
24	Суп картофельный с бобами	200	1,47	3,36	8,49	68,48
171	Каша ячневая	150	8,9	4,1	39,84	231,86
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78
51	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,64	8,34	56,34
118	Кисель витаминизированный	180	7,83	7,92	49,32	305,1
н	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,2	56,83
н	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,2	12,5	58,6
	<b>Итого</b>	740	30	23,64	134,43	859,99
	<b>Итого завтрак и обед</b>	1240	60,65	47,09	190,83	1417,32

День: Среда

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
206	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	284
71	Овощи натуральные свежие/солёные	60	0,66	0,12	2,28	13,2
29	Чай с сахаром	180	0,063	0,018	13,5	54,41
н	Хлеб ржаной	20	1,11	0,22	9,76	45,46
н	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,16	10	46,88
18	Йогурт	100	2,8	2,5	3,9	50
<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>17,153</b>	<b>13,298</b>	<b>71,22</b>	<b>493,95</b>
<b>Обед</b>						
17	Борщ с капустой и картофелем	200	4,32	4,51	22,56	253,44
291	Плов из птицы	200	18,75	19,4	35,08	471,25
н	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,2	56,83
н	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,2	12,5	58,6
71	Овощи натуральные свежие/солёные	60	0,66	0,12	2,28	13,2
389	Сок фруктовый витаминизированный	200	1	0	20,2	84,8
<b>Итого</b>		<b>710</b>	<b>27,81</b>	<b>24,51</b>	<b>104,82</b>	<b>938,12</b>
<b>Итого завтрак и обед</b>		<b>1290</b>	<b>44,963</b>	<b>37,808</b>	<b>176,04</b>	<b>1432,07</b>

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мл)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>ЗАВТРАК</b>					
212	Лапшевник с творогом	200	15,6	14,76	42,13	373
7	Молоко сгущенное	50	0,2	0	26,32	106
377	Чай с лимоном	180	8,11	2,05	13,87	103,19
338	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,15	55,06
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>24,41</b>	<b>17,31</b>	<b>94,47</b>	<b>637,25</b>

**Обед**

21	Рассольник Ленинградский	200	1,48	3,25	3,47	58,36
297	Голубцы Ленивые	200	14,58	9,33	20,92	226,13
1	Кондитерское изделие	20	0,98	0,76	15,5	72,8
118	Кисель фруктовый витаминизированный	180	7,83	7,92	49,32	305,1
71	Овощи натуральные свежие/солёные	60	0,66	0,12	2,28	13,2
н	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,2	56,83
н	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,2	12,5	58,6
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>28,61</b>	<b>21,86</b>	<b>116,19</b>	<b>791,02</b>
	<b>Итого завтрак и обед</b>	<b>1240</b>	<b>53,02</b>	<b>39,17</b>	<b>210,66</b>	<b>1428,27</b>

День: Пятница

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
138	Капуста тушёная	110	0,96	2,33	2,86	44,34
295	Котлета рубленая из птицы	90	2,4	5,5	8,8	104,7
71	Овощи натуральные свежие/солёные	60	0,66	0,12	2,28	13,2
н	Хлеб ржаной	20	1,11	0,22	9,76	45,46
н	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,16	10	46,88
382	Какао с молоком	180	4,41	4,5	29,25	171
18	Йогурт	100	2,8	2,5	3,9	50
<b>Итого</b>		<b>580</b>	<b>13,69</b>	<b>15,33</b>	<b>66,85</b>	<b>475,58</b>
<b>Обед</b>						
24	Суп картофельный с бобами	200	1,47	3,36	8,49	68,48
203	Макароны отварные	150	5,5	6,76	34,2	244,5
121	Кнели из кур с рисом	90	25,47	21,15	7,92	324,9
71	Овощи натуральные свежие/солёные	60	0,66	0,12	2,28	13,2
н	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,2	56,83
н	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,2	12,5	58,6
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	180	0,43	0	23,11	88,52
<b>Итого</b>		<b>730</b>	<b>36,61</b>	<b>31,87</b>	<b>100,7</b>	<b>855,03</b>
<b>Итого завтрак и обед</b>		<b>1310</b>	<b>50,3</b>	<b>47,2</b>	<b>167,55</b>	<b>1330,61</b>

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	<b>ЗАВТРАК</b>					
181	Каша молочная вязкая с маслом и сахаром	200	4,52	4,07	35,46	197
29	Чай с сахаром	180	0,063	0,018	13,5	54,41
8	Бутерброд с сыром	40	12,8	8	56	268,3
338	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,15	55,06
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>17,883</b>	<b>12,588</b>	<b>117,11</b>	<b>574,77</b>
	<b>Обед</b>					
57	Суп картофельный с рисом	200	5,36	2,96	21,44	134,4
171	Каша ячневая рассыпчатая с луком	150	4,78	4,26	30,8	187,02
260	Гуляш	100	13,9	10,99	4	182,25
н	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,2	56,83
н	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,2	12,5	58,6
71	Овощи натуральные свежие/солёные	60	0,66	0,12	2,28	13,2
349	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,47	0	25,6	98,3
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>28,25</b>	<b>18,81</b>	<b>108,82</b>	<b>730,6</b>
	<b>Итого завтрак и обед</b>	<b>1280</b>	<b>46,133</b>	<b>31,398</b>	<b>225,93</b>	<b>1305,37</b>

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
312	Пюре картофельное	110	2,57	18,38	4,16	191,42
н	Хлеб ржаной	20	1,11	0,22	9,76	45,46
н	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,16	10	46,88
234	Рыбные котлеты или биточки	90	10,94	4,15	13,45	197,41
50	Икра из кабачков	60	0,76	0,04	9,18	40,08
29	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,46
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>16,8</b>	<b>22,97</b>	<b>61,55</b>	<b>581,71</b>
<b>Обед</b>						
17	Борщ с капустой и картофелем	200	4,32	4,51	22,56	253,44
291	Плов из птицы	200	18,75	19,4	35,08	471,25
71	Овощи натуральные свежие/солёные	60	0,66	0,12	2,28	13,2
н	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,2	56,83
н	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,2	12,5	58,6
389	Сок фруктовый витаминизированный	200	1	0	20,2	84,8
<b>Итого</b>		<b>710</b>	<b>27,81</b>	<b>24,51</b>	<b>104,82</b>	<b>938,12</b>
<b>Итого завтрак и обед</b>		<b>1210</b>	<b>44,61</b>	<b>47,48</b>	<b>166,37</b>	<b>1519,83</b>



День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№рецепт уры	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
177	Каша "Дружба" с изюмом	180	9,39	8,1	37,17	276,3
n	Хлеб ржаной	20	1,11	0,22	9,76	45,46
n	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,16	10	46,88
382	Какао с молоком	180	4,41	4,5	29,25	171
18	Йогурт	100	2,8	2,5	3,9	50
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>19,06</b>	<b>15,48</b>	<b>90,08</b>	<b>589,64</b>
<b>Обед</b>						
25	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,36	2,96	21,44	134,4
297	Голубцы Ленивые	200	14,58	9,33	20,92	226,13
n	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,2	56,83
n	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,2	12,5	58,6
71	Овощи натуральные свежие\солёные	60	0,66	0,12	2,28	13,2
118	Кисель фруктовый витаминизированный	200	8,7	8,8	54,8	339
	<b>Итого</b>	<b>710</b>	<b>32,38</b>	<b>21,69</b>	<b>124,14</b>	<b>828,16</b>
	<b>Итого завтрак и обед</b>	<b>1210</b>	<b>51,44</b>	<b>37,17</b>	<b>214,22</b>	<b>1417,8</b>

День: Четверг

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК</b>						
86	Пудинг с рисом	200	10,8	13,09	38,09	312
7	Молоко стуженное	50	0,2	0	26,32	106,11
378	Чай с молоком	200	1,5	1,34	15,9	81
338	Фрукты свежие	100	0,5	0,5	12,15	55,06
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>13</b>	<b>14,93</b>	<b>92,46</b>	<b>554,17</b>
<b>Обед</b>						
24	Суп картофельный с бобами	200	1,47	3,36	8,49	68,48
312	Пюре картофельное	150	3,51	25,06	5,68	261,03
260	Гуляш	100	13,9	10,99	4	182,25
50	Икра кабачковая	60	0,76	0,04	9,18	40,08
н	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,2	56,83
н	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,2	12,5	58,6
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>23,72</b>	<b>39,93</b>	<b>72,25</b>	<b>752,07</b>
	<b>Итого завтрак и обед</b>	<b>1310</b>	<b>36,72</b>	<b>54,86</b>	<b>164,71</b>	<b>1306,24</b>

День: Пятница  
 Неделя: Вторая  
 Сезон: Осенне-зимний

Возраст:	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ЗАВТРАК:</b>						
289	Рагу из птицы	200	11,9	14,42	18,8	261,74
71	Овощи натуральные свежие/солёные	60	0,66	0,12	2,28	13,2
380	Кофейный напиток с молоком сгущ	200	2,94	1,99	20,92	113,4
n	Хлеб ржаной	20	1,11	0,22	9,76	45,46
n	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,16	10	46,88
5	Кондитерское изделие	30	1,9	4,5	16	113
71	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>19,86</b>	<b>21,41</b>	<b>77,76</b>	<b>593,68</b>
<b>Обед</b>						
25	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,36	2,96	21,44	134,4
n	Хлеб ржаной	25	1,39	0,28	12,2	56,83
n	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,2	12,5	58,6
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	4,38	35,26	213,6
234	Рыбные котлеты или биточки	90	10,94	4,15	13,45	197,41
71	Овощи натуральные свежие/солёные	60	0,66	0,12	2,28	13,2
118	Кисель витаминизированный	180	7,83	7,92	49,32	305,1
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>34,47</b>	<b>20,01</b>	<b>146,45</b>	<b>979,14</b>
	<b>Итого завтрак и обед</b>	<b>1260</b>	<b>54,33</b>	<b>41,42</b>	<b>224,21</b>	<b>1572,82</b>
	<b>Среднее значение за период:</b>	<b>1260</b>	<b>49,8</b>	<b>42,53</b>	<b>198,9</b>	<b>1428,09</b>