

Разработано на основе типового меню в соответствии с региональным стандартом по обеспечению горячим питанием обучающихся образовательных организаций Магаданской области утвержденным Указом Губернатора Магаданской области от 25.08.2022 № 144-у

Директор ГКОУ "МОЦО № 11"

А. П. СИМОНОВ

01.12.2023



10-ти дневное основное меню для возрастной группы 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	1. Макароны с сыром*	180/15/5	10,25	9,659	43,951	308,14	204
	2. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14
	3. Напиток кофейный на молоке	200	3,5	3,317	21,597	129,274	379
	4. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	122	пром.п.
	5. Яблоко*	150	0,6	0,6	18	61,2	338
	Итого за завтрак:	600	16,399	22,146	107,548	695,415	
Обед	1. Салат морковный с чесноком	60	0,855	5,574	4,2	71,156	62
	2. Борщ с капустой, картофелем и сметаной (говядина)*	200/20/10	7,507	9,391	12,445	165,09	82
	3. Гуляш из говядины*	90	13,682	14,514	2,502	206,571	260
	4. Каша гречневая рассыпчатая*	150/5	6,451	5,808	40,33	208,25	171
	5. Сок фруктовый	200	1	0,2	50	92	15
	6. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	122	пром.п.
	7. Хлеб ржаной*	20	1,16	0,22	9,56	58	пром.п.
	Итого за обед:	795	32,655	36,028	142,957	923,067	
Полдник	1. Кекс столичный	75	4,125	9	63,75	240	
	2. Ряженка	250	7	8	12	187,5	пром.п.
	Итого за полдник:	325	11,125	17	75,75	427,5	пром.п.
Итого за день:			60,18	75,174	326,255	2045,982	
<b>День 2</b>							
Завтрак	1. Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"*	200/5	8,017	10,026	32,492	252,959	173
	2. Яйцо вареное	57	7,9	4,2	0,9	71	209
	3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14
	4. Чай с сахаром и лимоном*	200/15/7	0,065	0,072	15,08	60,404	377
	5. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	122	пром.п.
	6. Груша*	200	0,64	0,48	17,6	67,2	338
	Итого за завтрак:	734	18,671	23,348	90,071	648,362	
Обед	1. Салат из морской капусты и моркови с яйцом (ст)	60	1,015	1,207	1,94	22,866	64
	2. Суп картофельный с макаронами (куры)*	200/25	7,522	7,458	19,817	167,731	103
	3. Биточки из курицы*	90	13,833	8,715	2,234	141,144	294
	4. Рагу овощное*	150	3,119	5,389	20,696	131,695	142ст
	5. Компот из сухофруктов	200	0,034	0	20,26	74,892	349
	6. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	122	пром.п.
	7. Хлеб ржаной*	20	1,16	0,22	9,56	58	пром.п.
	Итого за обед:	785	28,683	23,309	98,428	718,328	
Полдник	1. Молоко "Умница"	200	6	6,4	12	120	пром.п.
	2. Печенье сахарное*	50	3,825	4,998	36,72	270,3	пром.п.
	Итого за полдник:	250	9,825	11,398	48,72	390,3	
Итого за день:			57,179	58,055	237,219	1756,99	
<b>День 3</b>							
Завтрак	1. Запеканка из творога*	180	32,372	22,656	27,215	448,762	223
	2. Сметана	20	0,64	3	0,72	32,4	пром.п.
	3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14
	4. Чай с сахаром	200	0	0	14,82	59,252	377/1
	5. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	122	пром.п.
	6. Яблоко*	150	0,6	0,6	18	61,2	338
	Итого за завтрак:	600	35,662	34,826	84,756	798,414	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Винегрет овощной*	60	0,981	5,631	5,532	75,183	67/22
	2. Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200/20	9,875	8,11	17,706	184,062	102
	3. Печень по-строгановски*	90	12,735	10,344	7,037	172,785	255
	4. Рис отварной*	150/5	3,767	4,66	45,481	215,422	304
	5. Кисель вишневый	200	0,005	0	23,329	93,267	350
	6. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	122	пром.п.
	7. Хлеб ржаной*	20	1,16	0,22	9,56	58	пром.п.
	Итого за обед:	785	30,523	29,284	132,564	920,719	
Полдник	1. Сок фруктовый	200	1	0,2	50	92	пром.п.
	2. Пирожок с повидлом	75	6,265	2,522	52,331	247,235	405
	Итого за полдник:	275	7,265	2,722	102,331	339,235	
Итого за день:			73,45	66,833	319,651	2058,368	
<b>День 4</b>							
Завтрак	1. Каша манная	200/5	6,226	7,472	32,1	219,348	181
	2. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14
	3. Сыр (порциями)	20	4,412	5,815	0	70,186	15
	4. Какао на молоке*	200	3,372	3,24	16,538	107,993	382
	5. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	122	пром.п.
	6. Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	100	338
	Итого за завтрак:	725	18,31	25,597	92,888	694,327	
Обед	1. Салат витаминный*	60	1,221	3,079	4,587	51,347	49
	2. Суп с крупой с говядиной	200/20	6,539	5,725	19,792	151,729	101
	3. Кальмар в сметанном соусе	90	24,1	10,76	3,519	174,72	1/5
	4. Картофельное пюре*	150/5	3,34	5,385	26,824	150,063	128ст
	5. Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	19,3	81,052	388
	6. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	122	пром.п.
	7. Хлеб ржаной*	20	1,16	0,22	9,56	58	пром.п.
	Итого за обед:	785	38,681	25,629	107,501	788,91	
Полдник	1. Снежок	250	6,5	6,25	37,5	207,5	пром.п.
	2. Печенье сахарное*	50	3,825	4,998	36,72	270,3	пром.п.
	Итого за полдник:	300	10,325	11,248	74,22	477,8	
Итого за день:			67,315	62,474	274,609	1961,037	
<b>День 5</b>							
Завтрак	1. Сырники из творога*	150	30,117	18,834	29,183	412,668	219
	2. Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	пром.п.
	3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14
	4. Чай с шиповником	200	0,048	0,021	11,65	47,16	376
	5. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	122	пром.п.
	6. Яблоко*	150	0,6	0,6	18	61,2	338
	Итого за завтрак:	570	34,255	29,725	93,933	783,427	
Обед	1. Салат картофельный с морковью и зел.горошком, конс.огурцом	60	1,898	2,431	5,651	49,882	40
	2. Рассольник Ленинградский*	200/20/10	7,186	9,502	16,96	178,006	96
	3. Куры отварные (бедро куриное без кости)	90	22,351	6,655	0,639	147,47	288
	4. Соус красный основной	30	0,391	1,908	3,341	31,086	759
	5. Макароны отварные	150	5,485	4,703	36,633	214,325	202
	6. Морс из брусники	200	0,14	0,1	21,68	87,602	342
	7. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	122	пром.п.
	8. Хлеб ржаной*	20	1,16	0,22	9,56	58	пром.п.
Итого за обед:	820	40,611	25,839	118,385	888,37		
Полдник	1. Сок фруктовый	200	1	0,2	50	92	пром.п.
	2. Корж молочный	75	4,5	6	54	315	пром.п.
	Итого за полдник:	275	5,5	6,2	104	407	
Итого за день:			80,366	61,764	316,318	2078,797	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 6</b>							
Завтрак	1. Каша пшеничная вязкая на молоке*	200/5	8,758	9,254	46,494	304,261	173
	2. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14
	3. Какао на молоке*	200	3,372	3,24	16,538	107,993	382
	4. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	122	21
	5. Груша*	200	0,64	0,48	17,6	67,2	338
	6. Сыр (порциями)	20	4,412	5,815	0	70,186	15
	Итого за завтрак:	675	19,231	27,359	104,632	746,439	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Салат из белокочанной капусты	60	0,932	3,052	5,624	54,269	45
	2. Суп картофельный с сайрой	200/25	10,069	12,765	19,63	219,446	97
	3. Жаркое по-домашнему*	240	23,649	24,222	29,72	429,378	259
	4. Сок фруктовый	200	1	0,2	50	92	15
	5. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	122	пром.п.
	6. Хлеб ржаной*	20	1,16	0,22	9,56	58	пром.п.
	Итого за обед:	785	38,81	40,779	138,453	975,093	
Полдник	1. йогурт питьевой*	150	3,3	3,75	27	129	пром.п.
	2. Кекс столичный	75	4,125	9	63,75	240	пром.п.
	Итого за полдник:	225	7,425	12,75	90,75	369	
Итого за день:			65,466	80,889	333,835	2090,532	
<b>День 7</b>							
Завтрак	1. Макароны отварные	150	5,485	4,703	36,633	214,325	202
	2. Сосиски отварные	90	13,514	21,532	2,703	270,281	
	3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14
	4. Чай с сахаром	200	0	0	14,82	59,252	377/1
	5. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	122	пром.п.
	6. Яблоко*	150	0,6	0,6	18	61,2	338
	Итого за завтрак:	640	21,649	35,405	96,156	801,857	
Обед	1. Салат "Зимний"	60	1,33	3,799	4,078	56,453	7
	2. Суп с макаронными изделиями и картофелем (с томатом)	200/20	6,299	5,297	16,736	138,322	112
	3. Плов с говядиной*	240	27,74	20,665	47,819	485,228	265
	4. Компот из свежих яблок	200	0,165	0,165	15,941	60,764	342
	5. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	122	пром.п.
	6. Хлеб ржаной*	20	1,16	0,22	9,56	58	пром.п.
	Итого за обед:	780	38,694	30,466	118,054	920,768	
Полдник	1. Молоко "Умница"	200	6	6,4	12	120	пром.п.
	2. Печенье сахарное*	50	3,825	4,998	36,72	270,3	пром.п.
	Итого за полдник:	250	9,825	11,398	48,72	390,3	
Итого за день:			70,168	77,269	262,93	2112,925	
<b>День 8</b>							
Завтрак	1. Пудинг творожный запеченный *	150	22,978	16,632	33,908	380,189	222
	2. Соус вишневый*	20	0	0	11,976	47,88	334
	3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14
	4. Чай с сахаром и лимоном*	200/15/7	0,065	0,072	15,08	60,404	377
	5. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	122	пром.п.
	6. Апельсин	250	2,25	0,5	20,25	100	338
	Итого за завтрак:	692	27,343	25,774	105,213	785,272	
Обед	1. Икра свекольная	60	0,932	4,208	6,029	64,564	75
	2. Щи из свежей капусты с картофелем с курицей*	200/25/10	7,153	10,914	9,617	159,818	88
	3. Котлеты рыбные (горбуша+минтай)	90	14,883	11,141	3,14	179,486	234
	4. Каша пшеничная рассыпчатая*	150/5	6,862	5,928	37,531	230,89	171
	5. Кисель брусничный	200	0,143	0,099	25,229	101,779	350
	6. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	122	пром.п.
	7. Хлеб ржаной*	20	1,16	0,22	9,56	58	пром.п.
Итого за обед:	800	33,134	32,831	115,027	916,537		
Полдник	1. Сок фруктовый	200	1	0,2	50	92	пром.п.
	2. Корж молочный	75	4,5	6	54	315	пром.п.
	Итого за полдник:	275	5,5	6,2	104	407	
Итого за день:			65,977	64,804	324,24	2108,809	
<b>День 9</b>							
Завтрак	1. Омлет с колбасой*	130	22,537	18,941	4,194	278,17	212
	2. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14
	3. Напиток кофейный на молоке	200	3,5	3,317	21,597	129,274	379
	4. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	122	пром.п.
	5. Яблоко*	150	0,6	0,6	18	61,2	338
	Итого за завтрак:	530	28,687	31,428	67,791	665,444	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Сельдь с луком и зеленым горошком	60	6,676	6,714	2,051	95,339	76
	2. Суп картофельный с клёцками	200/20/5 5	8,514	7,896	21,84	190,785	108
	3. Котлеты домашние (тс)	90	15,016	15,393	4,488	229,226	268
	4. Соус красный основной	30	0,391	1,908	3,341	31,086	759
	5. Картофель отварной с луком*	150	3,252	7,132	30,25	178,537	142
	6. Компот из сухофруктов	200	0,034	0	20,26	74,892	349
	7. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	122	пром.п.
	8. Хлеб ржаной*	20	1,16	0,22	9,56	58	пром.п.
	Итого за обед:	865	37,042	39,583	115,71	979,865	
Полдник	1. Сырок творожный	100	11	8	15,9	198	пром.п.
	2. Печенье сахарное*	50	3,825	4,998	36,72	270,3	пром.п.
	Итого за полдник:	150	14,825	12,998	52,62	468,3	
Итого за день:			80,554	84,009	236,122	2113,609	
<b>День 10</b>							
Завтрак	1. Каша молочная "Дружба"	200/5	6,198	8,097	35,917	234,406	175
	2. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14
	3. Чай с шиповником	200	0,048	0,021	11,65	47,16	376
	4. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	122	пром.п.
	5. Груша*	200	0,64	0,48	17,6	67,2	338
	6. Сыр (порциями)	20	4,412	5,815	0	70,186	15
	Итого за завтрак:	675	13,348	22,984	89,167	615,751	
Обед	1. Салат из картофеля, кукурузы конс., огурца конс. и моркови	60	0,873	3,093	5,821	53,614	39
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200/35	9,976	8,104	17,972	178,979	104
	3. Поджарка мясная	90	15,929	28,183	3,065	335,761	251
	4. Каша ячневая с овощами	150/5	4,311	6,972	27,327	68,427	
	5. Компот из яблок и вишни*	200	0,12	0,12	23,36	91,242	342
	6. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	122	пром.п.
	7. Хлеб ржаной*	20	1,16	0,22	9,56	58	пром.п.
Итого за обед:	800	34,369	47,012	111,025	908,022		
Полдник	1. Снежок	250	6,5	6,25	37,5	207,5	пром.п.
	2. Пирожок с капустой	75	8,524	5,061	42,205	249,195	406
	Итого за полдник:	325	15,024	11,311	79,705	456,695	
Итого за день:			62,741	81,306	279,897	1980,468	
Среднее значение за период			683,396	712,577	2911,077	20307,518	