

Утверждаю

директор МБОУ «Емельяновская СОШ»

М.А. Давыдова



Примерное 12 – дневное меню
на период с 08.11.2021 по 31.12.2021 года
для обучающихся МБОУ «Емельяновская СОШ»
Матвеевского района Оренбургской области
(7 – 11 лет)

7-11 лет	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	№ рецептуры (7-11 л.)
		г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.		
Неделя 1 День 1											
Завтрак	Сыр твердых сортов в нарезке	20		3,5	4,4	0		53,7			54-1з-2020
	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	200		7,3	10,7	44,2		302,3			54-5к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200		0,2	0,1	6,6		27,9			54-3гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30		2	0,4	11,9		58,7			Пром.
Итого за Завтрак		450		13,0	15,6	63		442,6			
Обед	Помидор в нарезке	60		1,3	0,1	4,9		25,7			54-3з-2020
	Рассольник Ленинградский	200		4,7	6,2	13,6		129,4			54-3с-2020
	Картофельное пюре	150		3,1	6,1	19,8		145,8			54-11г-2020
	Тефтели из говядины с рисом	90		8,7	9	4,9		200,5			54-16м-2020
	Компот из сухофруктов	200		1	0,1	15,6		133,6			54-2хн-2020
	Хлеб в ассортименте	60		4	0,7	23,8		117,4			Пром.
	Сок	200		1	0,2	20,2		90,0			Пром.
	Апельсин	100		0,6	0,1	5,3		24,5			Пром.
Итого за Обед		1060		24	22	108		867			
Итого за день		1510		37,4	37,9	170,8		1309,5			

7-11 лет	Название блюда	Масса		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры (7-11 л.)
		г.	г.					
Неделя 1 День 2 Завтрак	Горошек зеленый	60	1,2	0,1	2,6	16,1	Пром.	
	Омлет натуральный	200	12,7	19,3	3,1	237,3	54-1о-2020	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	54-2гн-2020	
	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.	
	Итого за Завтрак	490	16,1	19,8	24,0	338,9		
Обед	Салат из моркови с яблоками	60	0,7	8,1	5,7	99	54-11з-2020	
	Борщ с капустой и картофелем со	200	4,7	6,1	10,1	114,3	54-2с-2020	
	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	54-6г-2020	
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	11,1	5,9	5	117,8	54-11р-2020	
	Кисель из ягод	200	0,1	0,1	14,8	60,7	54-21хн-2020	
Итого за Обед	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	Пром.	
	Банан	100	2	0	29,1	124,3	Пром.	
	Итого за Обед	860	26,2	26,3	124,9	842,2		
Итого за день	1350	42,3	46,1	148,9	1181,1			

7-11 лет Неделя 1 День 3	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		№ рецептуры (7-11 л.)
		г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1	310,9	54-10к-2020					
	Чай с ягодами	200	0,4	0,6	8	39,1	54-13гн-2020					
	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.					
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	3,5	4,4	0	53,7	54-13з-2020					
	Итого за Завтрак	460	14,7	18,2	60,0	462,4						
Обед	Винегрет с растительным маслом	60	0,9	7,2	5,3	89,5	54-16з-2020					
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129	54-5с-2020					
	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	54-1г-2020					
	Биточек из говядины	90	13,7	13,6	12,3	226,4	54-6м-2020					
	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус-2020					
	Компот из ягод	200	0,4	0,1	9,3	39,6	54-14хн-2020					
	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	Пром.					
	Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	57,7	Пром.					
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	90,0	Пром.					
	Итого за Обед	1015	34,5	33,0	122,0	930,4						
Итого за день	1675	49,2	51,2	182,0	1392,8							

7-11 лет	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	№ рецептуры (7-11 л.)
		г.		г.		г.		г.	Ккал.		
Неделя 1 День 4 Завтрак	Запеканка из творога с морковью	200		14		11,9		27,3		272,4	54-2г-2020
	Джем фруктовый	50		0,3		0		36		144,8	Пром.
	Чай с молоком и сахаром	200		1,6		1,5		8,6		53,5	54-4гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30		2		0,4		11,9		58,7	Пром.
Итого за Завтрак		480	17,9	13,8	83,8	529,4					
Обед	Салат из белокочанной капусты	60		2		8,1		8,3		114,4	54-7з-2020
	Суп картофельный с горохом	200		6,7		4,6		16,3		133,1	54-8с-2020
	Рагу из овощей	150		2,9		7,6		13,6		134,2	54-9г-2020
	Котлета из курицы	90		14,3		3,3		10		127,1	54-5м-2020
	Компот из сухофруктов	200		0,5		0,2		19,4		81,3	54-3хн-2020
	Хлеб в ассортименте	60		4		0,7		23,8		117,4	Пром.
Итого за Обед		860	31,0	24,6	96,7	732,0					
Итого за день		1340	48,9	38,4	180,5	1261,4					

7-11 лет	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	№ рецептуры (7-11 л.)
		г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	Ккал.		
Неделя 1 День 5	Завтрак										
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	10,8	38,5	283,4	54-13к-2020				
	Чай с ягодами и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9	54-6гн-2020				
	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.				
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020				
Итого за Завтрак		450	13,9	15,7	57,6	426,7					
Обед	Помидор в нарезке	60	1,3	0,1	4,9	25,7	54-3з-2020				
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,6	6,1	5,7	96,1	54-1с-2020				
	Картофельное пюре	150	3,1	6,1	19,8	145,8	54-11г-2020				
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90	18,7	24,1	4,3	309,2	54-8р-2020				
	Кисель	200	0,1	0,1	14,8	60,7	54-21хн-2020				
	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	Пром.				
	Сок	200	1	0,2	20,2	92,0	Пром.				
	Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	57,7	Пром.				
Итого за Обед		1060	33,3	37,9	106,2	904,6					
Итого за день		1710	14,9	53,6	163,8	1331,3					

7 - 11 лет	Название блюда	Масса		Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность		№ рецептуры (7-11 л.)
		г.	г.				г.	Ккал.	
Неделя 1 День 6 Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	230	10,9	15,9	49,7	384,9	54-10к-2020		
	Чай с ягодами	200	0,4	0,6	8	39,1	54-13гн-2020		
	Хлеб в ассортименте	45	3	0,5	17,8	88	Пром.		
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020		
Итого за Завтрак		495	17,8	21,4	75,5	565,7			
Обед	Винегрет с растительным маслом	60	1,2	8,9	6,7	111,9	54-16з-2020		
	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,8	5,4	17,4	161,3	54-5с-2020		
	Макаронны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г-2020		
	Биточек из говядины	90	13,7	13,6	12,3	226,4	54-6м-2020		
	Соус красный основной	50	1,6	1,4	4,4	36,5	54-3соус- 2020		
	Компот из ягод	200	0,4	0,1	9,3	39,6	54-14хн-2020		
	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	Пром.		
	Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	57,7	Пром.		
	Итого за Обед		815	34,5	32,8	101,8	840,4		
	Итого за день		1310	52,3	54,2	177,3	1406,1		

7-11 лет	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	№ рецептуры (7-11 л.)	
		г.		г.		г.		г.	Ккал.			
Неделя 2 День 1 Завтрак	Горошек зеленый	60		1,2		0,1		2,6		16,1	Пром.	
	Омлет с сыром	200		19		26,6		2,9		326,9	54-40-2020	
	Чай с сахаром	200		0,2		0		6,4		26,8	54-2ГН-2020	
	Хлеб в ассортименте	30		2		0,4		11,9		58,7	Пром.	
Итого за Завтрак		490		22,4		27,1		23,8		428,5		
Обед	Салат из моркови и чернослива	60		1,2		0,2		17,2		75,7	54-173-2020	
	Борщ с капустой и картофелем со	200		4,7		6,1		10,1		114,3	54-2с-2020	
	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,2		6,9		35,9		238,9	54-4Г-2020	
	Бефстроганов из отварной говядины	90		12		12,5		1,9		168,2	54-1м-2020	
	Компот из вишни	200		0,3		0,1		10,2		42,8	54-6хн-2020	
	Хлеб в ассортименте	60		4		0,7		23,8		117,4	Пром.	
	Сок	200		1		0,2		20,2		90,0		
	Банан	100		2		0		29,1		124,3	Пром.	
	Итого за Обед		1060		33,4		26,7		148,4		971,6	
	Итого за день		1550		55,8		53,8		172,2		1400,1	

7-11 лет	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	№ рецептуры (7-11 л.)	
		г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	Ккал.			
Неделя 2 День 2 Завтрак	Запеканка из творога	200		25,7	16			25		347,3	54-1т-2020	
	Джем фруктовый	50		0,3	0			36		144,8	Пром.	
	Чай с молоком и сахаром	200		1,6	1,5			8,6		53,5	54-4гн-2020	
	Хлеб в ассортименте	30		2	0,4			11,9		58,7	Пром.	
Итого за Завтрак		480	29,6	18	81,5					604,3		
Обед	Огурец в нарезке	60		0,6	0,1			2		11,3	54-2з-2020	
	Суп сливочный с рыбой(горбуша)	200		7,4	6			9,5		121,4	54-16с-2020	
	Горошница	150		14,5	1,3			33,8		204,8	54-23г-2020	
	Масло сливочное (порциями)	5		0	4,1			0		37,4	54-19з-2020	
	Биточек из говядины	90		13,7	13,6			12,3		226,4	54-6м-2020	
	Кисель	200		0,3	1,1			11,9		58,9	54-24хн-2020	
	Хлеб в ассортименте	60		4	0,7			23,8		117,4	Пром.	
	Мандарин	100		0,6	0,1			5,3		24,5	Пром.	
	Итого за Обед		865	41,1	27,0	98,6					802,1	
	Итого за день		1345,0	70,7	44,9	180,1					1406,4	

7-11 лет	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийно сть	№ рецептуры (7-11 л.)
		г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.		
Неделя 2 День 3 Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,6	37,5	288	54-6к-2020				
	Какао с молоком	200	4,7	4,3	12,4	107,2	54-21гн-2020				
	Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	58,7	Пром.				
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	3,5	4,4	0	53,7	54-1з-2020				
	Итого за Завтрак	450	18,5	20,7	61,8	507,6					
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	2	8,1	8,3	114,4	54-7з-2020				
	Суп из овощей с фрикадельками	200	8,6	4,3	13,9	129	54-5с-2020				
	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,8	202	54-1г-2020				
	Котлета из курицы	90	14,3	3,3	10	127,1	54-5м-2020				
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,2	19,4	81,3	54-3хн-2020				
	Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	Пром.				
	Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	57,7	Пром.				
	Сок	200	1,0	0,2	20,2	90,0	Пром.				
Итого за Обед	1060	36,2	22,8	141,1	918,9						
Итого за день	1510,0	54,7	43,5	202,9	1426,5						

7-11 лет	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	№ рецептуры (7-11 л.)
		г.		г.		г.		г.			
Неделя 2 День 4 Завтрак	Горошек зеленый	60		1,2		0,1		2,6		16,1	Пром.
	Омлет натуральный	200		12,7		19,3		3,1		237,3	54-1о-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200		0,2		0,1		6,6		27,9	54-3гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30		2		0,4		11,9		58,7	Пром.
Итого за Завтрак		490	16,1	19,9	24,2	340,0					
Обед	Салаг из моркови с яблоками	60		0,7		8,1		5,7		99	54-11з-2020
	Суп картофельный с горохом	200		6,7		4,6		16,3		133,1	54-8с-2020
	Рис отварной	150		3,6		5,4		36,4		208,7	54-6г-2020
	Гуляш из говядины	90		13,5		13,5		3		188,9	54-2м-2020
	Кисель	200		0,2		0		12,9		52,9	54-22хн-2020
	Хлеб в ассортименте	60		4		0,7		23,8		117,4	Пром.
Итого за Обед	Банан	100		2		0		29,1		124,3	Пром.
	Итого за день	860		30,7		32,3		127,3		924,3	
		1350,0		46,8		52,2		151,5		1264,3	

7-11 лет	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	№ рецептуры (7-11 л.)
		г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	Ккал.		
Неделя 2 День 5 Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	200		8,1		10,8		38,5		283,4	54-13к-2020
	Чай с ягодами и сахаром	200		0,3		0,1		7,2		30,9	54-6гн-2020
	Хлеб в ассортименте	30		2		0,4		11,9		58,7	Пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	20		3,5		4,4		0		53,7	54-13-2020
	Итого за Завтрак	450		13,9		15,7		57,6		426,7	
Обед	Салат из свеклы отварной	60		1,1		3,6		6		60,9	54-13з-2020
	Щи из свежей капусты со сметаной	200		4,6		6,1		5,7		96,1	54-1с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,2		6,9		35,9		238,9	54-4г-2020
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90		18,7		24,1		4,3		309,2	54-8р-2020
	Кисель из ягод	200		0,1		0,1		14,8		60,7	54-21хн-2020
	Хлеб в ассортименте	60		4		0,7		23,8		117,4	Пром.
	Сок	200		1		0,2		20,2		90,0	Пром.
	Яблоко	100		0,5		0,5		12,7		57,7	Пром.
Итого за Обед	1060		38,2		42,2		123,5		1030,9		
Итого за день		1510		52,1		57,9		181,1		1457,6	

7 -11 лет	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		№ рецептуры (7-11 л.)
		г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	г.	Ккал.		
Неделя 2 День 6	Завтрак	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,8	12,8	40,1	310,9	54-10к-2020				
		Чай с ягодами и сахаром	200	0,4	0,6	8	39,1	54-13гн-2020				
		Хлеб в ассортименте	30	2	0,4	11,9	59	Пром.				
		Сыр твердых сортов в нарезке	20	3,5	4,4	0	53,7	54-13з-2020				
		Итого за Завтрак	460	14,7	18,2	60,0	462,4					
		Винегрет с растительным маслом	60	0,9	7,2	5,3	89,5	54-16з-2020				
		Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	129,0	54-5с-2020				
		Рагу из курицы	150	21,0	7,0	17,5	217,4	54-22м-2020				
		Компот из ягод	200	0,4	0,1	9,3	39,6	54-14хн-2020				
		Хлеб в ассортименте	60	4	0,7	23,8	117,4	Пром.				
		Яблоко	100	0,5	0,5	12,7	57,7	Пром.				
		Итого за Обед	770	35,4	19,8	82,5	650,6					
		Итого за день	1230	50,1	38,0	142,5	1113,0					