

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа г.Спасска

Утверждаю :

Директор МБОУ ООШ г.Спасска

\_\_\_\_\_ Н.Б.Силаева

# **Основное меню**

## **7- 11 лет**

2023-2024 уч.год

**День 1: Понедельник**  
**Неделя: Первая**  
**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория с 7 до 11 лет**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
204	Макароны отварные с сыром	200	16.4	21	50	452
382	Какао с молоком	200	3.52	4	25.49	145.2
	Хлеб пшеничный	40	4.56	0	29.16	134
<b>итого за завтрак</b>			24.48	25	104.65	731.2
<b>обед</b>						
67	Винегрет	100	1	6	8	94.8
102	Суп картофельный с горохом	250	10	9	17	169.34
268	Котлета	90	18	17	14	283.4
171	Рис отварной	150	4	5	37	210
379	Компот	200	1	0	32	133
	Хлеб ржаной	80	4	1	40	183.92
<b>итого за обед</b>			38	39	148	1074.37
<b>итого за день</b>			62	64	252	1805.57

|

**День 2: Вторник**  
**Неделя: Первая**  
**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория с 7 до 11 лет**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
173	Каша "Дружба"	200	0.4	9	31.1	183.4
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40
	Хлеб пшеничный	40	4.56	0	29.16	134
	<b>итого за завтрак</b>		5.49	10	69.73	357.4
<b>обед</b>						
59	Салат из моркови с яблоком	60	1	0	12	55
84	Борщ сибирский	250	6	10	12	171.04
290	Рыба, тушенная в томате с овощами	110	10	5	4	105
312	Картофельное пюре	150	3	10	19	182
358	чай с сахаром	200	0	0	35	139
	Хлеб ржаной	80	4	1	40	183.92
	<b>итого за обед</b>		25	26	120	835.66
	<b>итого за день</b>		31	36	190	1193.06

|

**День 3: Среда**  
**Неделя:Первая**  
**Сезон:осенне-зимний**  
**Возрастная категория с 7 до 11 лет**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
184	Крупеник	100	8.65	9	23.39	200
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	3	15.9	100.6
	Хлеб пшеничный	40	4.56	0	29.16	134
	<b>итого за завтрак</b>		16.38	12	68.45	434.6
	<b>обед</b>					
49	Салат витаминный	60	8	7	25	187.24
96	Суп крестьянский с крупой	250	6	9	6	127.34
268	Котлета	90	11	11	11	288.34
202	Макаронные изделия отварные	150	7	1	49	232
376	Чай с сахаром	200	1	0	9	40
	Хлеб ржаной	80	4	1	40	183.92
	<b>итого за обед</b>		38	29	140	1058.84
	<b>итого за день</b>		54	41	208	1493.44

**День 4: Четверг**  
**Неделя:Первая**  
**Сезон:осенне-зимний**  
**Возрастная категория с 7 до 11 лет**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
182	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	7.8	9	35.8	283.6
377	Чай с лимоном	200	0.13	0	15.2	62
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0	14.49	70.14
14	Масло сливочное (порциями)	20	0	16	0	150
	<b>итого за завтрак</b>		10.4	26	65.69	565.74
	<b>обед</b>					
53	Салат из свеклы	100	2	4	8	77.1
101	Суп с перловой крупой	250	1	5	2	51.25
265	Плов	200	22	23	35	429.33
379	Компот	200	0	0	13	49.18
	Хлеб ржаной	80	4	1	40	183.92
	<b>итого за обед</b>		29	33	97	790.78
	<b>итого за день</b>		39	59	163	1356.52

**День 5: Пятница**  
**Неделя:Первая**  
**Сезон:осенне-зимний**  
**Возрастная категория с 7 до 11 лет**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
182	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	200	5.12	7	32.61	210.13
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40
15	Батон с сыром и маслом	10,10,30	4.9	12	17.1	193
<b>итого за завтрак</b>						
			10.55	18	59.18	443.13
<b>обед</b>						
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	2	4	36.24
102	Суп картофельный с горохом	250	10	9	17	169.34
260	Гуляш	30.45	10	10	38	164.53
312	Картофельное пюре	150	3	10	19	182
376	Чай с сахаром	200	1	0	9	40
	Хлеб ржаной	80	4	1	40	183.92
<b>итого за обед</b>						
			29	31	126	775.53
<b>итого за день</b>						
			40	50	185	1218.66



**День6: Понедельник**  
**Неделя:Вторая**  
**Сезон:осенне-зимний**  
**Возрастная категория с 7 до 11 лет**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
111	Каша манная	200	4.8	4	45	204
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40
15	Батон с сыром и маслом	10,10,30	5	12	17	193
<b>итого за завтрак</b>			10.23	16	71.57	437
<b>обед</b>						
67	Винегрет овощной	100	1	6	8	94.8
143	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3	3	10	77
279	Тефтели мясные	50/60	8	14	12	209
171	Рис отварной	180	4	1	41	276
379	Компот	200	0	0	12	49
	Хлеб ржаной	80	4	1	40	183.92
<b>итого за обед</b>			21	25	123	889.7
<b>итого за день</b>			32	41	195	1326.7

**День 7: Вторник**  
**Неделя: Вторая**  
**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория с 7 до 11 лет**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
184	Крупеник	100	8.65	9	23.39	200
376	Чай с сахаром	200	0.2	0	15	60
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0	14.49	70.14
	Сыр (порционный) Российский	20	5	6	0	73
<b>итого за завтрак</b>			16.22	15	52.88	403.14
<b>обед</b>						
59	Салат из моркови с яблоком	60	1	0	12	55
96	Рассольник	250	3	7	13	123.9
229	Рыба, тушенная в томате с ов	110	18	10	8	195
312	Картофельное пюре	180	4	3	23	132
376	Чай с сахаром	200	1	0	9	40
	Хлеб ржаной	80	4	1	43	183.92
<b>итого за обед</b>			31	21	109	729.5
<b>итого за день</b>			47	36	162	1132.64

**День 8: Среда**  
**Неделя: Вторая**  
**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория с 7 до 11 лет**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
182	Каша вязкая молочная из риса	200	5.12	7	32.61	210.13
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.2	3	15.9	79
	Хлеб пшеничный	40	4.56	0	29.16	134
14	Масло сливочное (порциями)	20	0	16	0	150
<b>итого за завтрак</b>			12.98	26	77.87	573.13
<b>обед</b>						
49	Салат витаминный	60	8	7	25	187.24
96	Суп крестьянский с крупой	250	3	3	15	90.68
268	котлета	90	11	11	11	288.34
171	рис отварной	180	4	1	41	276
349	Компот	200	0	0	13	49
	Хлеб ржаной	80	4	1	40	183.92
<b>итого за обед</b>			31	23	144	1075.18
<b>итого за день</b>			44	49	222	1648.31

**День 9: Четверг**  
**Неделя: Вторая**  
**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория с 7 до 11 лет**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
223	Запеканка из творога	170	24	25	23.9	445
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40
	Хлеб пшеничный	40	4.56	0	29.16	134
	<b>итого за завтрак</b>		29.09	26	62.53	619
	<b>обед</b>					
53	Салат из свеклы	100	2	4	8	77.1
101	Суп с рисовой крупой	250	2	3	12	85.75
312	Картофельное пюре	150	3	10	19	182
290	рыба тушеная в томате с овощами	110	10	5	4	105
379	компот	200	0	0	13	49.18
	Хлеб ржаной	80				
	<b>итого за обед</b>		17	21	56	498.53
	<b>итого за день</b>		46	47	119	1117.53

**День 10: Пятница**  
**Неделя: Вторая**  
**Сезон: осенне-зимний**  
**Возрастная категория с 7 до 11 лет**

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак</b>						
182	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	7.8	9	35.8	283.6
376	Чай с сахаром	200	0.53	0	9.47	40
	Хлеб пшеничный	40	4.56	0	29.16	134
15	Сыр порциями (российский)	20	5	6	0	73
<b>итого за завтрак</b>			17.53	16	74.56	530.4
<b>обед</b>						
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	2	4	36.24
84	Борщ сибирский	250	6	10	12	171.04
260	Гуляш	30/45	10	10	38	164.53
202	Макаронные изделия отварные	150	7	1	49	232
376	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Хлеб ржаной	80	4	1	40	183.92
<b>итого за обед</b>			29	24	157	847.73
<b>итого за день</b>			46	40	232	1378.13