Утверждаю

Попова Е.В.

приказ от 01.04.2023 №

33

При разработке примерного меню использованы:

Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях /под ред М.П. Могильного В.А.Тутельмана и сборник рецептур и типовых меню для организации питания детей школьного возраста Москва 202

примерное 10- дневное меню (6,6-11лет и с 12 -18) детей в ЛОЛ МБОУ "Кодинская СОШ" и филиал Мудьюжская ООШ

№ pe-				цевые веще	Ства			12 и стар	лис лет				
						Энерг.						Энерг.	
цептур		•	_		Углеводы,	ценность,			-		Углеводы		
Ы	Наименование блюда	Выход	Белки г	Жиры г	Γ	ккал		Выход	Белки г	Жиры г	, Γ	ккал	
1	2	3	4	5	6	7		3	4	5	6	7	
	ДЕНЬ 1						ДЕНЬ 1						
<u> </u>	завтрак						завтрак						
1	Коржик молочный	40	2,45	4,5	24,8	150		40	2,45	4,5	24,8	150	
54-16к2020	Каша "ДРУЖБА"	200-10	5,00	6,90	23,90	178,00		250,00	6,20	8,70	29,90	222,50	
TK	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		200	0,2	0	6,5	26,8	
TK089	Яблоко свежее	100	0,41	0,41	10,13	46,8		100	0,41	0,41	10,13	46,8	
TK056	хлеб ржано-пшеничный	20,00	3,20	0,26	7,27	37,30		40,00	2,93	0,53	14,54	74,60	
ĺ	ИТОГО:		11,26	12,07	72,6	438,9			12,19	14,14	85,87	520,7	
	ОБЕД						обед						
19	Салат из св.огурцов	60	0,42	6,1	1,4	62		100	0,7	10,17	2,33	103,33	
	Щи из свежей капусты со сметаной	250-10	10,75	19,25	5,80	253,00		250-10	10,75	19,25	5,80	253,00	
255	котлета рыбная	90,00	6,59	4,72	4,17	117,00		100,00	7,30	5,20	4,60	130,00	
54-3-2020	соус красный основной	50,00	1,65	1,35	4,45	36,55		50,00	1,65	1,35	4,45	36,55	
378	рис отварной	150,00	3,90	5,40	40,20	224,40		200,00	5,60	8,00	59,54	299,20	
768	напиток клубничный	200,00	0,10	0,00	9,10	36,90		200,00	0,10	0,00	9,10	36,90	
TK012	батон	20,00	1,53	0,60	10,33	52,00		30,00	2,30	0,90	15,50	78,00	
TK056	хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,40	0,26	13,77	37,30		30,00	2,20	0,40	10,90	56,00	
	итого за обед		26,34	37,68	89,22	819,15			30,60	45,27	112,22	992,98	
	итого:		52,68	75,36	178,44	1638,30			61,20	90,54	224,44	1985,96	
	итого за 1 день		37,60	49,75	161,82	1258,05			42,79	59,41	198,09	1513,68	
	день 2						день 2						

	завтрак						завтрак						
2020	горошек зеленый	60	1,8	0,15	3,6	22,2		100	3	0,25	6,4	47,69	
54-1o-2020	омлет натуральный	200	16,9	25,9	4,2	316,3		200	16,9	25,9	4,2	316,3	
тк069	Груша свежая	100,00	0,30	0,23	7,90	42,33		100,00	0,30	0,23	7,90	42,33	
TK	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		200	0,2	0	6,5	26,8	
	итого:		19,20	26,28	22,20	407,63			20,40	26,38	25,00	433,12	
							ОБЕД						
54-2-													
2020	огурцы свежие в нарезку	80,00	0,6	0,10	2	11,30		100,00	0,75	0,12	2,5	14,13	
54-3-2020	Рассольник "Ленинградский"	200/20/1	4,74	6,24	13,60	132,10		250/10/1	5,90	7,80	18,90	161,73	
54-9-2020	рагу из овощей	200,00	3,80	10,10	18,20	179,00		200,00	3,80	10,10	18,20	179,00	
608	биточки рубленые куриные	90,00	14,80	19,40	11,80	279,00		120,00	17,85	25,86	45,99	355,50	
тк070	компот из изюма	200,00	0,40	0,02	6,90	91,00		200,00	0,40	0,02	6,90	91,00	
12	батон	30,00	2,30	0,90	15,50	78,00		30,00	2,30	0,90	15,50	78,00	
56	хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,20	0,40	10,90	56,00		30,00	2,20	0,40	10,90	56,00	
	ИТОГО:		28,84	37,16	78,90	826,40			33,20	45,20	118,89	935,36	
	итого за 2 день		48,04	63,44	101,10	1234,03			53,60	71,58	143,89	1368,48	
	ДЕНЬ 3						день 3						
	завтрак	20.00	2.20	0.40	10.00	7100	завтрак	20.00	2.20	0.10	10.00	7.4.00	
56	хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,20	0,40	10,90	56,00		30,00	2,20	0,40	10,90	56,00	
54-6к- 2020	каша вязкая молочная пшенная	200,00	3,07	4,07	36,99	191,11		250,00	3,80	5,08	46,23	238,89	
54-3ги-													
2020	чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9		200	0,3	0	6,7	27,9	
TK089	Яблоко свежее	100,00	0,41	0,41	10,13	46,80		100,00	0,41	0,41	10,13	46,80	
91	пряник	50	2,7	2,7	34,8	172		50	2,7	2,7	34,8	172	
	ИТОГО		8,68	7,58	99,52	493,81			9,41	8,59	108,76	541,59	
	ОБЕД						ОБЕД						
54-5-	Салат из свпомидоров и												
2020	огурцов	100,00	1,00	5,20	3,10	62,50		100,00	1,00	5,20	3,10	62,50	
54-5c- 2020	Суп из овощей с	200.00	8.64	4.32	13.92	129.86		250.00	10.80	5.40	17.40	161,25	
2020	фрикадельками мясными	200,00	0,04	4,32	13,94	129,00		230,00	10,80	3,40	17,40	101,23	
54-22м-													
	Рагу из курицы	90,00	9,45	3,15	7,87	103,37		120,00	12,60	4,20	10,50	130,44	
309	макароны отварные	200,00	9,04	26,00	50,55	358,04		200,00	9,04	26,00	50,55	358,04	

54-													
13хн-		200	0.6	0,2	15.0	(5.2		200	0.6	0.2	15.0	(5.2	
2020	напиток из шиповника	30,00	0,6 2,30	0,2	15,2 15,50	65,3 78,00		200 30,00	0,6	0,2	15,2 15,50	65,3	
12	батон	,	,	,		′		· ·	2,30			78,00	
56	хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,20	0,40	10,90	56,00		30,00	2,20	0,40	10,90	56,00	
84	банан свежий	100,00	0,29	0,33	19,63	77,08		100,00	0,29	0,33	19,63	77,08	
	итого обед		33,52	40,50	136,67	930,15		1030,00	38,83	42,63	142,78	988,61	
	итого за 3 день		42,20	48,08	236,19	1423,96			48,24	51,22	251,54	1530,20	
	День 4		·	·	·		День 4		- ,	,	,		
	завтрак						завтрак						
54-213-													
2020	кукуруза сахарная	80	1,6	0,2	8,2	41,8		100	2	2,75	13,68	52,25	
54-2т- 2020	каша вязкая молочная овсяная	200,00	8,60	12.80	34,20	285,80		250.00	10.70	15,90	42,70	357,10	
12	коржик молочный	40	2,6	4,5	24,8	150		40	2,6	4,5	24,8	150	
12	хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,40	0,26	13,77	37,30		30,00	2,20	0,40	10,90	56,00	
	1	-,	, -	-, -	- ,				, -	-,		,	
376	чай с сахаром	200	0	0	14	28		200	0	0	14	28,00	
ТК089	Яблоко свежее	100	0,41	0,41	10,13	46,8		100	0,41	0,41	10,13	46,8	
11005	ИТОГО	100	14,61	18,17	105,10	589,70		100	17,91	23,96	116,21	690,15	
	ОБЕД		,-	-,	,	, .	ОБЕД		,	-)	- /	,	
54-133-	, ,						, ,						
2020	салат из свеклы отварной	100,00	5,90	4,50	7,60	76,10		100,00	5,90	4,50	7,60	76,10	
	Борщ с капустой,картофелем и												
2020	сметаной	200,00	4,70	6,10	10,10	114,22		250,00	7,90	7,60	12,62	145,93	
54-10г- 2020	картофель отварной в молоке	200,00	6,00	7,70	35,30	234,60		230,00	6,90	8,60	40,60	269,79	
54-8м-	,												ĺ
2020	тефтели паровые	90,00	12,30	11,00	7,50	177,60		90,00	12,30	11,00	7,50	177,60	
54-6хн- 2020	компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8		200	0,3	0,1	10,3	42,8	
12	батон	20,00	1,53	0,60	10,33	52,00		30,00	2,30	0,90	15,50	78,00	
56	хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,40	0,26	13,77	37,30		30,00	2,20	0,40	10,90	56,00	
	фрукты св	100	0,41	0,4	10,1	44		100	0,41	0,4	10,1	44,00	
	итого:		32,54	30,66	105,00	778,62			38,21	33,50	115,12	890,22	
	итого за 4 день		47,15	48,83	210,10	1368,32			56,12	57,46	231,33	1580,37	
	День 5.						День 5						

	ЗАВТРАК						завтрак						
54-13к- 2020	каша вязкая молочная пшеничная	200,00	8,20	10,80	38,50	283,50		250,00	10,25	13,54	48,12	414,00	
ТК	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		200	0,2	0	6,5	26,8	
56	хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,20	0,40	10,90	56,00		30,00	2,20	0,40	10,90	56,00	
91	пряник	50	2,7	2,7	34,8	172		50	2,7	2,7	34,8	172	
84	банан свежий	100	0,29	0,33	19,63	77,08		100	0,29	0,33	19,63	77,08	
	ИТОГО		13,59	14,23	110,33	615,38			15,64	16,97	119,95	745,88	
	ОБЕД						ОБЕД						
54-113- 2020	салат из моркови и яблок	80,00	0,70	8,10	5,80	99,00		100,00	0,90	10,20	7,20	123,80	
54-10c- 2020	суп крестьянский с перловой крупой.	200,00	5,12	6,22	10,74	119,44		250,00	6,40	9,30	13,40	149,30	
288/35	фрикадельки мясные в томатно- сметанном соусе	90,00	12,61	14,13	16,50	243,00		100,00	13,98	15,67	18,29	269,33	
171	греча рассыпная	200,00	11,40	3,10	56,50	242,00		200,00	11,40	3,10	56,50	242,00	
73	чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9		200	0,3	0	6,7	27,9	
12	батон	20,00	1,53	0,60	10,33	52,00		30,00	2,30	0,90	15,50	78,00	
56	хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,40	0,26	13,77	37,30		30,00	2,20	0,40	10,90	56,00	
	ИТОГО:		33,06	32,41	120,34	820,64			37,48	39,57	128,49	946,33	
	Итого за 5 день		46,65	46,64	230,67	1436,02			53,12	56,54	248,44	1692,21	
	ДЕНЬ 6						ДЕНЬ 6						
1	ЗАВТРАК	40	2.45	4.5	24.0	150	завтрак	40	2.45	1.5	24.62	107.5	
200	Коржик молочный		2,45	4,5	24,8	150			2,45	4,5	24,63	187,5	
390 56	каша манная на молоке	200,00	6,24 1,53	6,10 0,60	19,70 10,33	158,64 52,00		250,00 30,00	7,80 2,20	7,60 0,40	19,70 10,90	158,64 56,00	
тк069	хлеб ржано-пшеничный фрукты св	100	0,41	0,60	10,33	52,00 44		100	0,41	0,40	10,90	36,00 44	
ТКООЭ	фрукты св Чай с сахаром	200	0,41	0,4	6,5	26,8		200	0,41	0,4	6,5	26,8	
11	ИТОГО	200	10,83	11,60	71,43	431,44		200	13,06	12,90	71,83	472,94	
	ОБЕД		10,05	11,00	71,73	701,77	ОБЕД		10,00	12,70	71,05	7/29/7	
54-43-	ОВЕД						ОВЕД						
2020	перец болгарский в нарезке	80,00	1,00	0,10	3,90	20,60		100,00	1,30	0,10	4,90	25,70	
54-9c- 2020	суп картофельный с фасолью	200,00	6,70	5,90	14,40	128,68		250,00	8,37	7,40	18,00	160,00	
54-11г- 2020	пюре картофельное	150,00	3,10	6,00	19,70	145,80		200,00	4,53	7,40	28,80	200,00	

1					1	I	I 1		1	I	1	l l	
54-22м-													
	Рагу из курицы	90,00	9,45	3,15	7,87	103,37		120,00	12,60	4,20	10,50	130,44	
350	компот из св.фруктов	200,00	0,16	0,00	27,50	111,36		200,00	0,16	0,00	27,50	111,36	
12	батон	20,00	1,53	0,60	10,33	52,00		30,00	2,30	0,90	15,50	78,00	
56	хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,40	0,26	13,77	37,30		30,00	2,20	0,40	10,90	56,00	
тк069	фрукты св	100,00	0,41	0,40	10,10	44,00		100,00	0,41	0,40	10,10	44,00	
	ИТОГО:		23,75	16,41	107,57	643,11			31,87	20,80	126,20	805,50	
	итого за 6 день		34,58	28,01	179,00	1074,55			44,93	33,70	198,03	1278,44	
	День 7						День 7						
	Завтрак						Завтрак						
54.20													
54-20к- 2020	каша жидкая молочная гречневая	200,00	7,10	6,70	23,80	184,40		250,00	8,90	8,40	29,90	230,50	
TK	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		200	0,2	0	6,5	26,8	
1	Коржик молочный	40	2,45	4,5	24,8	150		40	2,45	4,5	24,8	150	
тк069	фрукты св	100	0,41	0,4	10,1	44		100	0,41	0,4	10,1	44	
	ИТОГО:		10,16	11,60	65,20	405,20			11,96	13,30	71,30	451,30	
	ОБЕД						ОБЕД						
54-20- 2020	горошек зеленый	100,00	3,00	0,25	6,40	47,69		100,00	3,00	0,25	6,40	47,69	
54-7c- 2020	суп картофельный с макаронными	200,00	5,16	2,78	18,50	119,60		250,00	6,45	3,40	23,12	149,50	
54-13м- 2020	запеканка картофельная с мясом курицы	200,00	23,50	24,10	26,40	416,40		250,00	29,40	30,10	33,00	520,30	
924	компот из св.фруктов	200,00	0,16	0,00	27,50	111,36		200,00	0,16	0,00	27,50	111,36	
12	батон	20,00	1,53	0,60	10,33	52,00		30,00	2,30	0,90	15,50	78,00	
56	хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,40	0,26	13,77	37,30		30.00	2,30	0,40	10,90	56,00	
61	вафли	30,00	1,50	1,20	6,60	63,00		60,00	3,00	2,40	13,20	126,00	
01	вафли ИТОГО:	30,00	36,25	29,19	109,50	847,35		00,00	46,51	37,45	129,62	1088,85	
	всего за 7 день		46,41	40,79	174,70	1252,55			58,47	50,75	200,92	1540,15	
	, ,		40,41	40,/9	1/4,/0	1454,55	ДЕНЬ 8		30,47	50,/5	200,92	1540,15	
	День 8						, ,						
2020	завтрак	00.00	0.50	0.10	2.00	11.20	завтрак	100.00	0.77	0.12	2.50	14.12	
2020	огурцы свежие в нарезку	80,00	0,60	0,10	2,00	11,30		100,00	0,75	0,12	2,50	14,13	
208	макароны, запеченные с яйцом	180	8,8	8,4	27,3	244,4		220	10,82	10,14	33,4	295	
ΤK	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		200	0,2	0	6,5	26,8	

12	батон	20	1,53	0,6	10,33	52	ĺ	30	2,3	0,9	15,5	78	!	i
56	хлеб ржано-пшеничный	20	1,4	0,26	13,77	37,3		30	2,2	0,4	10,9	56		
тк069	фрукты св	100	0,41	0,4	10,1	44		100	0,41	0,4	10,1	44		
	ИТОГО		12,94	9,76	70,00	415,80			16,68	11,96	78,90	513,93		
	ОБЕД						ОБЕД							
	Салат из св.помидоров со													
25	сладким перцем	100,00	1,10	10,16	3,67	106,67		100,00	1,10	10,16	3,67	106,67		
	Суп крестьянский со сметаной													
201	и зеленью петрушки	200.00	4,79	6,03	12,42	118,62		250,00	5,90	7,54	15,52	148,27		i
54-3-	и зеленые негрушки	200,00	7,77	0,03	12,72	110,02		230,00	3,70	7,54	13,32	140,27		
2020	соус красный основной	50,00	1,65	1,35	4,45	36,55		50,00	1,65	1,35	4,45	36,55		
378	рис отварной	150,00	3,90	5,40	40,20	224,40		200,00	5,60	8,00	59,54	299,20		
54-8м-														
2020	тефтели паровые	90,00	12,30	11,00	7,50	177,60		90,00	12,30	11,00	7,50	177,60		
350	компот из св.фруктов	200,00	0,16	0,00	27,50	111,36		200,00	0,16	0,00	27,50	111,36		
12	батон	20,00	1,53	0,60	10,33	52,00		30,00	2,30	0,90	15,50	78,00		
56	хлеб ржано-пшеничный	20,00	1,40	0,26	13,77	37,30		30,00	2,20	0,40	10,90	56,00		
	итого:		26,83	34,80	119,84	864,50			31,21	39,35	144,58	1013,65		
	итого за 8 день		39,77	44,56	189,84	1280,30			47,89	51,31	223,48	1527,58		
	день9						День 9							
	завтрак						завтрак							
1	кекс с изюмом	40	2,45	4,5	24,8	150		40	2,45	4,5	24,8	150		
	каша рисовая на молоке с													
168	маслом	200,00	3,06	4,06	36,98	191,00		250,00	3,06	5,07	46,23	238,88		
TK	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8		200	0,2	0	6,5	26,8		
56	хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,20	0,40	10,90	56,00		30,00	2,20	0,40	10,90	56,00		
89	Яблоко свежее	100	0,41	0,41	10,13	46,8		100	0,41	0,41	10,13	46,8		
	ИТОГО		5,87	4,87	64,51	320,60			5,87	5,88	73,76	368,48		
	ОБЕД						ОБЕД							
	салат из св. помидоров с													
14	зеленым луком	100,00	1,1	1,12	3,47	73,70		100,00	1,1	1,12	3,47	73,70		
	суп щи из свежей капусты со													
67	сметаной с зеленью петрушки	200/10/1	7,10	6,10	17,50	148,40		250*20*1	8,35	6,80	19,60	185,20		<u> </u>
54-8г- 2020	капуста тушеная	200,00	4,80	6,80	19,40	158,30		230,00	5,52	7,82	22,31	207,70		1
288/35	фрикадельки мясные в томатно-	00.00	14.10	14.12	·				·					
5	сметанном соусе	90,00	14,10	14,13	16,50	243,00		100,00	15,10	15,67	18,29	269,33		<u> </u>

12	батон	30,00	2,30	0,90	15,50	78,00		30,00	2,30	0,90	15,50	78,00	
56	хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,20	0,40	10,90	56,00		30,00	2,20	0,40	10,90	56,00	
350	компот из св.фруктов	200	0,16	0	27,5	111,36		200	0,16	0	27,5	111,36	
	итого:		31,76	29,45	110,77	868,76			34,73	32,71	117,57	981,29	
	итого за 9 день		37,63	34,32	175,28	1189,36			40,60	38,59	191,33	1349,77	
	День 10.						день 10						
	завтрак						завтрак						
1	Коржик молочный	40	2,45	4,5	24,8	150		40	2,45	4,5	24,8	150	
	Каша пшеничная на молоке с												
189	маслом	220,00	6,89	7,92	30,06	262,53		220,00	6,89	7,92	30,06	262,53	
56	хлеб ржано-пшеничный	30	2,2	0,4	10,9	56		60	4,4	0,8	21,8	112	
54-1хн-												Ī	
2020	компот из сухофруктов	200,00	0,50	0,00	19,80	81		200,00	0,50	0,00	19,80	81	
тк069	фрукты св	100,00	0,41	0,40	10,10	44,00		100,00	0,41	0,40	10,10	44,00	
	итого за завтрак		12,45	13,22	95,66	593,53			14,65	13,62	106,56	649,53	
	ОБЕД						ОБЕД						
	салат из белокочанной капусты												
46	с яблоками	100,00	1,60	6,50	8,00	106,50		100,00	1,60	6,50	8,00	106,50	
	суп картофельный с мясными												
0.2	фрикадельками с зеленью	200/40/1	5 00	4.50	15.50	152.20		250*40*1	c 05	5.62	10.62	101.50	
83	петрушки	200/40/1	5,80	4,50	15,70	153,20		250*40*1	6,25	5,63	19,63	191,50	
245	рыба припущенная, соус белый	90-40	12,90	2,65	0,47	85,66		120*60	19,35	4,00	0,47	123,36	
321	овощное рагу	200*20	4,13	3,80	34,94	230,00		200*20	4,13	3,80	34,94	214,00	
61	вафли	40,00	2,00	1,60	8,80	84,00		60,00	3,00	2,40	13,20	126,00	
12	батон	20,00	1,53	0,60	10,33	52,00		30,00	2,30	0,90	15,50	78,00	
56	хлеб ржано-пшеничный	30,00	2,20	0,40	10,90	56,00		30,00	2,20	0,40	10,90	56,00	
TK	Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	6,50	26,80		200,00	0,20	0,00	6,50	26,80	
	итого за обед		30,36	20,05	95,64	794,16		, 	39,03	23,63	109,14	922,16	
	итого за 10 день		42,81	33,27	191,30	1387,69			53,68	37,25	215,70	1571,69	
	ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 10												
	дней		422,84	437,69	1850,00	12904,83			499,44	507,81	2102,75	14952,57	
	среднее за 10 дней		42,28	43,77	185,00	1290,48			49,94	50,78	210,28	1495,26	
											_		

Примечание: 1.Примечание. Согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.