

Примерное 10- дневное меню  
И пищевая ценность приготовляемых блюд для  
образовательных учреждений Новоорского района  
Оренбургской области  
для организации питания 7-11 лет МАОУ СОШ № 4 п.Новоорск

2025 учебный год

Период: Весна-Лето

Согласовано  
 Директор МАОУ СОШ № 4 г. Новоорск  
 Трифонова О.В.

Утверждаю:  
 Генеральный директор ООО "ИТД"  
 Никифорова С.Н.

Примерное меню для питания учащихся МАОУ "Первый Новоорский Лицей"

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептов блюда кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2014 г.

Возрастная категория 7-11 лет

№ рецептуры <sup>1</sup>	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность		Стоимость руб
		г		г	г	г	г	г	г	Кккал		
<b>Понедельник, 1 неделя, 1-ый день</b>												
<b>Завтрак</b>												
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200		8,6	11,3	34,3		272,8				17,00
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	140		1,1	0,3	10,5		49				20,00
54-2гн	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,4		26,8				2,60
Пром.	Хлеб пшеничный	45		3,4	0,4	22,1		105,5				3,27
Пром.	Хлеб ржаной	25		1,7	0,3	8,4		42,7				1,75
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>625</b>		<b>18,5</b>	<b>16,7</b>	<b>81,7</b>		<b>550,5</b>				<b>44,62</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>625</b>		<b>18,5</b>	<b>16,7</b>	<b>81,7</b>		<b>550,5</b>				<b>44,62</b>
<b>Вторник, 1 неделя, 2-ой день</b>												
<b>Завтрак</b>												
54-28з	Свекла отварная дольками	60		0,9	0,1	5,2		25,2				2,50
54-11г	Картофельное пюре	150		3,1	5,3	19,8		139,4				28,80
54-25м	Курица тушеная с морковью	100		14,1	5,8	4,4		126,4				45,50
54-21гн	Какао с молоком	200		4,7	3,5	12,5		100,4				9,14
Пром.	Хлеб пшеничный	25		1,9	0,2	12,3		58,6				1,82
Пром.	Хлеб ржаной	15		1	0,2	5		25,6				1,05
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>		<b>25,7</b>	<b>15,1</b>	<b>59,2</b>		<b>475,6</b>				<b>88,81</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>550</b>		<b>25,7</b>	<b>15,1</b>	<b>59,2</b>		<b>475,6</b>				<b>88,81</b>
<b>Среда, 1 неделя, 3 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
54-20з	Яйцо	40		9,6	8,1	0,5		113,1				16,40
54-1о	Каша молочная Манная	150		4	4,3	19		130,7				20,87
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120		0,5	0,5	11,8		53,3				25,00
54-4гн	Чай с сахаром и молоком	200		1,6	1,1	8,6		50,9				2,60
Пром.	Хлеб ржаной	25		1,7	0,3	8,4		42,7				1,75
Пром.	Хлеб пшеничный	45		3,4	0,4	22,1		105,5				3,27
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>		<b>20,8</b>	<b>14,7</b>	<b>70,4</b>		<b>496,2</b>				<b>69,89</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>624</b>		<b>20,8</b>	<b>14,7</b>	<b>70,4</b>		<b>496,2</b>				<b>69,89</b>

Четверг, 1 неделя, 4-ый день

		Завтрак						
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249	18,08	
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6	20,00	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	2,60	
Пром.	Молоко сгущеное	10	0,1	0	7,2	29	2,50	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>27,4</b>	<b>15,3</b>	<b>89</b>	<b>603,6</b>	<b>48,20</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>555</b>	<b>27,4</b>	<b>15,3</b>	<b>89</b>	<b>603,6</b>	<b>48,20</b>	

Пятница, 1 неделя, 5-ый день

		Завтрак						
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	26,60	
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	30,00	
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	2,50	
54-23гн.	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	9,14	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,18	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,40	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>25,5</b>	<b>14,4</b>	<b>67,2</b>	<b>500,3</b>	<b>71,82</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>520</b>	<b>25,5</b>	<b>14,4</b>	<b>67,2</b>	<b>500,3</b>	<b>71,82</b>	

Понедельник, 2 неделя, 1-ый день

		Завтрак						
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	18,50	
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	140	1,1	0,3	10,5	49	22,00	
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	9,14	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>19,2</b>	<b>14,6</b>	<b>91,1</b>	<b>572,5</b>	<b>54,66</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>610</b>	<b>19,2</b>	<b>14,6</b>	<b>91,1</b>	<b>572,5</b>	<b>54,66</b>	

Вторник, 2 неделя, 2-ой день

		Завтрак						
54-2г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	13,50	
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	45,50	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	5,50	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24,7</b>	<b>11,5</b>	<b>74,3</b>	<b>499,3</b>	<b>69,52</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>580</b>	<b>25</b>	<b>12,9</b>	<b>73,2</b>	<b>508,4</b>	<b>69,52</b>	

Среда, 2 неделя, 3 день

		Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,50	4,40	0,00	53,70	19,11	
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	19,10	
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) <sup>2</sup>	120	0,5	0,5	11,8	53,3	25,00	
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	9,14	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605</b>	<b>20,1</b>	<b>14,3</b>	<b>80,2</b>	<b>528,5</b>	<b>77,37</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>605</b>	<b>20,1</b>	<b>14,3</b>	<b>80,2</b>	<b>528,5</b>	<b>77,37</b>	

**Четверг, 2 неделя, 4-ый день**

		Завтрак						
54-20з	Яйцо	40	9,6	8,1	0,5	113,1	16,40	
54-1о	Каша молочная Рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	21,00	
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) <sup>2</sup>	100	0,8	0,2	7,5	35	17,60	
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	2,60	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,67	
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	2,11	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>595</b>	<b>19,9</b>	<b>14,2</b>	<b>67,8</b>	<b>478,8</b>	<b>64,38</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>595</b>	<b>19,9</b>	<b>14,2</b>	<b>67,8</b>	<b>478,8</b>	<b>64,38</b>	

**Пятница, 2 неделя, 5-ый день**

		Завтрак						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	60	0,5	0,1	1,5	8,5	15,00	
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	26,60	
54-16м	Тефтели с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1	45,80	
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	4,90	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	5,50	
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75	
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,29	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19,70</b>	<b>16,70</b>	<b>71,90</b>	<b>515,20</b>	<b>102,84</b>	
	<b>Итого за период</b>	<b>5824</b>	<b>221,8</b>	<b>148,9</b>	<b>751,7</b>	<b>5229,6</b>	<b>692,1</b>	
	Средние показатели за период	582,4	22,18	14,89	75,17	522,96	69,21	

Примечание:

№ рецептуры<sup>1</sup> - номера рецептов из перечня блюд;

Фрукт<sup>2</sup> - допускается выдача иных фруктов по сезону;

Овощи в нарезке, горошек зеленый, кукуруза сахарная<sup>4</sup> - допускается выдача иных овощей;