



**Основное (организованное) меню**  
(осенне-зимний период)  
для организации питания учащихся 7-11 лет  
В МБОУ «Краснопольской СШ»

| Первый день                                     |        |        |          |         |        |                  |
|-------------------------------------------------|--------|--------|----------|---------|--------|------------------|
| Обед 7-11 лет                                   |        |        |          |         |        |                  |
| Наименование блюда                              | Технол | масса  | белки, г | жиры, г | углево | энерг. ценность, |
| Икра кабачковая (пром пр-                       | 150    | 60,00  | 1,14     | 5,34    | 4,62   | 70,80            |
| Суп картофельный с фрикадельками (полуфабрикат) | 124    | 200,00 | 7,42     | 6,52    | 11,86  | 135,80           |
| Капуста тушеная                                 | 380    | 150,00 | 3,30     | 5,10    | 12,15  | 108,00           |
| Биточки куриные(полуфабрикат)                   | 4      | 90,00  | 18,90    | 5,40    | 5,40   | 153,00           |
| Какао с молоком                                 | 462    | 200,00 | 3,30     | 2,90    | 13,80  | 94,00            |
| Хлеб пшеничный в/с                              | г/п    | 45,00  | 3,42     | 0,36    | 22,14  | 105,48           |
| Зефир                                           | г/ п   | 45     | 0,03     | 0       | 35,33  | 136,8            |
|                                                 |        |        |          |         |        |                  |
| Итого рацион (%)                                | 34,21  | 790,00 | 37,51    | 25,62   | 105,30 | 803,88           |
| Второй день                                     |        |        |          |         |        |                  |
| Обед 7-11 лет                                   |        |        |          |         |        |                  |
| Наименование блюда                              | Технол | масса  | белки, г | жиры, г | углево | энерг. ценность, |
| Салат из капусты белокочанной                   | 1      | 100,00 | 1,60     | 6,10    | 8,70   | 96,00            |
| Свекольник                                      | 98     | 200,00 | 1,64     | 3,80    | 8,58   | 75,00            |
| Котлета"Домашняя" (полуфабрикат)                | 4      | 90,00  | 9,90     | 15,30   | 5,85   | 177,30           |
| Макаронные изделия                              | 256    | 150,00 | 5,55     | 5,55    | 29,57  | 190,35           |
| Соус томатный                                   | 419    | 15,00  | 0,17     | 0,49    | 0,69   | 7,85             |
| Хлеб пшеничный в/с                              | г/п    | 25,00  | 1,90     | 0,20    | 12,30  | 58,60            |
| Гренки из пшеничного хлеба                      | 143    | 15,00  | 2,90     | 0,22    | 12,87  | 61,85            |
| Сок овощные, фруктовы и ягодные                 | 501    | 200,00 | 0,20     | 1,00    | 20,20  | 86,00            |
| Мармелад                                        | г/п    | 30,00  | 0,10     | 0,00    | 22,98  | 85,90            |
| Итого рацион (%)                                | 35,70  | 825,00 | 23,96    | 32,66   | 121,74 | 838,85           |

| Третий день                                                 |         |        |          |         |        |                  |
|-------------------------------------------------------------|---------|--------|----------|---------|--------|------------------|
| Обед 7-11 лет                                               |         |        |          |         |        |                  |
| Наименование блюда                                          | Технол  | масса  | белки, г | жиры, г | углево | энерг. ценность, |
| Овощи свежие                                                | 148     | 60     | 0,42     | 0,06    | 1,14   | 6,6              |
| Борщ с капустой и картофелем                                | 95      | 200,00 | 1,44     | 3,54    | 5,72   | 60,60            |
| Сметана (15%)                                               | г/п 433 | 10,00  | 0,24     | 1,50    | 0,32   | 15,75            |
| Птица (голень жареная)                                      | 293     | 90,00  | 20,86    | 14,23   | 2,07   | 190,79           |
| Рис отварной                                                | 385     | 150,00 | 2,51     | 3,62    | 25,90  | 211,30           |
| Хлеб пшеничный в/с                                          | г/п     | 45,00  | 3,42     | 0,36    | 22,14  | 105,48           |
| Гренки из пшеничного хлеба                                  | 143     | 30,00  | 4,19     | 0,44    | 25,74  | 123,7            |
| Компот из ягод замороженных                                 | 491     | 200,00 | 0,20     | 0,10    | 10,70  | 44,00            |
| Фрукты свежие                                               | 82      | 100,00 | 0,40     | 0,40    | 9,80   | 44,00            |
|                                                             |         |        |          |         |        |                  |
| Итого рацион (%)                                            | 34,14   | 885,00 | 33,68    | 24,25   | 103,53 | 802,22           |
| Четвёртый день                                              |         |        |          |         |        |                  |
| Обед 7-11 лет                                               |         |        |          |         |        |                  |
| Наименование блюда                                          | Технол  | масса  | белки, г | жиры, г | углево | энерг. ценность, |
| Салат из свёклы отварной                                    | 26      | 60,00  | 0,84     | 3,66    | 4,56   | 54,60            |
| Суп картофельный                                            | 124     | 200,00 | 1,94     | 2,08    | 13,00  | 78,20            |
| Жаркое по -домашнему из мясных консервов (ГОВЯДИНА ТУШЕНАЯ) | 364     | 240,00 | 20,88    | 21,96   | 15,00  | 340,80           |
| Кофейный напиток с молоком                                  | 465     | 200,00 | 2,80     | 2,50    | 13,60  | 88,00            |
| Сыр из твёрдых сортов в нарезке                             | г/ п    | 15,00  | 3,48     | 4,43    | 0,00   | 53,70            |
| Хлеб пшеничный в/с                                          | г/п     | 45,00  | 3,42     | 0,36    | 22,14  | 105,48           |
| Гренки из пшеничного хлеба                                  | 143     | 15,00  | 2,9      | 0,22    | 12,87  | 61,85            |
| Фрукты свежие                                               | 82      | 100,00 | 0,40     | 0,40    | 9,80   | 44,00            |
|                                                             |         |        |          |         |        |                  |
| Итого рацион (%)                                            | 35,18   | 875,00 | 36,66    | 35,61   | 90,97  | 826,63           |

| Пятый день                             |        |        |          |         |        |                  |
|----------------------------------------|--------|--------|----------|---------|--------|------------------|
| Обед 7-11 лет                          |        |        |          |         |        |                  |
| Наименование блюда                     | Технол | масса  | белки, г | жиры, г | углево | энерг. ценность, |
| Винегрет овощной                       | 47     | 100,00 | 1,32     | 3,20    | 6,60   | 61,00            |
| Суп с рыбными консервами               | 123    | 200,00 | 7,00     | 9,12    | 10,78  | 153,20           |
| Пюре картофельное                      | 377    | 150,00 | 3,15     | 6,00    | 9,15   | 102,00           |
| Тефтели мясные(полуфабрикат)           | 4      | 90,00  | 5,31     | 8,28    | 11,70  | 124,20           |
| Соус сметанный                         | 408    | 10,00  | 0,15     | 0,93    | 0,24   | 9,97             |
| Хлеб пшеничный в/с                     | г/п    | 45,00  | 3,42     | 0,36    | 22,14  | 105,48           |
| Чай с сахаром                          | 457    | 200,00 | 3,90     | 1,10    | 0,70   | 28,00            |
| Зефир                                  | г/ п   | 45     | 0,03     | 0       | 35,33  | 136,8            |
| Итого рацион (%)                       | 30,67  | 840,00 | 24,28    | 28,99   | 96,64  | 720,65           |
| Шестой день                            |        |        |          |         |        |                  |
| Обед 7-11 лет                          |        |        |          |         |        |                  |
| Наименование блюда                     | Технол | масса  | белки, г | жиры, г | углево | энерг. ценность, |
| Икра кабачковая (пром пр-ва)           | 150    | 60,00  | 1,14     | 5,34    | 4,62   | 70,80            |
| Суп гороховый                          | 128    | 200,00 | 5,98     | 2,94    | 12,96  | 102,20           |
| Нагетсы"лакомый кусочек"(полуфабрикат) | 4      | 90,00  | 11,70    | 15,30   | 0,90   | 188,10           |
| Макаронные изделия                     | 256    | 150,00 | 5,55     | 5,55    | 29,57  | 190,35           |
| Соус томатный                          | 419    | 10,00  | 0,11     | 0,33    | 0,46   | 5,23             |
| Хлеб пшеничный в/с                     | г/п    | 45,00  | 3,42     | 0,36    | 22,14  | 105,48           |
| Зефир                                  | г/ п   | 45,00  | 0,03     | 0       | 35,33  | 136,8            |
| Чай с сахаром                          | 457    | 200,00 | 3,90     | 1,10    | 0,70   | 28,00            |
|                                        |        |        |          |         |        |                  |
| Итого рацион (%)                       | 35,19  | 800,00 | 31,83    | 30,92   | 106,68 | 826,96           |

| Седьмой день                     |        |        |          |         |        |                  |
|----------------------------------|--------|--------|----------|---------|--------|------------------|
| Обед 7-11 лет                    |        |        |          |         |        |                  |
| Наименование блюда               | Технол | масса  | белки, г | жиры, г | углево | энерг. ценность, |
| Винегрет овощной                 | 47     | 100,00 | 1,32     | 3,20    | 6,60   | 61,00            |
| Борщ с фасолью и картофелем      | 96     | 200,00 | 3,60     | 4,63    | 11,43  | 101,75           |
| Сметана 15%                      | г/п    | 10,00  | 0,27     | 1,00    | 0,39   | 11,64            |
| Тефтели мясные (полуфабрикат)    | 4      | 90,00  | 5,31     | 8,28    | 11,70  | 124,20           |
| Каша гречневая рассыпчатая       | 202    | 150,00 | 5,63     | 5,76    | 9,83   | 174,00           |
| Соус сметанный                   | 408    | 10,00  | 0,15     | 0,93    | 0,24   | 9,97             |
| Какао с молоком                  | 462    | 200,00 | 3,30     | 2,90    | 13,80  | 94,00            |
| Хлеб пшеничный в/с               | г/п    | 45,00  | 3,42     | 0,36    | 22,14  | 105,48           |
| Мармелад                         | г/п    | 35,00  | 0,12     | 0,00    | 26,81  | 100,22           |
|                                  |        |        |          |         |        |                  |
| Итого рацион (%)                 |        | 840,00 | 23,12    | 27,06   | 102,94 | 782,26           |
|                                  |        |        |          |         |        |                  |
| Восьмой день                     |        |        |          |         |        |                  |
| Обед 7-11 лет                    |        |        |          |         |        |                  |
| Наименование блюда               | Технол | масса  | белки, г | жиры, г | углево | энерг. ценность, |
| Овощи свежие                     | 148    | 60     | 0,42     | 0,06    | 1,14   | 6,6              |
| Рассольник                       | 99     | 200,00 | 1,30     | 3,96    | 9,72   | 77,00            |
| Птица (голень жареная)           | 293    | 90,00  | 20,86    | 14,23   | 2,07   | 190,79           |
| Рис отварной                     | 385    | 150,00 | 2,51     | 3,62    | 25,90  | 219,30           |
| Сок овощные, фруктовые и ягодные | 501    | 200,00 | 0,20     | 1,00    | 20,20  | 86,00            |
| Фрукты свежие                    | 82     | 100,00 | 0,40     | 0,40    | 9,80   | 44,00            |
| Хлеб пшеничный в/с               | г/п    | 45,00  | 3,42     | 0,36    | 22,14  | 105,48           |
| Гренки из пшеничного хлеба       | 143    | 15,00  | 2,09     | 0,22    | 12,87  | 61,85            |
|                                  |        |        |          |         |        |                  |
| Итого рацион (%)                 | 33,38  | 800,00 | 30,78    | 23,79   | 102,70 | 784,42           |

| Девятый день                             |        |        |          |         |        |                  |
|------------------------------------------|--------|--------|----------|---------|--------|------------------|
| Обед 7-11 лет                            |        |        |          |         |        |                  |
| Наименование блюда                       | Технол | масса  | белки, г | жиры, г | углево | энерг. ценность, |
| Овощи свежие                             | 148    | 60     | 0,42     | 0,06    | 1,14   | 6,6              |
| ЩИ из свежей капусты с картофелем        | 104    | 200,00 | 1,26     | 5,60    | 4,62   | 56,00            |
| Картофель, запеченный в сметанном соусе  | 181    | 150,00 | 3,50     | 7,59    | 9,40   | 120,00           |
| Тефтели рыбные (полйфабрикат)            | 4      | 90,00  | 12,60    | 8,00    | 9,00   | 153,00           |
| Кофейный напиток с молоком               | 465    | 200,00 | 2,80     | 2,50    | 13,60  | 88,00            |
| Хлеб пшеничный в/с                       | г/п    | 45,00  | 3,42     | 0,36    | 22,14  | 105,48           |
| Гренки из пшеничного хлеба               | 143    | 30,00  | 4,19     | 0,44    | 25,74  | 123,7            |
| Фрукты свежие                            | 82     | 100,00 | 0,40     | 0,40    | 9,80   | 44,00            |
|                                          |        |        |          |         |        |                  |
| Итого рацион (%)                         | 29,65  | 875,00 | 28,59    | 24,95   | 95,44  | 696,78           |
| Десятый день                             |        |        |          |         |        |                  |
| Обед 7-11 лет                            |        |        |          |         |        |                  |
| Наименование блюда                       | Технол | масса  | белки, г | жиры, г | углево | энерг. ценность, |
| Салат из капусты белокочанной            | 1      | 100,00 | 1,60     | 6,10    | 8,70   | 96,00            |
| Суп с макаронными изделиями и картофелем | 130    | 200,00 | 2,08     | 2,02    | 13,16  | 73,80            |
| Пюре картофельное                        | 377    | 150,00 | 3,15     | 6,00    | 9,15   | 102,00           |
| Котлета "домашняя"                       | 4      | 90,00  | 9,90     | 15,30   | 7,20   | 177,30           |
| Соус сметанный                           | 408    | 10     | 0,15     | 0,93    | 0,24   | 9,97             |
| Хлеб пшеничный в/с                       | г/п    | 45,00  | 3,42     | 0,36    | 22,14  | 105,48           |
| Компот из ягод                           | 491    | 200,00 | 0,20     | 0,10    | 10,70  | 44,00            |
| Сыр из твёрдых сортов в нарезке          | 75     | 15,00  | 3,48     | 4,43    | 0,00   | 53,70            |
| Мармелад                                 | г/п    | 35,00  | 0,12     | 0,00    | 26,81  | 100,22           |
|                                          |        |        |          |         |        |                  |
| Итого рацион (%)                         | 32,45  | 845,00 | 24,10    | 35,24   | 98,10  | 762,47           |