



Утверждаю:

Директор школы:

Натейкина Ж.П.

01.10.2025

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
отварные 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, фруктовые 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,
Кукуруза консервированная	131	60	1,77	0,12	3,28	22
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
Печенье	191	100,00	2	3	22	12
Итого рацион (%)	34,14	885,00	36,63	26,91	117,87	785,62
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
пряники	15	100,00	3	62	30	467
Итого рацион (%)	35,18	875,00	39,26	97,21	111,17	732,78

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 прва)	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

[illegible]

Наименование блюда	Технол	масса	белки, г	жиры, г	углево	энерг. ценность,
Фасоль (консерв)	131	60	1,77	0,12	3,28	22
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
печенье	191	100,00	2	3	22	125
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	34,15	26,51	118,13	887,42

Девятый день

Девятый день						
Обед 7-11 лет						
Наименование блюда	Технол	масса	белки, г	жиры, г	углеводы	энерг. ценность,
Салат из свеклы отварной	26	60,00	0,84	3,66	4,56	54,60
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 (полуфабрикат)	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
пряники	0,15	100,00	3	62	30	467
Итого рацион (%)	29,65	875,00	31,61	90,15	119,06	1167,78
Десятый день						
Обед 7-11 лет						
Наименование блюда	Технол	масса	белки, г	жиры, г	углеводы	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