МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА АЛЕКСАНДРА ИВАНОВИЧА МАКСАКОВА" Г. БАЛАКОВО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 18 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОЦИАЛИСТИЧЕСКОГО ТРУДА АЛЕКСАНДРА ИВАНОВИЧА МАКСАКОВА" Г. БАЛАКОВО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Дата: 2023.01.23 17:55:55 +04'00'

Согласовано
Директор МАОУ СОШ № 18
_____О.В. Фимина
"_____" _____ 2022г.

Утверждаю
Директор ООО "Большая перемена"
_____ Волков С.Н.
"_____" _____ 2022г

# *Примерное 10- дневное меню*

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте с 7 до 12 лет при 2-х разовом питании

*Примерное меню для организации питания детей от 7 лет до 12 лет*

| № рецептур | Наименование блюда | Масса порции (г) | Цена | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Б | Ж | У | |
| **неделя: 1** | **день1: понедельник** | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | |
| 278 | Каша молочная Дружба с маслом сливочным | 200/5 | 20,28 | 4,2 | 6,9 | 36,1 | 220,2 |
| *14* | Масло сливочное/порциями/ | 10 | 11 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 |
| *15* | Сыр порционно | 10 | 8,39 | 2,3 | 2,95 | 0 | 47 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 8,15 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 |
| ПР | Батон нарезной | 30 | 2,85 | 1,95 | 0,6 | 13,8 | 69 |
| ПР | Фрукт сезонный | 100 | 11,36 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
| | | **555,00** | **62,03** | **10,45** | **19,35** | **82,23** | **555,92** |
| | | | | | | | 23,66% |
| | **Обед** | | | | | | |
| *70-71* | Овощи по сезону | 60 | 5,6 | 0,85 | 3,6 | 4,9 | 55,68 |
| 145 | Суп из овощей со сметаной | 200/5 | 10,9 | 2,56 | 4,48 | 12,40 | 84,00 |
| 294 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 90/30 | 18,81 | 13,2 | 9,4 | 4,6 | 163,8 |
| 476 | Картофель запечёный | 150 | 15,06 | 4,1 | 11,7 | 33,6 | 286 |
| 388 | Напиток из шиповника | 200 | 8 | 0,7 | 0,3 | 24,4 | 103 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| | | **795** | **62,03** | **27,01** | **31,38** | **105,00** | **840,68** |
| | | | | | | | 35,77% |
| | **Итого за день** | **1350,00** | | **37,46** | **50,73** | **187,23** | **1396,60** |
| | | | | | | | 59,43% |
| **неделя: 1** | **день2: вторник** | | | | | | |
| | **Завтрак** | | | | | | |
| 274/505 | Котлета по домашнему с соусом красным основным | 90/40 | 40,23 | 11,10 | 9,50 | 11,10 | 183,30 |
| 305 | Рис отварной с овощами | 150 | 15,83 | 4,80 | 4,50 | 30,80 | 183,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,12 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| ПР | Батон нарезной | 30 | 2,85 | 1,95 | 0,6 | 13,8 | 69 |
| | | **510,00** | **62,03** | **18,05** | **14,70** | **70,70** | **495,30** |
| | | | | | | | 21,08% |
| | **Обед** | | | | | | |
| 131 | Кукуруза консервированная | 60 | 5,31 | 1,20 | | 6,60 | 30,00 |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной | 200/5 | 9,24 | 2,48 | 4,48 | 12,4 | 76,8 |
| 386/505 | Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным | 90/30 | 22,58 | 9,96 | 12,1 | 11,16 | 193,85 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 11,24 | 8,20 | 6,30 | 38,70 | 245,00 |
| 592 | Сок фруктовый | 200 | 10 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| | | **795,00** | **62,03** | **28,44** | **24,98** | **113,76** | **779,85** |
| | | | | | | | 33,19% |
| | **Итого за день** | **1305,00** | | **46,49** | **39,68** | **184,46** | **1275,15** |
| | | | | | | | 54,26% |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **неделя: 1** | **день3: среда** | | | | | | |
| | | **Завтрак** | | | | | |
| 294/505 | Котлета Куриная с соусом красным основным | 90/40 | 37,66 | 13,23 | 12,4 | 15,08 | 223,80 |
| 469 | Макароны отварные | 150 | 15,34 | 5,50 | 4,80 | 38,30 | 191,00 |
| 686 | Чай с сахаром лимоном | 200 | 6,18 | 0,2 | 0 | 10,2 | 41 |
| ПР | Батон нарезной | 30 | 2,85 | 1,95 | 0,6 | 13,8 | 69 |
| | | **510,00** | **62,03** | **20,88** | **17,80** | **77,38** | **524,80** |
| | | | | | | | 22,33% |
| | | **Обед** | | | | | |
| 43 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 4,78 | 0,96 | 3,06 | 4,14 | 48 |
| 102 | Суп гороховый | 200 | 12,58 | 5,12 | 3,60 | 17,40 | 112,80 |
| 259 | Жаркое по-домашнему с мясом | 170/70 | 31,01 | 14,77 | 13,55 | 29,61 | 390,04 |
| 699 | Напиток апельсиновый | 200 | 10 | 0,2 | | 25,7 | 104 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| | | **760,00** | **62,03** | **26,65** | **22,11** | **101,95** | **803,04** |
| | | | | | | | 34,17% |
| | **Итого за день** | **1270,00** | | **47,53** | **39,91** | **179,33** | **1327,84** |
| | | | | | | | 56,50% |
| **неделя: 1** | **день4: четверг** | | | | | | |
| | | **Завтрак** | | | | | |
| 320 | Запеканка из творога | 150 | 33,46 | 18,00 | 13,60 | 34,20 | 206,00 |
| ПР | Молоко сгущёное | 20 | 5,5 | 1,30 | 1,40 | 10,20 | 59,60 |
| ПР | Батон нарезной | 30 | 2,85 | 1,95 | 0,6 | 13,8 | 69 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 8,86 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 |
| | Фрукт сезонный | 150 | 11,36 | 0,6 | 0,6 | 14,7 | 70,50 |
| | | **550,00** | **62,03** | **24,75** | **18,70** | **97,70** | **539,10** |
| | | | | | | | 22,94% |
| | | **Обед** | | | | | |
| *70-71* | Овощи по сезону | 60 | 5,6 | 0,85 | 3,6 | 4,9 | 55,68 |
| 96 | Рассольник Ленинградский на м/к бульоне со сметаной | 200/5 | 12,72 | 2,4 | 4,64 | 23,76 | 106,4 |
| 265 | Плов из курицы | 170/70 | 28,05 | 17,49 | 15,07 | 40,60 | 391,60 |
| 276 | Кисель фруктовый | 200 | 12 | 0,1 | | 27,9 | 111 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| | | **765,00** | **62,03** | **26,44** | **25,21** | **122,26** | **812,88** |
| | | | | | | | 34,59% |
| | **Итого за день** | **1315,00** | | **51,19** | **43,91** | **219,96** | **1351,98** |
| | | | | | | | 57,53% |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **неделя: 1** | **день5: пятница** | | | | | | |
| | | | **Завтрак** | | | | |
| 174 | Каша молочная рисовая с маслом сливочным | 200/5 | 16,98 | 4,2 | 7,6 | 30,2 | 206,4 |
| 15 | Сыр порционный | 15 | 12,58 | 3,45 | 4,45 | 0 | 54,5 |
| *14* | Масло сливочное/порциями/ | 10 | 11 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 |
| *209* | Яйцо варёное | 40 | 10 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| 580 | Чай с сахаром молоком | 200 | 8,62 | 1,7 | 1,3 | 17,4 | 88 |
| ПР | Батон нарезной | 30 | 2,85 | 1,95 | 0,6 | 13,8 | 69 |
| | | **500,00** | **62,03** | **16,50** | **25,75** | **61,83** | **546,62** |
| | | | | | | | 23,26% |
| | | | **Обед** | | | | |
| 88 | Винегрет овощной | 60 | 7,1 | 0,84 | 6,06 | 3,96 | 73,8 |
| 166 | Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне | 200 | 10,58 | 3,12 | 2,24 | 16 | 96,8 |
| 274/505 | Котлета по домашнему с соусом красным основным | 90/30 | 20,37 | 11,10 | 9,50 | 11,10 | 183,00 |
| 128 | Картофельное пюре/ картофель с молоком | 150 | 12 | 3,1 | 5,4 | 20,3 | 141 |
| 631 | Компот из свежих яблок | 200 | 8,32 | 0,2 | 0,2 | 27,9 | 115 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| | | **790,00** | **62,03** | **23,96** | **25,30** | **104,36** | **757,80** |
| | | | | | | | 32,25% |
| | **Итого за день** | **1290,00** | | **40,46** | **51,05** | **166,19** | **1304,42** |
| | | | | | | | 55,51% |
| **неделя: 2** | **день6: понедельник** | | | | | | |
| | | | **Завтрак** | | | | |
| 386/505 | Биточки мясные панированные Нежные с соусом красным основным | 90/40 | 34,39 | 10,8 | 13,2 | 12,1 | 210,00 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 18,61 | 8,69 | 6,30 | 39,40 | 245,00 |
| 686 | Чай с сахаром лимоном | 200 | 6,18 | 0,2 | 0 | 10,2 | 41 |
| ПР | Батон нарезной | 30 | 2,85 | 1,95 | 0,6 | 13,8 | 69 |
| | | **510,00** | **62,03** | **21,64** | **20,10** | **75,50** | **565,00** |
| | | | | | | | 24,04% |
| | | | **Обед** | | | | |
| 484 | Морковь туш-я (курагой или изюмом) | 60 | 4,26 | 0,68 | 2,72 | 5,88 | 39,60 |
| 138 | Суп картофельный с крупой(пшено) на м/к бульоне | 200 | 8,88 | 2,96 | 2,24 | 15,68 | 95,2 |
| 437/505 | Тефтели мясные с соусом | 90/30 | 24,67 | 11,90 | 18,50 | 10,30 | 255,00 |
| 139 | Капуста тушёная | 150 | 13,3 | 3,8 | 4,3 | 9,8 | 109 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 7,26 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| | | **790,00** | **62,03** | **25,54** | **29,76** | **98,46** | **778,00** |
| | | | | | | | 33,11% |
| | **Итого за день** | **1300,00** | | **47,18** | **49,86** | **173,96** | **1343,00** |
| | | | | | | | 57,15% |

| неделя: 2 | день7: вторник | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Завтрак | | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 24,04 | 11,30 | 19,50 | 2,30 | 238,00 |
| 15 | Сыр порционный | 10 | 8,39 | 2,3 | 2,95 | 0 | 47 |
| 14 | Масло сливочное/порциями/ | 10 | 11 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 |
| ПР | Батон нарезной | 30 | 2,85 | 1,95 | 0,6 | 13,8 | 69 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 7,15 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 |
| | Фрукт сезонный | 100 | 8,6 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
| | | **500,00** | **62,03** | **17,55** | **31,95** | **48,43** | **573,72** |
| | | | | | | | 24,41% |
| | | Обед | | | | | |
| 212 | Свекла туш-я с яблоками | 60 | 6,48 | 0,78 | 4,06 | 6,09 | 64,60 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/10 | 10,98 | 2,48 | 4,48 | 9,4 | 76,8 |
| 290 | Птица туш-я с овощами | 70/30 | 24,22 | 15,2 | 12,7 | 15,3 | 215,00 |
| 302 | Каша пшеничная рассыпчатая | 150 | 6,69 | 5,60 | 4,90 | 37,80 | 223,00 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 10 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| | | **780,00** | **62,03** | **30,66** | **28,24** | **113,49** | **813,60** |
| | | | | | | | 34,62% |
| | **Итого за день** | **1280,00** | | **48,21** | **60,19** | **161,92** | **1387,32** |
| | | | | | | | 59,03% |

| неделя: 2 | день8: среда | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Завтрак | | | | | |
| 265 | Плов с мясом | 170/70 | 50,18 | 14,70 | 13,00 | 40,70 | 346,00 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,12 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| ПР | Батон нарезной | 30 | 2,85 | 1,95 | 0,6 | 13,8 | 69 |
| ПР | Печенье | 30 | 5,88 | 2,4 | 3,3 | 16,8 | 106,50 |
| | | **500** | **62,03** | **19,25** | **17,00** | **86,30** | **581,50** |
| | | | | | | | 24,74% |
| | | Обед | | | | | |
| 131 | Горошек зелёный консервированный | 60 | 6,72 | 1,80 | 0,10 | 7,70 | 43,80 |
| 104 | Суп с мясными фрикадельками | 170/30 | 11,3 | 7,08 | 4,14 | 13,85 | 121,80 |
| 234/505 | Котлеты из минтая Фирменные с соусом красным основым | 90/30 | 21,93 | 10,80 | 12,90 | 13,70 | 207,00 |
| 125 | Картофель отварной | 150 | 11,42 | 2,9 | 4,7 | 33,6 | 145 |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 7 | 0,6 | 0,1 | 31,7 | 131 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| | | **790,00** | **62,03** | **28,78** | **23,84** | **125,65** | **796,80** |
| | | | | | | | 33,91% |
| | **Итого за день** | **1290,00** | | **48,03** | **40,84** | **211,95** | **1378,30** |
| | | | | | | | 58,65% |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **неделя: 2** | **день9: четверг** | | | | | | |
| | | **Завтрак** | | | | | |
| 222 | Пудинг творожный с повидлом | 150/30 | 39,07 | 13,5 | 12,52 | 44,75 | 372 |
| 15 | Сыр порционный | 10 | 8,39 | 2,3 | 2,95 | 0 | 47 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 3,12 | 0,2 | 0,1 | 15 | 60 |
| ПР | Батон нарезной | 30 | 2,85 | 1,95 | 0,6 | 13,8 | 69 |
| ПР | Фрукт сезонный | 100 | 8,6 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
| | | **520** | **62,03** | **18,35** | **16,57** | **83,35** | **595,00** |
| | | | | | | | 25,32% |
| | | **Обед** | | | | | |
| 484 | Морковь туш-я (курагой или изюмом) | 60 | 4,26 | 0,68 | 2,72 | 5,88 | 39,60 |
| 55 | Свекольник на м/к бульоне | 200 | 8,3 | 1,60 | 4,16 | 11,84 | 90,40 |
| 294/505 | Котлета Куриная с соусом красным основным | 90/30 | 20,47 | 13,13 | 12,2 | 15,02 | 220,80 |
| 469 | Макароны отварные | 150 | 15,34 | 5,50 | 4,80 | 38,30 | 191,00 |
| 592 | Сок фруктовый | 200 | 10 | 1 | 0,2 | 19,8 | 86,00 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| | | **790,00** | **62,03** | **27,51** | **25,98** | **115,94** | **776,00** |
| | | | | | | | 33,02% |
| | **Итого за день** | **1310,00** | | **45,86** | **42,55** | **199,29** | **1371,00** |
| | | | | | | | 58,34% |
| **неделя: 2** | **день10: пятница** | | | | | | |
| | | **Завтрак** | | | | | |
| 173 | Каша молочная пшеничная с маслом сливочным | 200/5 | 26,39 | 6,7 | 7,9 | 41,7 | 224 |
| 14 | Масло сливочное/порциями/ | 10 | 11 | 0,1 | 7,2 | 0,13 | 65,72 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 8,86 | 2,9 | 2,5 | 24,8 | 134 |
| ПР | Батон нарезной | 30 | 2,85 | 1,95 | 0,6 | 13,8 | 69 |
| | Фрукт сезонный | 100 | 12,93 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
| | | **545,00** | **62,03** | **12,05** | **18,60** | **90,23** | **539,72** |
| | | | | | | | 22,97% |
| | | **Обед** | | | | | |
| 43 | Салат из свежей капусты и свеклы | 60 | 6,86 | 0,72 | 4,17 | 5,77 | 62,1 |
| 108 | Суп картофельный с клёцками на курином бульоне | 200 | 10,56 | 1,6 | 2,4 | 16,6 | 74,64 |
| 412 | Фрикадельки Деревенские туш-е в соусе | 90/40 | 19,33 | 7,9 | 13,1 | 14,3 | 144 |
| 198 | Гороховое пюре | 150 | 11,62 | 9,60 | 0,80 | 29,60 | 227,00 |
| 699 | Напиток апельсиновый | 200 | 10 | 0,2 | | 25,7 | 104 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 1,86 | 2,4 | 0,5 | 12 | 66 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,8 | 3,2 | 1,4 | 13,1 | 82,2 |
| | | **800,00** | **62,03** | **25,62** | **22,37** | **117,07** | **759,94** |
| | | | | | | | 32,34% |
| | **Итого за день** | **1345,00** | | **37,67** | **40,97** | **207,30** | **1299,66** |
| | | | | | | | 55,30% |
| | ***Средняя масса порций, Энергетическая ценность за 10 дней*** | | | | | | |
| | *Завтрак* | *520* | | *17,95* | *20,05* | *77,37* | *551,67* |
| | *Распределение ЭЦ в завтрак при норме 20-25%* | | | | | | *23%* |
| | *Обед* | *786* | | *27,06* | *25,92* | *111,79* | *791,86* |
| | *Распределение ЭЦ в обед при норме 30-35%* | | | | | | *34%* |
| | *Средняя всего за день* | *1305,5* | | *45,01* | *45,97* | *189,16* | *1343,53* |
| | *Распределение ЭЦ в завтрак,обед при норме 50-60%* | | | *58%* | *58%* | *56%* | *57%* |