Утверждено

Директор МБОУ “Солонешенская СОШ”

Захарьева Л.Н._____

«21» апреля 2025

Примерное дневное меню, 10 дней

Составлено на основе сборника рецептур напродукцию для обучающихся во всехобразовательных учреждениях /Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:Дели принт,2011г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (*)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(*)	№ рецептуры
			Белки(*)	Жиры(*)	Углеводы(*)		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из риса	200/250	3,4	9,3	23,2	183	174
	Напиток кофейный на молоке	200/200	6,4	2,73	29,2	142	379
	Хлеб пшеничный	40/60	3,95	1	24,15	117	ПР
	Сыр порциями	60/60	13,92	17,7	-	108	15
Итого за завтрак		500/570	27,67	30,73	76,55	550	
Обед, ОВЗ	Салат из белокочанной капусты	100/150	1,05	2,60	5,17	68,3	45
	Суп картофельный с бобовыми	250/300	4,39	4,22	13,23	195,7	102
	Сок плодовый натуральный	200/200	0,27	-	22,80	121	389
	Биточек куриный	90/100	13,89	9,71	12,93	248	294
	Хлеб пшеничный	60/60	3,95	1	24,15	117	ПР
Итого за обед		700/810	23,55	17,53	88,28	750	

День 2							
Завтрак	Плов из курицы	200/250	12,71	7,85	26,80	229	291
	Чай с лимоном	200/200	53	-	0,13	50,1	377
	Хлеб пшеничный	40/60	3,95	1	24,15	117	ПР
	Салат из сырых овощей	60/100	1,09	6,04	3,78	73,9	29
Итого за завтрак		500/610	70,75	14,89	54,86	470	
Обед, ОВЗ	Овощи свежие (огурцы)	100/150	0,12	0,06	1,02	35	71
	Суп из овощей	250/300	1,59	4,99	9,15	138	99
	Рагу из говядины	120/120	13,88	18,07	2,67	295	ТК
	Хлеб пшеничный	60/60	3,95	1	24,15	117	ПР
	Компот из сухофруктов	200/200	0,16	0,16	27,88	115	342
Итого за обед		730/830	19,7	24,28	64,87	700	
День 3							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150/180	11,91	8,67	53,12	128	302
	Печень тушеная в соусе	90/100	54	18,4	17	106	261
	Компот из сухофруктов	200/200	1,6	0,3	1,5	85	349

	Булочка домашняя	50/50	3,64	6,26	21,96	94	424
	Хлеб пшеничный	40/60	3,95	1	24,15	117	ПР
Итого за завтрак		530/590	71,15	34,63	117,73	530	
Обед,ОВЗ	Салат из моркови с сахаром	90/120	0,74	0,056	6,88	51,02	62
	Борщ с капустой и картофелем	200/250	3,50	6,12	10,93	221,25	82
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/230	5,6	11,77	26,57	234,45	ТК
	Хлеб пшеничный	60/60	3,95	1	24,15	117	ПР
	Какао с молоком	200/200	3,78	0,67	0,1	125,11	382
Итого за обед		700/860	17,57	19,62	68,63	758,83	
День 4							
Завтрак	Картофельное пюре	150/180	4,16	3,1	25,15	115	312
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	90/100	13,78	11,68	26,59	167	232
	Хлеб пшеничный	40/60	3,95	1	24,15	117	ПР
	Салат из свежих помидоров с репчатым луком	60/100	53	3,81	2,85	36,94	18
	Кисель из малины	200/200	14,2	0,12	24,95	114,4	351
Итого за		540/640	89,09	19,71	103,69	550	

завтрак							
Обед, ОВЗ	Салат из свежих огурцов и помидор	100/150	0,88	4,89	3,65	62,16	23
	Рассольник домашний	250/280	1,67	4,07	10,15	192,57	95
	Котлеты рубленые из птицы	100/120	17,4 4	16,76	16,28	286	294
	Хлеб пшеничный	60/60	3,95	1	24,15	117	ПР
	Сок плодовый натуральный	200/200	0.27	-	22.80	92.27	389
Итого за обед		710/810	24,21	26,72	77,03	750	
День 5							
Завтрак	Курица тушеная в соусе со сметаной	150/200	19,92	16,26	2,9	162	290
	Яйцо отварное	40/40	5,08	4,60	0,28	63	209
	Хлеб пшеничный	40/60	3,95	1	24,15	117	ПР
	Сок натурный	200/200	0,4	0,4	16,3	136,40	389
	Яблоко свежее	100/100	0,4	0,4	9,8	47	338
Итого за завтрак		530/600	29,75	22,66	53,43	525,4	
Обед, ОВЗ	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100/150	0,66	0,12	2,28	35,5	71
	Щи из свежей	220/270	1,77	4,95	7,90	246,25	88

	капусты с картофелем со сметаной						
	Котлета домашняя	120/120	10,83	9,76	8,09	245	ТК
	Хлеб пшеничный	60/60	3,95	1	24,15	117	ПР
	Чай с лимоном	200/200	53	-	0,13	60,1	377
Итого за обед		700/800	70,21	15,83	42,55	704	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная ячневая	200/250	3,4	9,3	23,2	151	174
	Какао с молоком	200/200	3,78	0,67	0,1	125,11	382
	Хлеб ржаной	40/60	3,36	1,32	29,64	138	ПР
	Бутерброд с маслом сливочным	60/60	4,72	11,24	22,34	136	1
Итого за завтрак		500/570	15,26	22,53	75,28	550	
Обед,ОВЗ	Салат из свежих огурцов	100/100	0,67	6,09	11,81	64,85	20
	Борщ сибирский	250/300	7,50	5,40	16,50	224,6	113
	Яйцо куриное диетическое	80/80	5,08	4,60	0,28	160,75	209
	Хлеб пшеничный	60/60	3,95	1	24,15	117	ПР

	Компот из смеси сухофруктов	200/200	0.66	0.09	32.01	132.80	349
Итого за обед		700/800	17,86	17,18	84,75	700	
День 2							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	200/250	16	19	42	383	204
	Чай с сахаром с лимоном	200/200	0,53	-	0,13	41,6	376
	Хлеб пшеничный	40/60	3,95	1	24,15	117	ПР
	Огурцы свежие	60/100	0,4	0,06	2,45	8,46	15
Итого за завтрак		500/610	20,8	20,06	68,73	550	
Обед, ОВЗ	Салат витаминный	100/150	0.66	4.89	4.22	69,52	48
	Птица отварная с маслом сливочным	100/120	23.4 8	25.8 2	0.48	328.00	288
	Суп картофельный с бобовыми	250/300	4.39	4.22	13.23	135,6	102
	Хлеб пшеничный	60/60	3,95	1	24,15	117	ПР
	Кофейный напиток с молоком	200/200	3.17	2.68	15.95	100.60	379
Итого за обед		710/810	35,65	38,61	58,3	750,72	

День 3							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	170/200	11,91	8,67	53,12	214	302
	Фрикадельки мясные	90/100	21,32	9,93	0,87	178,13	280
	Чай с сахаром	200/200	0,53	-	0,13	41,6	376
	Хлеб пшеничный	40/60	3,95	1	24,15	117	ПР
Итого за завтрак		500/560	37,71	19,6	78,27	550	
Обед, ОВЗ	Салат из белокочанной Капусты с огурцом	100/100	0,8	1,1	3,2	75,5	ТК
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/250	1,77	4,95	7,90	199,75	88
	Рагу из овощей	150/200	2,53	11,70	12,29	221,86	ТК
	Хлеб пшеничный	60/60	3,95	1	24,15	117	ПР
	Сок натурный	200/200	0,4	0,4	16,3	136,40	389
Итого за обед		710/810	9,45	19,15	63,84	750,51	
День 4							
Завтрак	Жаркое по-домашнему из мяса	200/250	16,20	18,09	16,58	148	259
	Хлеб пшеничный	40/60	3,95	1	24,15	117	ПР
	Сок натурный	200/200	0,4	0,4	16,3	136	389

	Булочка с повидлом	60/60	3,30	7,18	20,57	149	426
Итого за завтрак		500/570	23,85	26,67	76,6	550	
Обед, ОВЗ	Овощи свежие (огурцы)	100/120	0,12	0,06	1,02	63,1	71
	Суп из овощей	200/250	1,59	4,99	9,15	195,25	99
	Рис отварной с маслом	150/180	3,7	5,1	42,9	253,7	224
	Хлеб пшеничный	60/60	3,95	1	24,15	117	ПР
	Кисель из малины	200/200	14,2	0,12	24,95	120,95	351
Итого за обед		710/810	23,56	11,27	102,17	750	
День 5							
Завтрак	Запеканка из творога	200/250	17,82	12,14	56,18	240	223
	Хлеб пшеничный	40/60	3,95	1	24,15	117	ПР
	Компот из сухофруктов	200/200	1,6	0,3	1,5	85	349
	Сыр порциями	60/60	13,92	17,7	-	108	15
Итого за завтрак		500	37,29	31,14	81,83	550	
Обед, ОВЗ	Салат из свежих огурцов и помидор	60/100	0.88	4.89	3.65	62.16	23
	Рассольник домашний со	200/200	1.67	4.07	10.15	206,79	95

	сметаной						
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/200	5,6	11,77	26,57	244,45	ТК
	Хлеб ржаной	40/60	3,36	1,32	29,64	148	ПР
	Чай с сахаром	200/200	0,53	-	0,13	41,6	376
	Фрукты свежие (яблоко)	100/100	0.40	0.40	9.80	47.00	338
Итого за обед		750/860	12,44	12,45	79,94	750	

(*) – 7-11 лет/12 лет и старше