

Согласовано:



Поставщик продуктов  
И.В. Бурченя

02.09.2024 г.

Утверждаю:



Директор МБОУ «Искровская СОШ»  
Ф.Ф. Петряков

02.09.2024 г.

**Организация: МБОУ "Искровская средняя общеобразовательная школа" Называевского МР Омской области**

**Название меню: Меню горячих завтраков, обедов для школьников МБОУ "Искровская СОШ"**

**2023-2024 учебный год 7-11 лет**

**Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

**Характеристика питающихся: Без особенностей**

**Срок действия меню: 02.09.2024 - 31.05.2025**

| № рецептуры | Название блюда                   | Массаг.     | Белкиг.     | Жирыг.      | Углеводыг.   | Энергетическая ценностьккал |
|-------------|----------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-----------------------------|
|             | <b>Понедельник, 1 неделя</b>     |             |             |             |              |                             |
|             | <b>Завтрак</b>                   |             |             |             |              |                             |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке     | 30          | 7           | 8,9         | 0            | 107,5                       |
| 54-13к      | Каша вязкая молочная пшеничная   | 200         | 8,1         | 9,2         | 38,6         | 270,3                       |
| 54-4гн      | Чай с молоком и сахаром          | 200         | 1,6         | 1,1         | 8,6          | 50,9                        |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                   | 30          | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3                        |
| Пром.       | Яблоко                           | 75          | 0,3         | 0,3         | 7,4          | 33,3                        |
|             | <b>Итого за Завтрак</b>          | <b>535</b>  | <b>19,3</b> | <b>19,7</b> | <b>69,4</b>  | <b>532,3</b>                |
|             | <b>Обед</b>                      |             |             |             |              |                             |
| 54-1с       | Щи из свежей капусты со сметаной | 200         | 4,7         | 5,6         | 5,7          | 92,2                        |
| 54-12м      | Плов с курицей                   | 150         | 20,4        | 6,1         | 24,9         | 236                         |
| 54-1хн      | Компот из смеси сухофруктов      | 200         | 0,5         | 0           | 19,8         | 81                          |
| Пром.       | Хлеб пшеничный                   | 60          | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6                       |
|             | <b>Итого за Обед</b>             | <b>610</b>  | <b>30,2</b> | <b>12,2</b> | <b>79,9</b>  | <b>549,8</b>                |
|             | <b>Итого за день</b>             | <b>1145</b> | <b>49,5</b> | <b>31,9</b> | <b>149,3</b> | <b>1082,1</b>               |
|             |                                  |             |             |             |              |                             |
|             | <b>Вторник, 1 неделя</b>         |             |             |             |              |                             |
|             | <b>Завтрак</b>                   |             |             |             |              |                             |
| 54-1з       | Сыр твердых сортов в нарезке     | 30          | 7           | 8,9         | 0            | 107,5                       |

|         |                                             |             |             |             |              |               |
|---------|---------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-1о   | Омлет натуральный                           | 200         | 16,9        | 24          | 4,3          | 300,7         |
| 54-2гн  | Чай с сахаром                               | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,8          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                              | 30          | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3          |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>460</b>  | <b>26,4</b> | <b>33,1</b> | <b>25,5</b>  | <b>505,3</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                 |             |             |             |              |               |
| 54-2с   | Борщ с капустой и картофелем со сметаной    | 200         | 4,7         | 5,7         | 10,1         | 110,4         |
| 54-6г   | Рис отварной                                | 150         | 3,6         | 4,8         | 36,4         | 203,5         |
| 54-9р   | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 80          | 15,2        | 17,6        | 4,4          | 236,5         |
| 54-2хн  | Компот из кураги                            | 200         | 1           | 0,1         | 15,6         | 66,9          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                              | 60          | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                        | <b>690</b>  | <b>29,1</b> | <b>28,7</b> | <b>96</b>    | <b>757,9</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>                        | <b>1150</b> | <b>55,5</b> | <b>61,8</b> | <b>121,5</b> | <b>1263,2</b> |
|         |                                             |             |             |             |              |               |
|         | <b>Среда, 1 неделя</b>                      |             |             |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-24з  | Икра кабачковая                             | 60          | 0,9         | 2,8         | 4,4          | 46,8          |
| 54-11г  | Картофельное пюре                           | 150         | 3,1         | 5,3         | 19,8         | 139,4         |
| 54-23гн | Кофейный напиток с молоком                  | 200         | 3,9         | 2,9         | 11,2         | 86            |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                              | 100         | 7,6         | 0,8         | 49,2         | 234,4         |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>510</b>  | <b>15,5</b> | <b>11,8</b> | <b>84,6</b>  | <b>506,6</b>  |
|         | <b>Обед</b>                                 |             |             |             |              |               |
| 54-3с   | Рассольник Ленинградский                    | 200         | 4,8         | 5,8         | 13,6         | 125,5         |
| 54-4г   | Каша гречневая рассыпчатая                  | 150         | 8,2         | 6,3         | 35,9         | 233,7         |
| 54-5м   | Котлета из курицы                           | 75          | 14,3        | 3,2         | 10           | 126,5         |
| 54-23хн | Кисель из смородины                         | 200         | 0,2         | 0,1         | 12,2         | 50,6          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                              | 60          | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                        | <b>685</b>  | <b>32,1</b> | <b>15,9</b> | <b>101,2</b> | <b>676,9</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>                        | <b>1195</b> | <b>47,6</b> | <b>27,7</b> | <b>185,8</b> | <b>1183,5</b> |
|         |                                             |             |             |             |              |               |
|         | <b>Четверг, 1 неделя</b>                    |             |             |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-1т   | Запеканка из творога                        | 200         | 39,5        | 14,2        | 28,9         | 401,7         |

|          |                                          |             |             |             |              |               |
|----------|------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| 54-2гн   | Чай с сахаром                            | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,8          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>430</b>  | <b>42</b>   | <b>14,4</b> | <b>50,1</b>  | <b>498,8</b>  |
|          | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-7с    | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200         | 5,2         | 2,8         | 18,5         | 119,6         |
| 54-10м   | Капуста тушеная с мясом                  | 200         | 22          | 22          | 13,3         | 339,4         |
| 54-1хн   | Компот из смеси сухофруктов              | 200         | 0,5         | 0           | 19,8         | 81            |
| Пром.    | Булочка с повидлом                       | 75          | 6           | 10,5        | 42           | 286,5         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 60          | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6         |
|          | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>735</b>  | <b>38,3</b> | <b>35,8</b> | <b>123,1</b> | <b>967,1</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>1165</b> | <b>80,3</b> | <b>50,2</b> | <b>173,2</b> | <b>1465,9</b> |
|          |                                          |             |             |             |              |               |
|          | <b>Пятница, 1 неделя</b>                 |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-3г    | Макароны отварные с сыром                | 150         | 7,9         | 6,8         | 28,7         | 207,7         |
| 54-22гн  | Какао с молоком сгущенным                | 200         | 3,5         | 3,4         | 22,3         | 133,4         |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3          |
|          | <b>Итого за Завтрак</b>                  | <b>380</b>  | <b>13,7</b> | <b>10,4</b> | <b>65,8</b>  | <b>411,4</b>  |
|          | <b>Обед</b>                              |             |             |             |              |               |
| 54-8с    | Суп гороховый                            | 200         | 6,7         | 4,6         | 16,3         | 133,1         |
| 54-11г   | Картофельное пюре                        | 150         | 3,1         | 5,3         | 19,8         | 139,4         |
| 54-5м    | Котлета из курицы                        | 75          | 14,3        | 3,2         | 10           | 126,5         |
| 54-2гн   | Чай с сахаром                            | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,8          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 60          | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6         |
|          | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>685</b>  | <b>28,9</b> | <b>13,6</b> | <b>82</b>    | <b>566,4</b>  |
|          | <b>Итого за день</b>                     | <b>1065</b> | <b>42,6</b> | <b>24</b>   | <b>147,8</b> | <b>977,8</b>  |
|          |                                          |             |             |             |              |               |
|          | <b>Понедельник, 2 неделя</b>             |             |             |             |              |               |
|          | <b>Завтрак</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-25.1к | Каша жидкая молочная рисовая             | 200         | 5,3         | 5,4         | 28,7         | 184,5         |
| 54-2гн   | Чай с сахаром                            | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,8          |
| Пром.    | Хлеб пшеничный                           | 30          | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3          |
| Пром.    | Повидло абрикосовое                      | 30          | 0,1         | 0           | 19,2         | 77,2          |

|        |                                     |             |             |             |              |              |
|--------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
|        | <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>460</b>  | <b>7,9</b>  | <b>5,6</b>  | <b>69,1</b>  | <b>358,8</b> |
|        | <b>Обед</b>                         |             |             |             |              |              |
| 54-12с | Суп с рыбными консервами (горбуша)  | 200         | 7,9         | 3,8         | 12,4         | 115,7        |
| 54-9г  | Рагу из овощей                      | 150         | 2,9         | 7,5         | 13,6         | 133,3        |
| П/Ф    | Котлеты Куриные                     | 85          | 10,8        | 8,5         | 7,1          | 148,5        |
| 54-5хн | Компот из яблок и вишни             | 200         | 0,2         | 0,1         | 10,1         | 42,5         |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                      | 60          | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6        |
|        | <b>Итого за Обед</b>                | <b>695</b>  | <b>26,4</b> | <b>20,4</b> | <b>72,7</b>  | <b>580,6</b> |
|        | <b>Итого за день</b>                | <b>1155</b> | <b>34,3</b> | <b>26</b>   | <b>141,8</b> | <b>939,4</b> |
|        |                                     |             |             |             |              |              |
|        | <b>Вторник, 2 неделя</b>            |             |             |             |              |              |
|        | <b>Завтрак</b>                      |             |             |             |              |              |
| 54-10з | Салат из капусты с овощами          | 60          | 1,7         | 4           | 1,7          | 50           |
| 54-4г  | Каша гречневая рассыпчатая          | 150         | 8,2         | 6,3         | 35,9         | 233,7        |
| 54-2гн | Чай с сахаром                       | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,8         |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                      | 30          | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3         |
|        | <b>Итого за Завтрак</b>             | <b>440</b>  | <b>12,4</b> | <b>10,5</b> | <b>58,8</b>  | <b>380,8</b> |
|        | <b>Обед</b>                         |             |             |             |              |              |
| 54-1с  | Щи из свежей капусты со сметаной    | 200         | 4,7         | 5,6         | 5,7          | 92,2         |
| 54-1г  | Макароны отварные                   | 150         | 5,3         | 4,9         | 32,8         | 196,8        |
| 54-7р  | Рыба, припущенная в молоке (минтай) | 80          | 10,5        | 6           | 2,3          | 105,3        |
| 54-1хн | Компот из смеси сухофруктов         | 200         | 0,5         | 0           | 19,8         | 81           |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                      | 60          | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6        |
|        | <b>Итого за Обед</b>                | <b>690</b>  | <b>25,6</b> | <b>17</b>   | <b>90,1</b>  | <b>615,9</b> |
|        | <b>Итого за день</b>                | <b>1130</b> | <b>38</b>   | <b>27,5</b> | <b>148,9</b> | <b>996,7</b> |
|        |                                     |             |             |             |              |              |
|        | <b>Среда, 2 неделя</b>              |             |             |             |              |              |
|        | <b>Завтрак</b>                      |             |             |             |              |              |
| 54-1о  | Омлет натуральный                   | 200         | 16,9        | 24          | 4,3          | 300,7        |
| 54-2гн | Чай с сахаром                       | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,8         |
| Пром.  | Повидло яблочное                    | 30          | 0,1         | 0           | 19,5         | 78,5         |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                      | 30          | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3         |

|         |                                       |             |             |             |              |               |
|---------|---------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
|         | <b>Итого за Завтрак</b>               | <b>460</b>  | <b>19,5</b> | <b>24,2</b> | <b>45</b>    | <b>476,3</b>  |
|         | <b>Обед</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-5с   | Суп из овощей с фрикадельками мясными | 200         | 8,6         | 6,1         | 13,9         | 144,9         |
| 54-12м  | Плов с курицей                        | 150         | 20,4        | 6,1         | 24,9         | 236           |
| 54-23хн | Кисель из смородины                   | 200         | 0,2         | 0,1         | 12,2         | 50,6          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                        | 60          | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                  | <b>610</b>  | <b>33,8</b> | <b>12,8</b> | <b>80,5</b>  | <b>572,1</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>                  | <b>1070</b> | <b>53,3</b> | <b>37</b>   | <b>125,5</b> | <b>1048,4</b> |
|         |                                       |             |             |             |              |               |
|         | <b>Четверг, 2 неделя</b>              |             |             |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>                        |             |             |             |              |               |
| 54-1з   | Сыр твердых сортов в нарезке          | 30          | 7           | 8,9         | 0            | 107,5         |
| 54-2к   | Каша вязкая молочная кукурузная       | 200         | 7,2         | 9,2         | 44           | 287,8         |
| 54-2гн  | Чай с сахаром                         | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,8          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                        | 30          | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3          |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>               | <b>460</b>  | <b>16,7</b> | <b>18,3</b> | <b>65,2</b>  | <b>492,4</b>  |
|         | <b>Обед</b>                           |             |             |             |              |               |
| 54-9с   | Суп фасолевый                         | 200         | 6,8         | 4,6         | 14,4         | 125,9         |
| 54-11г  | Картофельное пюре                     | 150         | 3,1         | 5,3         | 19,8         | 139,4         |
| 54-7р   | Рыба, припущенная в молоке (минтай)   | 80          | 10,5        | 6           | 2,3          | 105,3         |
| 54-1хн  | Компот из смеси сухофруктов           | 200         | 0,5         | 0           | 19,8         | 81            |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                        | 60          | 4,6         | 0,5         | 29,5         | 140,6         |
|         | <b>Итого за Обед</b>                  | <b>690</b>  | <b>25,5</b> | <b>16,4</b> | <b>85,8</b>  | <b>592,2</b>  |
|         | <b>Итого за день</b>                  | <b>1150</b> | <b>42,2</b> | <b>34,7</b> | <b>151</b>   | <b>1084,6</b> |
|         |                                       |             |             |             |              |               |
|         | <b>Пятница, 2 неделя</b>              |             |             |             |              |               |
|         | <b>Завтрак</b>                        |             |             |             |              |               |
| 54-1т   | Запеканка из творога                  | 200         | 39,5        | 14,2        | 28,9         | 401,7         |
| 54-2гн  | Чай с сахаром                         | 200         | 0,2         | 0           | 6,4          | 26,8          |
| Пром.   | Хлеб пшеничный                        | 30          | 2,3         | 0,2         | 14,8         | 70,3          |
| Пром.   | Банан                                 | 100         | 1,5         | 0,5         | 21           | 94,5          |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>               | <b>530</b>  | <b>43,5</b> | <b>14,9</b> | <b>71,1</b>  | <b>593,3</b>  |

|        |                                          |              |              |              |                 |                                |
|--------|------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------------|--------------------------------|
|        | <b>Обед</b>                              |              |              |              |                 |                                |
| 54-2с  | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200          | 4,7          | 5,7          | 10,1            | 110,4                          |
| 54-4г  | Каша гречневая рассыпчатая               | 150          | 8,2          | 6,3          | 35,9            | 233,7                          |
| 54-5м  | Котлета из курицы                        | 75           | 14,3         | 3,2          | 10              | 126,5                          |
| 54-5хн | Компот из яблок и вишни                  | 200          | 0,2          | 0,1          | 10,1            | 42,5                           |
| Пром.  | Хлеб пшеничный                           | 60           | 4,6          | 0,5          | 29,5            | 140,6                          |
|        | <b>Итого за Обед</b>                     | <b>685</b>   | <b>32</b>    | <b>15,8</b>  | <b>95,6</b>     | <b>653,7</b>                   |
|        | <b>Итого за день</b>                     | <b>1215</b>  | <b>75,5</b>  | <b>30,7</b>  | <b>166,7</b>    | <b>1247</b>                    |
|        |                                          |              |              |              |                 |                                |
|        |                                          | <b>Масса</b> | <b>Белки</b> | <b>Жиры</b>  | <b>Углеводы</b> | <b>Энергетическая ценность</b> |
|        |                                          | <b>г</b>     | <b>г</b>     | <b>г</b>     | <b>г</b>        | <b>ккал</b>                    |
|        | <b>Средние показатели за Завтрак</b>     | <b>466,5</b> | <b>21,69</b> | <b>16,29</b> | <b>60,46</b>    | <b>475,6</b>                   |
|        | <b>Средние показатели за Обед</b>        | <b>677,5</b> | <b>30,19</b> | <b>18,86</b> | <b>90,69</b>    | <b>653,26</b>                  |
|        | <b>Средние показатели за период</b>      | <b>1144</b>  | <b>51,9</b>  | <b>35,2</b>  | <b>151,2</b>    | <b>1128,9</b>                  |
|        |                                          |              |              |              |                 |                                |