

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ "Хабаричская СОШ" И.Н. Королева  
 " 01 " сентября 2024 год

10-дневное меню завтраки и обеды для организации питания учащихся МБОУ  
 "Хабаричская СОШ"

№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет					Возрастная категория: с 12 лет и старше				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>День: первый</i>											
<b>Завтрак</b>											
86	Каша гречневая вязкая на молоке	200	7,94	8,21	35,13	246,17	200	7,94	8,21	35,13	246,17
271	Чай сладкий	200	0,04	0,00	15,10	61,80	200	0,04	0,00	15,10	61,80
29	Сыр	20	5,20	5,36	0,00	70,40	20	5,20	5,36	0,00	70,40
бн	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	100	0,90	0,20	8,10	43,00
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
	<b>ИТОГО</b>	<b>610</b>	<b>19,55</b>	<b>15,24</b>	<b>96,99</b>	<b>608,58</b>	<b>640</b>	<b>21,36</b>	<b>15,65</b>	<b>110,03</b>	<b>663,43</b>
<b>Обед</b>											
6	Икра кабачковая	40	1,31	4,84	2,97	58,52	40	1,31	4,84	2,97	58,52
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	250	2,83	2,86	21,76	124,09
191	Плов из отварной говядины	200	31,84	38,80	35,14	639,51	220	37,20	45,33	41,05	747,09
240	Компот из яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64	200	0,16	0,00	14,99	60,64
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
	<b>ИТОГО</b>	<b>780</b>	<b>41,61</b>	<b>47,97</b>	<b>113,52</b>	<b>1069,97</b>	<b>830</b>	<b>48,78</b>	<b>54,91</b>	<b>132,47</b>	<b>1232,40</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>61,16</b>	<b>63,21</b>	<b>210,51</b>	<b>1678,55</b>		<b>70,14</b>	<b>70,56</b>	<b>242,50</b>	<b>1895,83</b>
	<b>В %-ах от суточной потребности</b>		<b>79,43</b>	<b>80,01</b>	<b>68,35</b>	<b>74,57</b>		<b>77,93</b>	<b>76,70</b>	<b>67,36</b>	<b>72,14</b>
<i>День: второй</i>											
<b>Завтрак</b>											
137	Сырники со сгущенным молоком	200/20	28,67	7,48	39,59	340,36	200/20	28,67	7,48	39,59	340,36
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
бн	Яблоко	100	0,50	0,50	13,00	62,40	100	0,50	0,50	13,00	62,40
242	Какао с молоком	200	3,77	3,96	25,95	153,92	200	3,77	3,96	25,95	153,92
	<b>ИТОГО</b>	<b>610</b>	<b>38,41</b>	<b>13,41</b>	<b>117,20</b>	<b>743,89</b>	<b>640</b>	<b>40,22</b>	<b>13,82</b>	<b>130,24</b>	<b>798,74</b>
<b>Обед</b>											
15	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	100/5	0,72	10,08	3,40	103,60	100/5	0,72	10,08	3,40	103,60
35	Свекольник со сметаной	250	1,93	6,34	10,05	104,16	250	1,93	6,34	10,05	104,16
216	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,46	180	3,83	7,27	27,95	192,55
261	Тефтели рыбные с соусом	80/30	10,30	3,94	11,04	138,37	100/30	12,87	4,92	13,80	172,96
256	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	200	0,68	0,00	21,01	46,87
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
	<b>ИТОГО</b>	<b>905</b>	<b>22,29</b>	<b>27,89</b>	<b>107,45</b>	<b>740,67</b>	<b>985</b>	<b>27,31</b>	<b>30,49</b>	<b>127,91</b>	<b>862,20</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>60,70</b>	<b>41,30</b>	<b>224,65</b>	<b>1484,56</b>		<b>67,53</b>	<b>44,31</b>	<b>258,15</b>	<b>1660,94</b>
	<b>В %-ах от суточной потребности</b>		<b>78,83</b>	<b>52,28</b>	<b>72,94</b>	<b>65,95</b>		<b>75,03</b>	<b>48,16</b>	<b>71,71</b>	<b>63,20</b>
<i>День: третий</i>											
<b>Завтрак</b>											
117	Омлет натуральный	200	17,46	27,06	4,56	331,62	200	17,46	27,06	4,56	331,62
185	Сосиска отварная	100	6,62	16,04	1,57	179,72	100	6,62	16,04	1,57	179,72
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
393	Чай сладкий с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	200	0,07	0,01	15,31	61,62
	<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>29,62</b>	<b>44,58</b>	<b>60,10</b>	<b>760,17</b>	<b>620</b>	<b>31,43</b>	<b>44,99</b>	<b>73,14</b>	<b>815,02</b>
<b>Обед</b>											
18	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	100/5	1,10	10,16	4,60	113,92	100/5	1,10	10,16	4,60	113,92
55	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83	250	2,09	6,33	10,64	107,83
204	Макаронные изделия отварные	150	5,50	5,30	35,30	211,10	180	6,60	6,36	42,36	253,32
152	Гуляш из говядины	100	18,56	20,72	5,77	283,79	100	18,56	20,72	5,77	283,79
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	200	0,56	0,00	27,89	113,79
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
	<b>ИТОГО</b>	<b>895</b>	<b>33,28</b>	<b>43,98</b>	<b>122,86</b>	<b>1017,64</b>	<b>955</b>	<b>36,19</b>	<b>45,45</b>	<b>142,96</b>	<b>1114,71</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>62,90</b>	<b>88,56</b>	<b>182,96</b>	<b>1777,81</b>		<b>67,62</b>	<b>90,44</b>	<b>216,10</b>	<b>1929,73</b>
	<b>В %-ах от суточной потребности</b>		<b>81,69</b>	<b>112,10</b>	<b>59,40</b>	<b>78,98</b>		<b>75,13</b>	<b>98,30</b>	<b>60,03</b>	<b>73,43</b>

День: четвертый											
Завтрак											
105	Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13	200	5,12	6,62	32,61	210,13
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
29	Сыр	20	5,20	5,36	0,00	70,40	20	5,20	5,36	0,00	70,40
бн	Яблоко	100	0,50	0,50	13,00	62,40	100	0,50	0,50	13,00	62,40
247	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	200	1,36	0,00	29,02	116,19
	ИТОГО	610	17,65	13,95	113,29	646,33	640	19,46	14,36	126,33	701,18
Обед											
21	Салат из свежей с соевым соусом с маслом растительным	100/5	1,26	10,08	7,76	126,80	100/5	1,26	10,08	7,76	126,80
2015	Суп крестьянский с крупой	250	2,73	6,07	10,60	122,35	250	2,73	6,07	10,60	122,35
214	Картофель отварной	150	3,14	6,74	27,21	182,46	180	3,76	8,44	32,40	218,95
181	Пшеница отварная	100	15,60	15,60	0,83	207,74	120	18,22	18,22	0,97	242,68
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
253	Компот из изюма	200	0,33	0,00	22,66	91,98	200	0,33	0,00	22,66	91,98
	ИТОГО	895	28,53	39,96	107,72	918,54	975	33,58	44,69	126,09	1044,82
	ИТОГО за день		46,18	53,91	221,01	1564,87		53,04	59,05	252,42	1746,00
	В %-ах от суточной потребности		59,97	68,24	71,76	69,52		58,93	64,18	70,12	66,44
День: пятый											
Завтрак											
96	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,04	7,27	34,29	227,16	200	6,04	7,27	34,29	227,16
бн	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	100	0,90	0,20	8,10	43,00
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
бн	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	10	0,10	7,25	0,14	66,20
271	Чай сладкий	200	0,04	0,00	15,10	61,80	200	0,04	0,00	15,10	61,80
	ИТОГО	600	12,55	16,19	96,29	585,37	630	14,36	16,60	109,33	640,22
Обед											
бн	Огурец свежий нарезка	50	0,12	0,01	4,80	22,80	50	0,12	0,01	4,80	22,80
40	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,09	175,10	250/35	9,76	6,82	19,09	175,10
210	Капустя тушеная	180	4,72	5,80	24,21	156,90	180	4,72	5,80	24,21	156,90
177	Кнели из кур с рисом	70/30	12,78	14,51	5,91	205,32	80/30	14,60	16,58	6,75	234,65
256	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	200	0,68	0,00	21,01	46,87
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
	ИТОГО	905	33,53	28,61	113,68	794,20	945	37,16	31,09	127,56	878,38
	ИТОГО за день		46,08	44,80	209,97	1379,57		51,52	47,69	236,89	1518,60
	В %-ах от суточной потребности		59,84	56,71	68,17	61,29		57,24	51,84	65,80	57,79
День: шестой											
Завтрак											
105	Каша рисовая молочная	200	5,12	6,62	32,61	210,13	200	5,12	6,62	32,61	210,13
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
29	Сыр	20	5,20	5,36	0,00	70,40	20	5,20	5,36	0,00	70,40
бн	Яблоко	100	0,50	0,50	13,00	62,40	100	0,50	0,50	13,00	62,40
271	Чай сладкий	200	0,04	0,00	15,10	61,80	200	0,04	0,00	15,10	61,80
	ИТОГО	610	16,33	13,95	99,37	591,94	640	18,14	14,36	112,41	646,79
Обед											
5	Салат из белокочвяной капусты с помидорами и огурцами	100	2,22	11,02	3,40	121,74	100	2,22	11,02	3,40	121,74
36	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	250	1,93	5,86	12,59	115,24
204	Макаронные изделия отварные	150	5,50	5,30	35,33	211,09	180	6,62	6,35	42,40	253,31
185	Соуска отварная	100	6,62	16,04	1,57	179,72	100	6,62	16,04	1,57	179,72
134	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	105,00	200	1,00	0,20	20,20	105,00
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
	ИТОГО	890	22,74	39,89	111,75	920,00	950	25,67	41,35	131,86	1017,07
	ИТОГО за день		39,07	53,84	211,12	1511,94		43,81	55,71	244,27	1663,86
	В %-ах от суточной потребности		50,74	68,15	68,55	67,17		48,68	60,55	67,85	63,31
День: седьмой											
Завтрак											
98	Каша манная молочная	200	6,02	8,05	31,09	222,02	200	6,02	8,05	31,09	222,02
3	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	62,80	40	5,10	4,60	0,30	62,80
242	Какао с молоком	200	3,77	3,96	25,95	153,92	200	3,77	3,96	25,95	153,92
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
	ИТОГО	530	20,36	18,08	96,00	625,95	560	22,17	18,49	109,04	680,80

Обед											
9	Салат из моркови с маслом растительным	100/5	1,14	10,08	10,38	136,80	100/5	1,14	10,08	10,38	136,80
27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11	250	1,90	6,66	10,81	111,11
196	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	8,68	49,41	324,61	180	10,26	8,68	49,41	324,61
189	Котлета куриная с соусом томатным	70/30	10,32	11,68	6,96	174,24	80/30	12,90	14,60	8,70	217,80
256	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	200	0,68	0,00	21,01	46,87
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
	ИТОГО	925	29,77	38,57	137,23	980,84	965	34,16	41,90	152,01	1079,25
	ИТОГО за день		50,13	56,65	233,23	1606,79		56,33	60,39	261,05	1760,05
	В %-ах от суточной потребности		65,10	71,71	75,72	71,38		62,59	65,64	72,51	66,97
День: восьмой											
Завтрак											
105	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200	6,33	8,90	25,49	207,38	250	7,90	11,12	31,86	259,22
282	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,80	228,20	60	4,37	7,07	36,80	228,20
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
271	Чай сладкий	200	0,04	0,00	15,10	61,80	200	0,04	0,00	15,10	61,80
	ИТОГО	500	13,14	16,37	95,12	577,38	570	15,91	18,79	110,35	662,62
Обед											
бн	Огурцы соленые	60	0,12	0,01	4,80	22,80	100	0,12	0,01	4,80	22,80
37	Суп картофельный с клецками	250/15	3,75	3,29	16,83	111,94	250/15	3,75	3,29	16,83	111,94
163	Жаркое по-домашнему	200	22,54	17,33	22,13	334,08	240	27,05	20,80	26,56	400,90
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
255	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	200	0,56	0,00	27,89	113,79
	ИТОГО	815	32,44	22,10	110,31	769,82	925	38,76	25,98	127,78	891,49
	ИТОГО за день		45,58	38,47	205,43	1347,20		54,67	44,77	238,13	1554,11
	В %-ах от суточной потребности		59,19	48,70	66,70	59,85		60,74	48,66	66,15	59,14
День: девятый											
Завтрак											
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,12	19,73	156,08	250	6,97	7,65	24,66	195,10
29	Сыр	20	5,20	5,36	0,00	70,40	20	5,20	5,36	0,00	70,40
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
247	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	116,19	200	1,36	0,00	29,02	116,19
	ИТОГО	510	17,61	12,95	87,41	529,88	590	20,81	14,89	105,38	623,75
Обед											
1	Винегрет овощной	50	0,63	5,07	4,16	64,63	100	1,26	10,14	8,32	129,26
33	Рассольник домашний	250	5,03	11,30	32,38	149,60	250	5,03	11,30	32,38	149,60
201	Рис отварной	150	3,90	5,10	38,30	225,20	180	4,37	6,44	44,03	251,64
149	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	18,78	22,85	45,12	461,23	120	18,78	22,85	45,12	461,23
242	Какао с молоком	200	3,77	3,96	25,95	153,92	200	3,77	3,96	25,95	153,92
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
	ИТОГО	860	37,58	49,75	184,57	1241,79	970	40,49	56,57	207,50	1387,71
	ИТОГО за день		55,19	62,70	271,98	1771,67		61,30	71,46	312,88	2011,46
	В %-ах от суточной потребности		71,68	79,37	88,31	78,71		68,11	77,67	86,91	76,54
День: десятый											
Завтрак											
93	Каша "Дружба" молочная	200	6,55	8,33	35,09	241,11	200	6,55	8,33	35,09	241,11
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
бн	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,20	10	0,10	7,25	0,14	66,20
бн	Апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	100	0,90	0,20	8,10	43,00
271	Чай сладкий	200	0,04	0,00	15,10	61,80	200	0,04	0,00	15,10	61,80
	ИТОГО	600	13,06	17,25	97,09	599,32	630	14,87	17,66	110,13	654,17
Обед											
бн	Помидоры свежие нарезка	50	0,60	0,00	3,80	14,00	50	0,12	0,01	4,80	22,80
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	250	2,34	3,89	13,61	98,79
216	Пюре картофельное	150	3,19	6,06	23,29	160,46	180	3,83	7,27	27,95	192,55
182	Тефтели из говядины с рисом	80/30	10,20	14,50	11,90	219,00	100/30	12,75	18,12	14,88	273,75
240	Компот из яблок	200	0,16	0,00	14,99	60,64	200	0,16	0,00	14,99	60,64
148	Хлеб ржаной	40	2,40	0,40	17,73	80,00	60	3,60	0,60	26,59	113,40
147	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,93	107,21	60	3,68	1,28	25,11	128,66
	ИТОГО	850	21,96	25,92	106,25	740,10	930	26,48	31,17	127,93	890,59
	ИТОГО за день		35,02	43,17	203,34	1339,42		41,35	48,83	238,06	1544,76
	В %-ах от суточной потребности		45,48	54,65	66,02	59,50		45,94	53,08	66,13	58,78