

Утверждено:  
И.о. Директора  
МБОУ «Малиновская СШ»  
Анохина Е.В.  
2023г

# Примерное десятидневное меню

п. Малиновка

№ рецептуры по сб.рецептур 2011 г	Прием пищи/Наименование блюда	Вес блюда	Возраст детей 7-11 лет						Возраст детей от 12 и старше								
			Пищевые вещества			энергетическая ценность			Пищевые вещества			энергетическая ценность					
			Белки	Жиры	Углеводы	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	<b>неделя 1, день 2</b>					
14	Масло сливочное 82,5%ом.	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,08	8,2	0	74,8	<b>Завтрак</b> 143 Рагу овощное 243 Котлеты из говядины соус сметанный 389 Сок яблочный ПР Кондит. изд. -печенье сахарное ПР Хлеб пшеничный ПР Хлеб ржаной <b>Итого за завтрак</b> 52 Свекла отв. с растит.маслом Суп карт. с макар. изд. на кур. бульоне 103 Цыпленка-бройлеры отварные с маслом сливочным 288 Рис отварной 304 Кисель плодово-ягодный из экстракта 883 Апельсин 338 Хлеб пшеничный ПР Хлеб ржаной <b>Итого за обед</b> <b>Итого за день</b>					
143	Рагу овощное	150	2,81	3,73	26,16	155	180	3,37	4,4	31,4	190,8						
243	Котлеты из говядины соус сметанный	100/50	24,4	16,6	5,76	277,7	100	11	23,9	0,4	260						
389	Сок яблочный	200	0,1	0	20	84	200	0,1	0	20	84						
ПР	Кондит. изд. -печенье сахарное	30	2,25	2,9	22,3	125	45	3,37	4,4	33,4	187,6						
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5						
ПР	Хлеб ржаной	20	1,3	0,24	6,6	34,8	30	1,9	0,31	12	61						
52	Свекла отв. с растит.маслом	60	0,84	3,6	4,95	55,68	100	1,4	6	8,26	92,8						
103	Цыпленка-бройлеры отварные с маслом сливочным	250	5,4	5,6	17,3	132	250	5,4	5,6	17,3	132						
288	Рис отварной	100/5	22,03	17,06	0,4	238	120/5	25,3	16,3	0,6	253						
304	Кисель плодово-ягодный из экстракта	150	3,65	5,37	36,6	209,7	180	4,38	6,44	44	251,4						
883	Апельсин	200	0	0	23,9	90	200	0	0	23,9	90						
338	Хлеб пшеничный	150	0,4	0,4	9,8	45	150	0,4	0,4	9,8	45						
ПР	Хлеб ржаной	50	3,45	0,5	24,15	117,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5						
Итого за обед			37,07	32,77	123,7	922,68		42,23	35,55	140,01	1042,7						
Итого за день			70,36	64,74	219,81	1744,48		65,5	77,26	261,36	2018,4						

№ рецепт Уры	Прием пищи/Наименование блюда	Вес блюда	Возраст Детей 7-11 лет						Возраст Детей от 12 и старше					
			Пищевые вещества			энергетич еская ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич еская ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
	<b>Завтрак</b>													
15	Сыр твердых сортов (голландский)	15	3,95	3,99	0	52	30	7,89	7,98	0	103			
14	Масло сливочное 82,5%м.	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,08	8,2	0	74,8			
182	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом слив.	200/10	7,7	11,6	37,4	284	200/10	7,7	11,6	37,4	284			
379	Кофейный напиток на ц/молоке	200	3,16	2,6	28,27	155	200	3,6	2,6	28,27	155			
ПР	Йогурт	125	5,13	1,8	1,13	66,8	125	5,13	1,8	1,13	66,8			
ПР	Хлеб пшеничный обогащ.	40	3,16	0,4	19,32	93,52	70	5,5	0,7	33,8	163			
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47			
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>23,56</b>	<b>28,99</b>	<b>96,72</b>	<b>773,12</b>		<b>30,3</b>	<b>33,28</b>	<b>110,4</b>	<b>893,6</b>			
	<b>Обед</b>													
ф	Огурцы консервированные без уксуса	60	0,48	0,06	0,02	8,4	100	0,8	0,1	0,03	14			
88	Щи из св.капусты с картофелем, на м/бульоне с мясом, со сметаной	250/10	1,4	4,95	7,9	89,75	250/10	1,4	4,95	7,9	89,75			
268/	Котлета из говядины рубл., соус сметанный	100/50	9,31	10,32	7,98	285	100/50	9,31	10,32	7,98	285			
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	28,27	155,2	180	3,67	5,76	24,48	164,7			
349	Компот из сухофруктов	200	0,4	0	27,7	113	200	0,4	0	27,7	113			
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52	30	2,37	0,3	14,4	70,1			
ПР	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	18	95,8	60	3,96	0,72	20,04	104,4			
	<b>Итого за обед</b>		<b>20,41</b>	<b>20,93</b>	<b>109,17</b>	<b>840,67</b>		<b>21,91</b>	<b>22,15</b>	<b>82,49</b>	<b>736,55</b>			
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		<b>43,97</b>	<b>49,92</b>	<b>205,89</b>	<b>1613,79</b>		<b>52,21</b>	<b>55,43</b>	<b>192,89</b>	<b>1630,15</b>			

№ рецептур ы	Прием пищи/ Наименование блюда	Вес блюда	Возраст детей 7-11 лет						Возраст детей от 12 и старше					
			Пищевые вещества			энергетич еская ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич еская ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
<b>Неделя 1, день 4</b>														
	<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,08	8,2	0	74,8			
288	Курь отварные	100/5	22,03	17,06	0,4	238	120/5	25,3	16,3	0,6	253			
304	Рис отв./ Масло слив.	150	3,65	5,37	36,6	209,7	180	4,38	6,44	44	251,4			
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,6	28,27	155	200	3,6	2,6	28,27	155			
338	Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5			
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,2			
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>32,99</b>	<b>34,17</b>	<b>103,72</b>	<b>829,8</b>		<b>39,19</b>	<b>34,8</b>	<b>116,84</b>	<b>950,9</b>			
	<b>Обед</b>													
52	Свекла отв. С растит.маслом	60	0,84	3,6	4,95	55,68	100	1,4	6	8,26	92,8			
88	Щи из св. капусты на м/б, с мясом, со сметаной 1	250/10	1,4	4,95	7,9	89,75	250/10	1,4	4,95	7,9	89,75			
229	Минтай тушеный с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	120	11,7	5,94	4,56	126			
312	Картоф. пюре	150	3,06	4,8	28,27	155,2	180	3,67	5,76	24,48	164,7			
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60			
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	24,15	117,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5			
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,2			
	<b>Итого за обед</b>		<b>19,89</b>	<b>19,06</b>	<b>97,43</b>	<b>617,93</b>		<b>23,67</b>	<b>23,53</b>	<b>94,37</b>	<b>702,95</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>52,88</b>	<b>53,23</b>	<b>201,15</b>	<b>1447,73</b>		<b>62,86</b>	<b>58,33</b>	<b>211,21</b>	<b>1653,85</b>			

№ рецептур ы	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет						Возраст детей от 12 и старше					
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич еская ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич еская ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
<b>неделя 1, день 5</b>													
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,08	8,2	0	74,8		
209	Рицо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63	1 шт.	5,08	4,6	0,28	63		
131	Суп молочный с Макар.изделиями	250	5,46	4,75	17,95	120	250	5,46	4,75	17,95	120		
382	Какао на Ц/молоке с сахаром	200	4,07	3,54	17,57	118,6	200	4,07	3,54	17,57	118,6		
ПР	Хлеб пшенич. обогащенный	50	3,45	0,5	24,15	117,5	70	5,5	0,7	33,8	164,5		
ПР	"Буревестник" Конфеты шоколадные	30	0,9	3,12	23,55	120	30	0,9	3,12	23,55	120		
338	Яблоко св.	100	0,4	0,4	9,8	47	100	0,4	0,4	9,8	47		
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19,42</b>	<b>25,11</b>	<b>94,1</b>	<b>660,9</b>		<b>21,49</b>	<b>25,31</b>	<b>102,95</b>	<b>707,9</b>		
	<b>обед</b>												
ПР	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	54,48	100	1,6	6,3	7,4	90,8		
96	Рассолыник ленинградский, со сметаной	250/10	2,01	5,09	11,98	107,25	250/10	2,01	5,09	11,98	107,25		
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	180	3,71	5,8	16,96	135,1		
241	Говядина отварная	90	15,79	12,6	1,98	183	100	17,55	14,05	2,2	203,7		
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	200	0,6	0,4	32,6	136,4		
ПР	Хлеб пшеничный обогащ.	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5		
ПР	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	70	4,6	0,84	23,38	121,8		
	<b>Итого за обед</b>		<b>28,78</b>	<b>27,74</b>	<b>99,67</b>	<b>768,68</b>		<b>33,52</b>	<b>32,98</b>	<b>118,67</b>	<b>912,55</b>		
	<b>Итого за день</b>		<b>48,2</b>	<b>52,85</b>	<b>193,77</b>	<b>1429,58</b>	<b>0</b>	<b>55,01</b>	<b>58,29</b>	<b>221,62</b>	<b>1620,45</b>		

№ рецептур	Прием пищи/Наименование блюда	Вес блюда	Возраст Детей 7-11 лет						Возраст Детей от 12 и старше					
			Пищевые вещества			энергетическая ценность			Пищевые вещества			энергетическая ценность		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
<b>неделя 1, день 3</b>														
<b>Завтрак</b>														
223	Запеканка творожная	150	25,6	15,97	24,97	347	150	25,6	15,97	24,97	347			
ПР	повидло абрикосовое	20	0,06	0	12,8	48,4	20	0,06	0	12,8	48,4			
378	Чай с цитрусовыми	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81			
ПР	Хлеб пшеничный обогащ.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	50	3,95	0,5	24,15	116,9			
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>31,13</b>	<b>17,82</b>	<b>77,82</b>	<b>593,3</b>		<b>31,13</b>	<b>17,82</b>	<b>77,82</b>	<b>593,3</b>			
	<b>Обед</b>													
71	Огурцы св.	60	0,5	0,1	1,5	8,8	100	1,4	9,6	14,2	202			
82	Борщ с капустой и картоф. со сметаной	250/10	6,36	7,37	13,11	153	250/10	6,36	7,37	13,11	153			
260	Гуляш из говядины	100	14,5	16,70	2,89	221	100	14,5	16,70	2,89	221			
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,09	38,6	243,75	180	10,3	7,3	46,3	292,5			
348	Компот из изюма	200	0,34	0,076	29,85	122,2	200	0,34	0,076	29,85	122,2			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	50	3,95	0,5	24,15	116,9			
ПР	Хлеб ржаной	40	2,6	0,44	12,06	69,6	60	3,8	0,62	12,4	122			
	<b>Итого за обед</b>		<b>35,17</b>	<b>31,076</b>	<b>112,5</b>	<b>888,49</b>		<b>40,65</b>	<b>42,166</b>	<b>254,5</b>	<b>1229,6</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>66,3</b>	<b>48,896</b>	<b>190,32</b>	<b>1481,79</b>		<b>71,78</b>	<b>59,986</b>	<b>332,32</b>	<b>1822,9</b>			

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Вес блюда	Возраст детей 7-11 лет				Возраст детей от 12 и старше					
			Пищевые вещества			энергетическая ценность	Пищевые вещества			энергетическая ценность		
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>Неделя 2, день 2</b>												
Пр	<b>Завтрак</b>											
	Кукуруза конс.	60	1,73	3,71	4,8	59,6	60	1,73	3,71	4,8	59,6	
268	Тфтели из говядины с рисом	110	7,8	8,75	10,25	151	110	7,8	8,75	10,25	151	
302	Каша гречневая с маслом сл.	150	8,5	6,09	38,6	243,75	180	10,3	7,3	46,3	292,5	
389	Сок яблочный	200	0,1	0	20	84	200	0,1	0	20	84	
Пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	50	3,45	0,5	24,15	117,5	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	40,5	30	2,37	0,31	14,4	70,5	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>22,61</b>	<b>19,19</b>	<b>99,55</b>	<b>672,85</b>		<b>25,75</b>	<b>20,57</b>	<b>119,9</b>	<b>775,1</b>	
Пр	<b>обед</b>											
	Икра кабачковая	60	0,96	3,78	4,44	54,48	100	1,6	6,3	7,4	90,8	
101	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	4,21	13,20	148,20	250	5,49	4,21	13,20	148,20	
102	Плов из говядины	200	21	22,5	3401	429	150	35,4	39,4	7,52	429	
389	сок вишневы осветленный	200	1,4	0,4	22	100,4	200	1,4	0,4	22	100,4	
Пр	Хлеб пшеничный	25	1,22	0,25	12,7	35	30	2,37	0,3	33,81	70,5	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	60	3,96	0,72	20,04	101,4	
	<b>Итого за обед</b>		<b>32,71</b>	<b>31,62</b>	<b>3466,7</b>	<b>836,68</b>		<b>50,22</b>	<b>51,33</b>	<b>103,97</b>	<b>940,3</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>55,32</b>	<b>50,81</b>	<b>3566,25</b>	<b>1509,53</b>		<b>75,97</b>	<b>71,9</b>	<b>223,87</b>	<b>1715,4</b>	

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Вес блюда	Возраст детей 7-11 лет						энергетическая ценность	Вес блюда	Возраст детей от 12 и старше				
			Пищевые вещества			Углеводы	Белки	Жиры			Пищевые вещества			Углеводы	энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы						Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
<b>Неделя 2, День 1</b>															
<b>Завтрак</b>															
15	Сыр голландский поз.	15	3,95	3,99	0	52	15	3,95	3,99	0	52				
54-16к-2020	Каша молоч. "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178	200	5	6,9	23,9	178				
ПР	Масло сливочное 82,5%ж., к каше	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,08	8,2	0	74,8				
382	Какао на ц/молоке	200	4,07	3,54	17,57	118,6	200	4,07	3,54	17,57	118,6				
ПР	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	14	69	70	3,08	0,45	23,45	116				
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	100	0,4	0,4	9,8	44				
	<b>Итого за День</b>		<b>15,76</b>	<b>23,3</b>	<b>66,07</b>	<b>536,4</b>		<b>16,58</b>	<b>23,48</b>	<b>74,72</b>	<b>583,4</b>				
71	Помидоры св.	60	0,7	0,6	2,28	12	100	1,12	0,1	3,5	20				
103	Суп картофельный с макар. изд. на кур. бульоне	250	5,4	5,6	17,3	132	250	5,4	5,6	17,3	132				
288	Куры отварные	100/5	22,03	17,06	0,4	238	120/5	25,3	16,3	0,6	253				
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,6	209,7	180	4,38	6,44	44	251,4				
348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	200	0,78	0,04	27,63	114,8				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5				
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	60	3,96	0,72	20,04	104,4				
	<b>Итого за обед</b>		<b>37,57</b>	<b>29,45</b>	<b>112,06</b>	<b>846,6</b>		<b>44,39</b>	<b>29,7</b>	<b>137,22</b>	<b>993,1</b>				
	<b>Итого за День</b>		<b>53,33</b>	<b>52,75</b>	<b>178,13</b>	<b>1383</b>		<b>60,97</b>	<b>53,18</b>	<b>211,94</b>	<b>1576,5</b>				



№ рецептур блюды	Прием пищи/Наименование блюда	Вес блюда	Возраст Детей 7-11 лет						Вес блюда	Возраст Детей от 12 и старше				
			Пищевые вещества			энергетич еская ценность	Пищевые вещества			энергетич еская ценность				
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры			Углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
<b>неделя 2, день 4</b>														
<b>Завтрак</b>														
14	Масло сливочное 82,5%м.	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,08	8,2	0	74,8			
234	Биточки рыбные(из минтая)	100	12,24	7,96	14,54	177,6	100	12,24	7,96	14,54	177,6			
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	28,27	155,2	180	3,67	5,76	24,48	164,7			
379	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	200	3,16	2,67	15,94	100,6			
338	Апельсин	150	0,4	0,4	9,8	45	150	0,4	0,4	9,8	45			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5			
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	13,36	34,8	30	1,98	0,36	10,02	52,2			
	Итого за завтрак		22,61	24,57	97,2	658,5		24,98	25,85	98,93	732,4			
	Обед													
71	Помидоры св.	60	0,7	0,1	2,3	12,8	100	1,16	0,16	3,8	21,3			
98	Суп крестьянский со сметаной	250/10	1,48	4,9	6,09	76,25	250/10	1,48	4,9	6,09	76,25			
255/332	Куры отварные	100/5	22,03	17,06	0,4	238	120/5	25,3	16,3	0,6	253			
309	макаронны	150	5,5	4,5	26,4	168,45	180	6,6	5,4	31,7	202,14			
348	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	200	0,78	0,04	27,63	114,8			
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	24,15	117,5	70	5,5	0,7	33,8	164,5			
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	40	3,16	0,4	19,3	94			
	Итого за обед		27,15	21,63	100,11	727		34,65	25	126,54	894,99			



№ рецептур ы 2011 г	Прием пищи/Наименование блюда	Вес блюда	Возраст детей 7-11 лет						Возраст детей от 12 и старше					
			Пищевые вещества			энергетич еская ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич еская ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
<b>неделя 2, день 5</b>														
	<b>Завтрак</b>													
	14 Масло слив.	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,06	8,2	0	74,8			
	120 Суп мол. с макар. изд.	250	5,46	4,75	17,95	120	250	5,46	4,75	17,95	120			
	379 Кофейный напиток	200	3,16	2,6	28,27	155	200	3,6	2,6	28,27	155			
	Пр Кондитерские изд.-пряники	40	2,36	1,88	30	146	50	2,95	2,35	37,5	183			
	338 Хлеб пшен.обогаш.	50	3,45	0,5	24,15	117,5	70	5,5	0,7	33,8	164,5			
	Рблого	150	0,6	0,6	14,7	70	150	0,6	0,6	14,7	70			
	Итого за завтрак		15,09	18,53	115,87	683,3		18,17	19,2	132,22	767,3			
	Обед													
	Пр Огурны консервированные без уксу	60	0,48	0,06	0,02	8,4	100	0,8	0,1	0,03	14			
	88 Ши из св. капусты со сметаной	250/10	1,4	4,95	7,9	89,75	250/10	1,4	4,95	7,9	89,75			
	259 Жаркое по-домашнему с говядиной	200	16,2	18,09	16,58	295	250	20,2	22,6	20,7	368			
	376 Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	200/15	0,07	0,02	15	60			
	Пр Хлеб пшеничный обогаш.	25	1,22	0,25	12,7	35	30	2,37	0,3	33,81	70,5			
	Пр Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	60	3,96	0,72	20,04	104,4			
	Итого за обед		22,01	23,85	65,56	557,75		28,8	28,69	97,48	706,65			
	Итого за День		37,1	42,38	181,43	1241,05		46,97	47,89	229,7	1473,95			