

УТВЕРЖДАЮ:
 МБОУ "Афанасьевская СОШ"
 директор _____ Губин Н.В.

приказ № 74-03/13 от 24.03.23



Примерное 10-ти дневное меню для детей, обучающихся в МБОУ "Афанасьевская СОШ" на 2024г.

Наименование блюд	Для детей 7- 11 лет					Для детей 12 лет и старше					Сборник рецептурных блюд
	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Калор.	Выход	Белки	Жиры	Углев.	Калор.	
	(гр.)	(гр.)	(гр.)	(гр.)	(Ккал.)	(гр.)	(гр.)	(гр.)	(гр.)	(Ккал.)	
1 день											
Завтрак											
Каша пшеничная вязкая с маслом	200,00	5,80	9,20	31,80	240,00	200,00	5,80	9,20	31,80	240,00	№ 302 стр.253
Хлеб пшеничный	30,00	1,80	0,60	12,52	64,27	60,00	3,60	1,20	25,04	128,55	
Масло сливочное	10,00	0,01	8,30	0,06	77,00	10,00	0,01	8,30	0,06	77,00	№ 96 стр.115
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	№ 685 стр.477
Фрукты (яблоко)	100,00	0,40	0,40	10,40	45,00	100,00	0,40	0,40	10,40	45,00	№ 90 стр 172 П
Всего	540,00	8,21	18,50	69,78	484,27	570,00	10,01	19,10	82,30	548,55	
Обед											
Салат из моркови						100,00	1,50	4,00	11,00	86,00	№ 49 стр.92
Суп картофельный из трески						250,00	9,57	4,48	13,30	131,80	№ 73 стр.154
Тефтели мясные						120,00	17,88	12,60	15,72	250,80	№ 462 стр.363
Соус томатный						30,00	0,78	2,52	2,52	26,40	№ 587 стр.427
Греча отварная рассыпчатая						200,00	11,63	14,40	55,00	404,00	№ 297 стр.250
Сок натуральный						200,00	1,00	0,00	21,20	88,00	№ 707 стр.486

Хлеб пшеничный						30,00	1,80	0,60	12,52	64,27	
Хлеб русский						30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	
Всего	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	960,00	45,84	38,93	146,08	1120,24	
Полдник											
Коржики молочные	75,00	4,80	8,50	48,40	288,00						№ 806 стр. 559
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00						№ 685 стр.477
Всего	275,00	5,00	8,50	63,40	346,00						
Ужин											
Запеканка из творога						200,00	30,00	26,60	27,40	478,00	№ 366 стр.292
Кофейный напиток						200,00	2,50	3,60	28,70	152,00	№ 692 стр.480
Хлеб пшеничный						30,00	1,80	0,60	12,52	64,27	
Яйцо варёное						40,00	5,10	4,60	0,30	63,00	№337 стр.275
Всего						470,00	39,40	35,40	68,92	757,27	
Всего за день	815,00	13,21	27,00	133,18	830,27	2470,00	134,65	128,83	366,22	3183,33	
2 день											
Завтрак											
Каша рисовая вязкая с маслом	200,00	3,00	8,00	31,60	218,00	200,00	3,00	8,00	31,60	218,00	№ 302 стр.253
Хлеб пшеничный	30,00	1,80	0,60	12,52	64,27	60,00	3,60	1,20	25,04	128,55	
Сдоба обыкновенная	80,00	6,00	10,56	48,72	315,20	80,00	6,00	10,56	48,72	315,20	№ 766 стр.519
Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00	№ 686 стр.478
Всего	510,00	11,10	19,16	108,04	657,47	540,00	12,90	19,76	120,56	721,75	
Обед											
Салат из белокочанной капусты						100,00	1,40	5,10	8,90	88,00	№ 43 стр. 90
Суп картофельный с макар.изд-ми						250,00	2,90	2,50	21,00	120,00	№ 140 стр.148
Котлета рыбная (треска)						100,00	13,00	8,80	15,20	196,00	№ 388 стр.312
Пюре картофельное						200,00	4,20	9,00	29,20	218,00	№ 520 стр.402
Напиток клюквенный						200,00	0,10	0,00	24,90	97,00	№ 700 стр.484
Хлеб пшеничный						30,00	1,80	0,60	12,52	64,27	
Хлеб русский						30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	
Всего	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	810,00	23,68	21,23	117,64	764,24	
Полдник											
Ватрушка с повидлом	75,00	3,40	9,70	30,90	216,80						№ 741стр..507

Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00							№ 685 стр.477
Всего	275,00	3,60	9,70	45,90	274,80							
Ужин												
Плов						250,00	27,00	14,75	47,25	437,50		№ 443 стр.350
Компот из смеси св. плодов						200,00	0,60	0,00	46,60	182,00		№ 632стр.448
Хлеб ржаной						60,00	3,60	1,20	25,04	128,55		
Всего						510,00	31,20	15,95	118,89	748,05		
Всего за день	785,00	14,70	28,86	153,94	932,27	1860,00	67,78	56,94	357,09	2234,04		
3 день												
Завтрак												
Каша пшениная вязкая с маслом	200,00	5,80	9,20	31,80	240,00	200,00	5,80	9,20	31,80	240,00		№ 302 стр.253
Хлеб пшеничный	30,00	1,80	0,60	12,52	64,27	60,00	3,60	1,20	25,04	128,55		
Масло сливочное	10,00	0,01	8,30	0,06	77,00	10,00	0,01	8,30	0,06	77,00		№ 96 стр.115
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00		№ 685 стр.477
Фрукты(апельсин)	100,00	0,90	0,00	8,40	38,00	100,00	0,90	0,00	8,40	38,00		№ 90 стр.172
Всего	540,00	8,71	18,10	67,78	477,27	570,00	10,51	18,70	80,30	541,55		
Обед												
Винегрет овощной						100,00	1,40	10,10	6,80	124,00		№ 71 стр.102
Суп картофельный с бобовыми						250,00	6,20	5,60	22,30	167,00		№ 139 стр.148
Котлеты мясная						100,00	17,90	7,90	16,00	210,00		№ 451стр.355
Соус томатный						20,00	0,52	0,96	1,68	17,60		№ 587 стр.427
Макаронные изделия отварные						200,00	7,00	8,20	47,00	294,00		№ 332стр.271
Йогурт						200,00	6,20	5,00	23,40	170,00		№ 698 стр.483
Хлеб пшеничный						30,00	1,80	0,60	12,52	64,27		
Хлеб русский						30,00	1,68	0,33	14,82	68,97		
Всего	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	930,00	42,70	38,69	144,52	1115,84		
Полдник												
Ватрушка со сгущённой	75,00	3,40	9,70	30,90	216,80							№ 741стр.507
Компот из смеси свежих плодов	200,00	0,60	0,00	46,60	182,00							№ 632 стр.448
Всего	275,00	4,00	9,70	77,50	398,80							
Ужин												
Тефтели мясные						120,00	17,88	12,60	15,72	250,80		№ 462 стр.363

Соус томатный						30,00	0,78	1,44	2,52	26,40	№ 587 стр.427
Греча отварная рассыпчатая						200,00	11,63	14,40	55,00	404,00	№ 297 стр.250
Чай с сахаром						200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	№ 685 стр.477
Хлеб пшеничный						60,00	3,60	1,20	25,04	128,55	
Всего						610,00	34,09	29,64	113,28	867,75	
Всего за день	815,00	12,71	27,80	145,28	876,07	2110,00	87,30	87,03	338,10	2525,14	
4 день											
Завтрак											
Каша ячневая вязкая с маслом	200,00	6,20	12,20	41,20	308,00	200,00	6,20	12,20	41,20	308,00	№ 302 стр.253
Хлеб пшеничный	30,00	1,80	0,60	12,52	64,27	60,00	3,60	1,20	25,04	128,55	
Сдоба обыкновенная	80,00	6,00	10,56	48,72	315,20	80,00	6,00	10,56	48,72	315,20	№ 766 стр.519
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	№ 685 стр.477
Всего	510,00	14,20	23,36	117,44	745,47	540,00	16,00	23,96	129,96	809,75	
Обед											
Огурцы свежие						100,00	0,80	0,10	2,60	14,00	№ 308 стр.406 П
Суп рассольник						250,00	3,00	4,50	20,10	135,00	№ 132 стр.144
Котлеты рубленые из птицы						100,00	32,40	5,90	0,50	187,00	№ 498 стр.390
Пюре картофельное						200,00	4,20	9,00	29,20	218,00	№ 520 стр.402
Соус белый основной						20,00	0,36	0,92	0,76	12,80	№ 582 стр.424
Компот из апельсинов						200,00	0,80	0,00	45,80	182,00	№ 636 стр.450
Хлеб пшеничный						30,00	1,80	0,60	12,52	64,27	
Хлеб русский						30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	
Всего	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	930,00	45,04	21,35	126,30	882,04	
Полдник											
Пирожок с яблоками	75,00	4,20	3,90	32,20	175,10						№ 738 стр.505
Чай с сахаром	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00						№ 685 стр.477
Всего	275,00	4,50	3,90	47,40	235,10						
Ужин											
Жаркое по-домашнему						250,00	22,25	12,25	27,00	312,50	№ 436 стр.345
Кофейный напиток						200,00	2,50	3,60	28,70	152,00	№ 692 стр.480
Хлеб пшеничный						60,00	3,60	1,20	25,04	128,55	
Всего						510,00	28,35	17,05	80,74	593,05	

Всего за день	785,00	18,70	27,26	164,84	980,57	1980,00	89,39	62,36	337,00	2284,84				
5 день														
Завтрак														
Каша вязкая манная с маслом	200,00	4,80	8,20	30,40	222,00	200,00	4,80	8,20	30,40	222,00	№ 302 стр.253			
Хлеб пшеничный	30,00	1,80	0,60	12,52	64,27	60,00	3,60	1,20	25,04	128,55				
Ватрушка с повидлом	75,00	3,40	9,70	30,90	216,80	75,00	3,40	9,70	30,90	216,80	№ 741 стр.507			
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	№ 685 стр.477			
Всего	505,00	10,20	18,50	88,82	561,07	535,00	12,00	19,10	101,34	625,35				
Обед														
Салат мясной						100,00	9,10	23,40	6,10	272,00	№ 67 стр.100			
Суп борщ с капустой и картофелем						250,00	2,00	5,20	13,10	106,00	№ 110 стр.131			
Жаркое по-домашнему						250,00	22,25	12,25	27,00	312,50	№ 436 стр. 345			
Напиток яблочный						200,00	0,10	0,00	26,40	102,00	№ 701 стр.484			
Хлеб пшеничный						30,00	1,80	0,60	12,52	64,27				
Хлеб русский						30,00	1,68	0,33	14,82	68,97				
Всего	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	860,00	36,93	41,78	99,94	925,74				
Полдник														
Шанежка наливная	100,00	6,00	14,30	29,80	193,40						№ 740 стр.506			
Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00						№ 686 стр.478			
Всего	300,00	6,30	14,30	45,00	253,40									
Всего за день	805,00	16,50	32,80	133,82	814,47	1395,00	48,93	60,88	201,28	1551,09				
6 день														
Завтрак														
Каша вязкая пшеничная с маслом	200,00	6,00	8,20	33,20	238,00	200,00	6,00	8,20	33,20	238,00	№ 302 стр.253			
Хлеб пшеничный	30,00	1,80	0,60	12,52	64,27	60,00	3,60	1,20	25,04	128,55				
Масло сливочное	10,00	0,01	8,30	0,06	77,00	10,00	0,01	8,30	0,06	77,00	№ 96 стр.115			
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	№ 685 стр.477			
Фрукты (яблоко)	100,00	0,4	0,30	0,4	0,00	10,4	8,60	45	40,00	100,00	0,30	0,00	8,60	40,00
Всего	540,00	8,31	17,10	69,38	477,27	570,00	10,11	17,70	81,90	541,55				
Обед														
Салат из бел. капусты с морковью						100,00	1,64	9,08	9,63	111,96	№3 стр.82			
Суп молочный с рисом						250,00	6,20	7,90	23,20	188,00	№ 161 стр.160			

Котлеты рубленые с бел.капустой						100,00	13,10	16,50	11,60	251,00	№ 455 стр.358
Макаронные изделия отварные						200,00	7,00	8,20	47,00	294,00	№ 332 стр.271
Соус томатный						20,00	0,52	0,96	1,68	17,60	№ 587 стр.427
Сок натуральный						200,00	1,00	0,00	21,20	88,00	№ 707 стр.486
Хлеб пшеничный						30,00	1,80	0,60	12,52	64,27	
Хлеб русский						30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	
Всего	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	930,00	32,94	43,57	141,65	1083,80	
Полдник											
Коржики молочные	75,00	4,80	8,50	48,40	288,00						№ 806 стр.559
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00						№ 685 стр.477
Всего	275,00	5,00	8,50	63,40	346,00						
Ужин											
Сосиски отварные						100,00	2,77	5,97	0,40	66,50	№ 413 стр. 331
Пюре картофельное						200,00	4,20	9,00	29,20	218,00	№ 520 стр.402
Чай с сахаром						200,00	0,30	0,00	15,00	58,00	№ 685 стр.477
Хлеб пшеничный						60,00	3,60	1,20	25,04	128,55	
Всего						560,00	10,87	16,17	69,64	471,05	
Всего за день	815,00	13,31	25,60	132,78	823,27	2060,00	53,92	77,44	293,19	2096,40	
7 день											
Завтрак											
Каша рисовая	200,00	3,00	8,00	31,60	218,00	200,00	3,00	8,00	31,60	218,00	№ 302 стр.253
Хлеб пшеничный	30,00	1,80	0,60	12,52	64,27	60,00	3,60	1,20	25,04	128,55	
Творожники песочные	75,00	6,11	6,54	19,94	163,06	75,00	6,11	6,54	19,94	163,06	№ 522 стр.637
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	№ 685 стр.477
Всего	505,00	11,11	15,14	79,06	503,33	535,00	12,91	15,74	91,58	567,61	
Обед											
Салат овощной с зелен.горошком						100,00	2,16	6,43	10,03	107,70	№ 46 стр.125
Солянка домашняя						250,00	14,50	11,20	4,60	178,00	№ 157 стр.157
Котлета рыбная						100,00	13,00	8,80	15,20	196,00	№ 388 стр.312
Картофельное пюре						200,00	4,20	9,00	29,20	218,00	№ 520 стр.402
Компот из смеси свежих плодов						200,00	0,60	0,00	46,60	182,00	№ 632 стр.448
Хлеб пшеничный						30,00	1,80	0,60	12,52	64,27	

Хлеб русский						30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	
Всего	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	810,00	35,78	29,93	122,94	907,24	
Полдник											
Сдоба обыкновенная	80,00	3,75	6,60	30,45	197,00						№ 766 стр.519
Чай с сахаром и лимоном	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00						№ 685 стр.477
Всего	280,00	4,05	6,60	45,65	257,00						
Ужин											
Гуляш мясной						100,00	13,90	6,50	4,00	132,00	№ 437 стр.346
Макаронные изделия отварные						200,00	7,20	8,20	47,00	294,00	№ 332 стр.271
Компот из апельсинов						200,00	0,80	0,00	45,80	182,00	№ 636 стр.450
Хлеб пшеничный						60,00	3,60	1,20	25,04	128,55	
Всего						560,00	25,50	15,90	121,84	736,55	
Всего за день	785,00	15,16	21,74	124,71	760,33	1905,00	74,19	61,57	336,36	2211,40	
8 день											
Завтрак											
Каша ячневая с маслом	200,00	6,20	12,20	41,20	308,00	200,00	6,20	12,20	41,20	308,00	№ 302 стр.253
Хлеб пшеничный	30,00	1,80	0,60	12,52	64,27	60,00	3,60	1,20	25,04	128,55	
Масло сливочное	10,00	0,01	8,30	0,06	77,00	10,00	0,01	8,30	0,06	77,00	№ 96 стр.115
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	№ 685 стр.477
Фрукты (яблоко)	100,00	0,30	0,00	8,60	40,00	100,00	0,30	0,00	8,60	40,00	
Всего	540,00	8,51	21,10	77,38	547,27	570,00	10,31	21,70	89,90	611,55	
Обед											
Винегрет овощной						100,00	1,40	10,10	6,80	124,00	№ 71 стр.102
Суп щи из свежей капусты с карт.						250,00	2,00	4,30	10,00	88,00	№ 124 стр.140
Плов						250,00	27,00	14,75	47,25	437,50	№ 443 стр.350
Снежок						200,00	6,40	5,80	9,2	115,00	№ 698 стр.483
Хлеб пшеничный						30,00	1,80	0,60	12,52	64,27	
Хлеб ржаной						30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	
Всего	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	860,00	40,28	35,88	100,59	897,74	
Полдник											
Ватрушка со сгущенкой	75,00	3,40	9,70	30,90	216,80						№ 741 стр.507
Чай с сахаром	200,00	0,30	0,00	15,20	60,00						№ 685 стр.477

Всего	275,00	3,70	9,70	46,10	276,80						
Ужин											
Жаркое по-домашнему						250,00	22,25	12,25	27,00	312,50	№ 436 стр.345
Компот из смеси св. плодов						200,00	0,60	0,00	46,60	182,00	№ 632 стр.448
Хлеб пшеничный						60,00	3,60	1,20	25,05	128,55	
Всего						510,00	26,45	13,45	98,65	623,05	
Всего за день	815,00	12,21	30,80	123,48	824,07	1940,00	77,04	71,03	289,14	2132,34	
9 день											
Завтрак											
Каша пшённая с маслом	200,00	5,80	9,20	31,80	240,00	200,00	5,80	9,20	31,80	240,00	№ 302 стр.253
Хлеб пшеничный	30,00	1,80	0,60	12,52	64,27	60,00	3,60	1,20	25,04	128,54	
Сыр	10,00	0,50	7,10	0,13	69,00	10,00	0,50	7,10	0,13	69,00	№ 97 стр.115
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	№ 685 стр.477
Фрукты(банан)	100,00	0,50	0,00	13,10	55,00	100,00	0,50	0,00	13,10	55,00	
Всего	540,00	8,80	16,90	72,55	486,27	570,00	10,60	17,50	85,07	550,54	
Обед											
Помидоры св.						100,00	1,10	0,20	3,80	23,00	
Суп борщ капустой и картофелем						250,00	2,00	5,20	13,10	106,00	№ 110 стр.131
Котлеты куриные						100,00	32,40	5,90	0,50	187,00	№ 498 стр.390
Картофельное пюре						200,00	4,20	9,00	29,20	218,00	№ 520 стр.402
Соус белый основной						20,00	0,36	0,92	0,76	12,80	№ 582 стр.424
Компот из мандаринов						200,00	0,60	0,00	45,80	182,00	№ 636 стр.450
Хлеб пшеничный						30,00	1,80	0,60	12,52	64,27	
Хлеб русский						30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	
Всего	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	830,00	43,04	21,95	116,70	839,04	
Полдник											
Пирожок с рисом и яйцом	75,00	3,00	7,20	14,90	96,70						№ 738 стр.505
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00						№ 685 стр. 477
Всего	275,00	3,20	7,20	29,90	154,70						
Ужин											
Котлета рыбная						100,00	13,00	8,80	15,20	196,00	№ 388 стр.312
Макаронные изделия отварные						200,00	7,20	8,20	47,00	294,00	№ 332 стр.271

Чай с сахаром						200,00	0,20	0,00	15,20	60,00	№ 685 стр.477
Хлеб пшеничный						60,00	3,60	1,20	25,05	128,55	
Всего						560,00	24,00	18,20	102,45	678,55	
Всего за день	815,00	12,00	24,10	102,45	640,97	1960,00	77,64	57,65	304,22	2068,13	
10 день											
Завтрак											
Каша вязкая манная с маслом	200,00	4,80	8,20	30,40	222,00	200,00	4,80	8,20	30,40	222,00	№ 302 стр.253
Хлеб пшеничный	30,00	1,80	0,60	12,52	64,27	60,00	3,60	1,20	25,05	128,55	
Масло сливочное	10,00	0,01	8,30	0,06	77,00	10,00	0,01	8,30	0,06	77,00	№ 96 стр.115
Чай с сахаром	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	200,00	0,20	0,00	15,00	58,00	№ 685 стр.477
Фрукты (мандарин)	100,00	0,90	0,00	8,05	40,00	100,00	0,90	0,00	8,05	40,00	
Всего	540,00	7,71	17,10	66,03	461,27	570,00	9,51	17,70	78,56	525,55	
Обед											
Котлеты свекольные						100,00	1,40	10,10	6,80	124,00	№128 стр.210
Суп картофельный с бобовыми						250,00	6,20	5,60	22,30	167,00	№139 стр.148
Гуляш мясной						100,00	13,90	6,50	4,00	132,00	№ 437 стр.346
Макаронные изделия отварные						200,00	7,00	8,20	47,00	294,00	№ 332 стр.271
Напиток клюквенный						200,00	0,10	0,00	24,90	97,00	№ 700 стр.484
Хлеб пшеничный						30,00	1,80	0,60	12,52	64,27	
Хлеб русский						30,00	1,68	0,33	14,82	68,97	
Всего	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	910,00	32,08	31,33	132,34	947,24	
Полдник											
Пирожок с яблоками	75,00	4,20	3,90	32,20	175,10						№ 738 стр.505
Чай с сахаром	200,00	0,30	0,00	15,00	58,00						№ 685 стр. 477
Всего	275,00	4,50	3,90	47,20	233,10						
Всего за день	815,00	12,21	21,00	113,23	694,37	1480,00	41,59	49,03	210,90	1472,79	
Всего за 10 дней	8050,00	140,71	266,96	1327,71	8176,66	19160,00	752,43	712,76	3033,50	21759,50	