

Примерное 10-дневное меню для обучающихся 7-11 лет
на летне-осенний период

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № технологической карты блюда |
|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------------------------|
| | | б | ж | у | | |
| Обед | | | | | | |
| салат из капусты белокачанной | 60 | | | | 55,8 | 1 |
| суп картофельный с бобовыми | 200 | | | | 193 | 148 |
| котлеты из говядины | 90 | 5,5 | | | 190,35 | 256 |
| картофель отварной | 150 | | | | 72,3 | |
| хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | | | 12,3 | 61,8 |
| хлеб ржаной | 30 | 1,98 | | | | |
| компот из яблок или ягод сушеных | 200 | 0,3 | 0,01 | 17,5 | 73 | 194 |
| фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
| Итого за обед | 850 | 21,84 | 16,74 | 104,1 | 716,05 | |

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Лисьинская НОШ»



Л.С. Пovyшева

ПРИМЕРНОЕ

**10-дневное меню для обучающихся 7-11 лет
на летнее-осенний период**

| Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № технологической карты блюда |
|-----------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------|-------------------------------|
| | | б | ж | у | | |
| салат из помидоров с перцем | 60 | 0,72 | 3,72 | 2,7 | 45,9 | 29 |
| рассольник ленинградский | 200 | | | | 85 | 173 |
| сметана | 10 | 0,4 | 1,5 | 0,17 | 37,5 | 23 |
| маргарин по-домашнему | 250 | 21,74 | 17,39 | 26,08 | 247,85 | 373 |
| кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 15 | 68 | 184 |
| хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 72,3 | |
| хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,3 | 12,3 | 61,8 | |
| фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
| Итого за обед | 850 | 28,89 | 27,63 | 91,63 | 733,48 | |

**Примерное 10-дневное меню для обучающихся 7-11 лет
на летне-осенний период**

| | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность ккал | № технологической карты |
|--------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1 день | Обед | | | | | | |
| | салат из капусты белокочанной | 60 | 0,84 | 3,6 | 5 | 55,8 | 1 |
| | суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,76 | 2,74 | 8,78 | 66,8 | 114 |
| | тефтели из говядины | 90 | 11,7 | 9 | 6,3 | 153 | 348 |
| | вермишель отварная | 150 | 5,55 | 0,45 | 29,57 | 190,35 | 256 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 72,3 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,3 | 12,3 | 61,8 | |
| | компот из плодов или ягод сушёных | 200 | 0,3 | 0,01 | 17,5 | 72 | 494 |
| | фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
| | Итого за обед | 860 | 24,84 | 16,74 | 104,1 | 716,05 | |

| | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность ккал | № технологической карты |
|--------|-----------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 2 день | Обед | | | | | | |
| | салат из помидоров с перцем | 60 | 0,72 | 3,72 | 2,7 | 46,8 | 20 |
| | рассольник ленинградский | 200 | 1,5 | 4,08 | 10,58 | 85 | 100 |
| | сметана | 10 | 0,24 | 1,5 | 0,32 | 15,75 | 433 |
| | жаркое по-домашнему | 250 | 21,74 | 17,39 | 26,08 | 347,83 | 328 |
| | кисель из концентрата | 200 | 0 | 0 | 15 | 60 | 484 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 72,3 | |
| | хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,3 | 12,3 | 61,8 | |
| | фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
| | Итого за обед | 880 | 28,89 | 27,63 | 91,63 | 733,48 | |

**Примерное 10-дневное меню для обучающихся 7-11 лет
на летне-осенний период**

| | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность ккал | № технологической карты |
|--------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|------------------------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 3 День | Обед | | | | | | |
| | салат витаминный | 60 | 0,78 | 3,72 | 3,66 | 51 | 2 |
| | свекольник | 200 | 1,64 | 3,8 | 8,58 | 75 | 98 |
| | сметана | 10 | 0,24 | 1,5 | 0,32 | 15,75 | 433 |
| | каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,78 | 6,6 | 38,85 | 249,9 | 202 |
| | гуляш из говядины | 90 | 13,5 | 12,75 | 2,25 | 177,75 | 327 |
| | компот из свежих плодов и ягод | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46 | 486 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 72,3 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,3 | 12,3 | 61,8 | |
| | фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
| | Итого за обед | 870 | 29,73 | 29,41 | 101,71 | 793,5 | |

| | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность ккал | № технологической карты |
|--------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|------------------------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 4 День | Обед | | | | | | |
| | салат из моркови | 60 | 0,72 | 3,66 | 6,72 | 62,4 | 21 |
| | суп крестьянский с крупой | 200 | 1,9 | 4 | 8,24 | 76,6 | 119 |
| | сметана | 10 | 0,24 | 1,5 | 0,32 | 15,75 | 433 |
| | рыба запечённая в омлете | 90 | 12,6 | 4,7 | 7,7 | 124 | 300 |
| | пюре картофельное | 150 | 3,15 | 6 | 9,15 | 102 | 377 |
| | кофейный напиток из цикория с молоком | 200 | 4,5 | 3,7 | 18,1 | 124 | 467 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 72,3 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,3 | 12,3 | 61,8 | |
| | фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
| | Итого за обед | 870 | 27,8 | 24,5 | 87,18 | 682,85 | |

**Примерное 10-дневное меню для обучающихся 7-11 лет
на летне- осенний период**

| | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность ккал | № технологической карты |
|--------|--|--------------|----------------------|--------------|-------------|------------------------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 5 день | Обед | | | | | | |
| | винегрет с сельдью | 60 | 3,3 | 4,98 | 3,6 | 72,6 | 48 |
| | суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,14 | 2,06 | 13,4 | 80,6 | 116 |
| | капуста тушёная | 150 | 3,3 | 5,1 | 12,15 | 108 | 380 |
| | тефтели из говядины с рисом-"ёжики" | 90 | 9 | 9 | 9 | 153 | 350 |
| | компот из сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 72,3 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,3 | 12,3 | 61,8 | |
| | фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
| | Итого за обед | 860 | 23,03 | 22,18 | 95,2 | 676,3 | |
| | | | | | | | |

| | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность ккал | № технологической карты |
|--------|--------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 6 день | Обед | | | | | | |
| | салат из капусты белокочан.и огурцов | 60 | 0,6 | 3,6 | 1,8 | 42 | 5 |
| | суп гороховый | 200 | 5,98 | 2,94 | 12,96 | 102,2 | 128 |
| | плов из говядины | 250 | 16,7 | 13,16 | 38,6 | 339,5 | 330 |
| | компот из яблок и ягод замороженных | 200 | 0,1 | 0,1 | 10,9 | 45 | 492 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 72,3 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,3 | 12,3 | 61,8 | |
| | фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
| | Итого за обед | 870 | 28,07 | 20,74 | 101,2 | 706,8 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**Примерное 10-дневное меню для обучающихся 7-11 лет
на летне-осенний период**

| | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность ккал | № технологической карты |
|--------|---------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 7 день | Обед | | | | | | |
| | салат из свежих помидоров | 60 | 0,66 | 3,72 | 2,22 | 45 | 17 |
| | суп молочный вермишелевый | 200 | 5,72 | 5,06 | 18,84 | 143,8 | 140 |
| | рагу из овощей и мяса | 250 | 17 | 17 | 17 | 289 | 322 |
| | какао с молоком сгущённым | 200 | 3,2 | 3,6 | 19,2 | 122 | 463 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 72,3 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,3 | 12,3 | 61,8 | |
| | фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
| | Итого за обед | 870 | 31,27 | 30,32 | 94,21 | 777,9 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность ккал | № технологической карты |
|--------|----------------------------------|--------------|----------------------|-------------|--------------|------------------------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 8 день | Обед | | | | | | |
| | салат из моркови с яблоком | 60 | 0,6 | 3,6 | 4,8 | 54 | 22 |
| | борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,44 | 3,54 | 5,72 | 81,4 | 95 |
| | сметана | 10 | 0,24 | 1,5 | 0,32 | 15,75 | 433 |
| | рожки отварные | 150 | 5,55 | 0,45 | 29,56 | 190,35 | 256 |
| | рыба, тушённая в сметанном соусе | 110 | 10,4 | 3,67 | 3,06 | 91 | 298 |
| | компот из апельсинов и яблок | 200 | 0,5 | 0,2 | 15,6 | 67 | 488 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 72,3 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,3 | 12,3 | 61,8 | |
| | фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
| | Итого за обед | 890 | 23,42 | 13,9 | 96,01 | 677,6 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**Примерное 10-дневное меню для обучающихся 7-11 лет
на летне-осенний период**

| | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность ккал | № технологической карты |
|--------|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 9 день | Обед | | | | | | |
| | салат картофельный с зелёным горошком | 60 | 1,2 | 3,78 | 4,98 | 58,8 | 42 |
| | щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,26 | 3,6 | 4,62 | 56 | 104 |
| | сметана | 10 | 0,24 | 1,5 | 0,32 | 15,75 | 433 |
| | каша пшённая вязкая | 150 | 6,3 | 5,7 | 27,6 | 187,5 | 223 |
| | котлета из говядины | 90 | 11,7 | 7,2 | 13,5 | 165,6 | 339 |
| | компот из ягод замороженных | 200 | 0,2 | 0,1 | 10,7 | 44 | 491 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 72,3 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,3 | 12,3 | 61,8 | |
| | фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
| | Итого за обед | 870 | 25,59 | 22,82 | 98,67 | 705,75 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

| | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энергетическая ценность ккал | № технологической карты |
|---------|--|--------------|----------------------|--------------|--------------|------------------------------|-------------------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 10 день | Обед | | | | | | |
| | салат из капусты белокочанной и свёклы | 60 | 0,84 | 3,66 | 3 | 48,6 | 4 |
| | суп с рыбными консервами | 200 | 7 | 9,12 | 10,78 | 153,2 | 123 |
| | запеканка картофельная с мясом | 250 | 26,25 | 21,25 | 21,25 | 381,25 | 334 |
| | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 457 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,31 | 0,24 | 14,85 | 72,3 | |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,3 | 12,3 | 61,8 | |
| | фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
| | Итого за обед | 870 | 38,98 | 35,07 | 81,28 | 799,15 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739247

Владелец Повышева Людмила Сергеевна

Действителен с 13.12.2024 по 13.12.2025