



Утверждаю:  
Директор МОУ «СОШ с. Старая  
Порубёжка имени И.И. Лободина»  
\_\_\_\_\_/ М.В. Артёмова/  
«31» июля 2023г.

## **Примерное десятидневное меню для питания детей от 11 лет и старше (осень-зима)**

(составлено на основании сборника рецептов, блюд и типовых меню для организации питания детей дошкольного возраста разработанного  
ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора)

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. СТАРАЯ ПОРУБЁЖКА  
ПУГАЧЁВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ИМЕНИ ГЕРОЯ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА И.И. ЛОБОДИНА»**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная манная	250	6,6	7,2	31,62	217,9	54-27к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,66	19,83	97,83	пром.
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,2</b>	<b>7,86</b>	<b>58,15</b>	<b>343,63</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	250	6,45	3,5	23,1	149,5	54-7с-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,5	43,2	280,4	54-4г-2020
	Гуляш из говядины	100	16,85	16,4	3,99	231,94	54-2м-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	19,75	97,75	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>42,32</b>	<b>35,06</b>	<b>130,14</b>	<b>1024,39</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52,52</b>	<b>42,92</b>	<b>188,29</b>	<b>1368,02</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,9	35,8	230,6	54-25.1к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,66	19,83	97,83	пром.
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,2</b>	<b>7,56</b>	<b>62,33</b>	<b>356,33</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-5з-2020
	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	250	5,77	7,02	7,15	116	54-1с-2020
	Плов из отварной говядины	230	17,55	16,88	44,4	400,5	54-12м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	19,75	97,75	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>32,34</b>	<b>28,56</b>	<b>120,70</b>	<b>889,35</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>42,54</b>	<b>36,12</b>	<b>183,03</b>	<b>1245,68</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба"	250	6,2	7,32	29,62	210,9	54-19к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,66	19,83	97,83	пром.
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>9,8</b>	<b>7,98</b>	<b>56,15</b>	<b>336,63</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	8,35	5,8	20,3	194,22	54-7с-2020
	Запеканка из творога	180	35,44	12,74	25,82	361,3	54-1т-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	19,75	97,75	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>52,21</b>	<b>20,1</b>	<b>113,47</b>	<b>890,77</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>62,01</b>	<b>28,08</b>	<b>169,62</b>	<b>1227,4</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная овсяная	250	8,5	9,3	30,82	240,7	54-22к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,66	19,83	97,83	пром.
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12</b>	<b>9,96</b>	<b>57,15</b>	<b>365,33</b>	
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020
	Суп картофельный с клёцками на мясокостном бульоне	250	5,77	4,1	14,3	116,9	54-7с-2020
	Рагу из овощей с мясом (говядина)	230	24,7	25,5	18,8	399,8	54-10м-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	19,75	97,75	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>39,59</b>	<b>37,26</b>	<b>92,95</b>	<b>879,25</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>51,59</b>	<b>47,22</b>	<b>150,1</b>	<b>1244,58</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,82	5,6	23,62	167,75	54-19к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,66	19,83	97,83	пром.
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,42</b>	<b>6,26</b>	<b>50,15</b>	<b>293,48</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мясокостном бульоне	250	5,87	6,2	12,6	137,9	54-2с-2020
	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,3	236,1	54-1г-2020
	Курица тушеная с морковью	120	16,8	6,7	5,1	151,6	54-25м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	19,75	97,75	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>37,49</b>	<b>20,36</b>	<b>124,35</b>	<b>860,85</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,91</b>	<b>26,62</b>	<b>174,5</b>	<b>1154,33</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая молочная манная	250	6,6	7,2	31,62	217,9	54-27к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,66	19,83	97,83	пром.
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,1</b>	<b>7,86</b>	<b>57,95</b>	<b>342,53</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клёцками на мясокостном бульоне	250	5,77	4,1	14,3	116,9	54-7с-2020
	Горошница	180	17,4	1,5	40,5	245,8	54-21г-2020
	Котлета из говядины	80	14,6	13,1	13,2	235,8	54-4м-2020
	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3соус-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	19,75	97,75	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>49,29</b>	<b>22,66</b>	<b>131,15</b>	<b>951,45</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>59,39</b>	<b>30,52</b>	<b>189,1</b>	<b>1293,98</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10,4	12,7	47	343,6	54-19к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,66	19,83	97,83	пром.
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>13,90</b>	<b>13,36</b>	<b>73,33</b>	<b>468,20</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мясокостном бульоне	250	5,87	6,2	12,6	137,9	54-2с-2020
	Жаркое по домашнему	230	23,06	23,0	19,77	355,1	54-9м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	19,75	97,75	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>51,25</b>	<b>44,12</b>	<b>173,10</b>	<b>1296,00</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>65,15</b>	<b>57,48</b>	<b>246,40</b>	<b>1765,00</b>	



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная пшеничная	250	8,5	7,3	40,1	260,4	54-13к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3ГН-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,66	19,83	97,83	пром.
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>12,1</b>	<b>7,96</b>	<b>66,63</b>	<b>386,13</b>	
Обед	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	8,35	5,8	20,3	194,22	54-7с-2020
	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,3	236,1	54-1г-2020
	Бефстроганов из говядины	80	12,0	12,4	1,9	167,5	54-1м-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ГН-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	19,75	97,75	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>35,37</b>	<b>25,76</b>	<b>117,05</b>	<b>887,37</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,47</b>	<b>33,72</b>	<b>183,68</b>	<b>1273,5</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	250	6,6	6,9	35,8	230,6	54-25.1к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,66	19,83	97,83	пром.
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>10,1</b>	<b>7,56</b>	<b>62,13</b>	<b>355,23</b>	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,0	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	250	6,45	3,5	23,1	149,5	54-7с-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	85	11,6	6,3	5,3	124,7	54-11р-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,5	43,2	280,4	54-4г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	19,75	97,75	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>37,37</b>	<b>24,96</b>	<b>144,75</b>	<b>971,35</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,47</b>	<b>32,52</b>	<b>206,88</b>	<b>1326,58</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша "Дружба"	250	6,2	7,32	29,62	210,9	54-19к-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,66	19,83	97,83	пром.
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>9,7</b>	<b>7,98</b>	<b>55,95</b>	<b>335,53</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-5з-2020
	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	250	5,77	7,02	7,15	116	54-1с-2020
	Плов с курицей	230	31,38	9,36	38,19	361,8	54-9м-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	50	3,32	0,66	19,75	97,75	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>45,97</b>	<b>21,04</b>	<b>101,39</b>	<b>797,55</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>55,67</b>	<b>29,02</b>	<b>157,34</b>	<b>1133,08</b>	