

Утверждаю:

Директор филиала МОУ «СОШ с. Старая  
Порубежка имени И.И. Лободина» - СОШ  
с.Камелик \_\_\_\_\_ М.В. Артёмова

«20» июля 2023г.

## **Десятидневное меню для обучающихся от 7 до 11 лет**

(составлено на основании сборника рецептур блюд и типовых меню для организаций питания детей школьного возраста  
разработанного ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора)

**Филиал муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя  
общеобразовательная школа с. Старая Порубежка Пугачевского района  
Саратовской области имени Героя Советского Союза И.И. Лободина» -  
средняя общеобразовательная школа с.Камелик**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020
	Рассольник Ленинградский на мясокостном бульоне	250	5,9	7,2	17	156,7	54-3с-2020
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,3	5,3	31,3	193,7	54-23г-2020
	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6	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	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>34,16</b>	<b>33,13</b>	<b>107,4</b>	<b>879</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-5з-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)	70	9,6	5,2	4,4	103	54-11р-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,4	4,9	32,8	196,8	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	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>29,81</b>	<b>18,13</b>	<b>125,5</b>	<b>802,6</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</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	200	20,1	18,7	17,2	318	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	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>33,73</b>	<b>26,33</b>	<b>93,2</b>	<b>771,6</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-11з-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)	200	22,1	21,9	13,2	379	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	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>36,13</b>	<b>30,13</b>	<b>82,2</b>	<b>803</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 5</b>							
<b>Обед</b>	Салат из моркови	60	0,6	6,1	4,3	74,2	54-11з-2020
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мясокостном бульоне	250	5,87	6,2	12,6	137,9	54-2с-2020
	Макароны отварные	200	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020
	Котлета из говядины	60	10,9	10,5	9,9	176,9	54-4м-2020
	Соус красный основной	100	3,3	2,4	8,9	70,8	54-3 соус 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	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>33,83</b>	<b>31,53</b>	<b>131,9</b>	<b>972,30</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з-2020
	Щи из свежей капусты на мясокостном бульоне	250	5,77	7,02	7,15	116	54-1с-2020
	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-9м-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>41,53</b>	<b>22,65</b>	<b>96,25</b>	<b>773,6</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
<b>Обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-5з-2020
	Суп рисовый	250	6,18	3,30	14,65	113	54-11с-2020
	Горошница	150	4,4	5,3	34,4	203	54-21г-2020
	Котлета рыбная (минтай)	75	9,4	4,4	38,7	216	54-3р-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	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>28,34</b>	<b>17,53</b>	<b>152,95</b>	<b>885,3</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-11з-2020
	Суп гороховый на мясокостном бульоне	250	8,35	5,8	20,3	194,22	54-7с-2020
	Макаронник с мясом	200	18,3	13,7	33,5	316,1	54-3м-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	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>34,91</b>	<b>23,63</b>	<b>108,5</b>	<b>817,42</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
<b>Обед</b>	Суп из макаронных изделий на мясокостном бульоне	250	8,35	5,8	20,3	194,22	54-7с-2020
	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	54-8г-2020
	Тефтели мясные (говядина)	60	8,87	9,83	11,71	171	54-8м-2020
	Компот	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,9	27,8	156,5	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>27,76</b>	<b>23,54</b>	<b>130,23</b>	<b>894,45</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
<b>Обед</b>	Суп картофельный на мясокостном бульоне	250	2,34	2,83	16,64	101,25	54-9с-2020
	Каша перловая	150	2,429	6,62	22,149	152,353	54-3п-2020
	Котлета из говядины	60	10,9	10,5	9,9	176,9	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	40	2,66	0,53	15,8	78,2	пром.
<b>Итого за обед:</b>			<b>26,529</b>	<b>23,78</b>	<b>107,889</b>	<b>763,903</b>	