МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Борковская основная общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Борковская ООШ»

_____/ Короткова Л.В.

« 01» _11__ 2024г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего и дополнительного питания
для учащихся возрастных категорий
7-11 лет

сезон осень-зима
период действия с 01.11.2024 г. по 28.02.2025 г.

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 1, день 1

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут.норм потребности в веществах				обьем блюд
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
	ОБЕД										
10	салат из белокочанной капусты, моркови, кукурузы	60	2,6	3,2	7,9	71,3					
62	суп картофельный с крупой	200	5,3	6,6	11,6	125,8					
тбл.8	каша рисовая вязкая	150	6,1	5,2	22,1	159,4					
608	котлета	100	13,2	21,3	15,5	305,1					
б/н	масло сливочное топленое	0,0	0.0	0.0	0.0	0.0					
1014	напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,1	20,0	81,2					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0.2	12,3	58,6					
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7					
248	Плоды свежие	150	0.6	0.6	14.7	66.6				30-35%	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	**910**	**32**	**37**	**115**	**918**	**41%**	**40%**	**34%**	**40%**	**131%**

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 1, день 2

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут.норм потребности в веществах				обьем блюд
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
	ОБЕД										
30	винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,9	73,2					
41	щи из свежей капусты с картофелем	200	5,1	6,9	6,4	107,7					
92	картофельное пюре	150	3,5	4,6	19,7	134,2					
88	котлета рыбная "Нептун"	100	12,5	10,5	7,5	174,4					
б/н	масло сливочное топленое	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0					
268	Соки фруктовые	200	1,0	0,2	26,0	107,9					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6					
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7				30-35%	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	**760**	**28**	**29**	**86**	**706**	**34%**	**33%**	**25%**	**31%**	**109%**

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 1, день 3

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут.норм потребности в веществах				обьем блюд
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
	ОБЕД										
7	салат из моркови с сахаром	60	0,7	3,1	5,1	50,8					
47	суп картофельный с бобовыми	200	7,4	6,7	13,4	142,5					
315	капуста тушеная	150	3,4	4,2	12,7	101,8					
75	Котлета "Детская"	100	15,9	13,9	14,1	239,5					
868	компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	24,7	100,3					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6					
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7					
										30-35%	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	**760**	**31**	**28**	**92**	**745**	**41%**	**40%**	**27%**	**31%**	**109%**

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 1, день 4

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут.норм потребности в веществах				обьем блюд
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
	ОБЕД										
40	салат Степной	60	0,8	3,1	4,9	51,1					
39	борщ с капустой и картофелем	200	5,1	5,3	9,0	104,1					
97	макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	33,7	161,9					
81	фрикадельки "Петушок"	100	14,9	15,9	9,2	237,9					
б/н	масло сливочное топленое	0,0	0.0	0.0	0,0	0.0					
156	напиток лимонный	200	0,1	0,0	14,2	56,9					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6					
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7					
248	Плоды свежие: яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6				30-35%	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	**910**	**31**	**26**	**108**	**788**	**40%**	**39%**	**32%**	**34%**	**131%**

2.

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 1, день 5

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут.норм потребности в веществах				обьем блюд
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
ЗАВТРАК											
ОБЕД											
43	рассольник	200	5,1	5,4	9,3	105,6					
176	Жаркое по-домашнему	240	21,5	19,9	19,6	340,3					
1014	напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,1	20,0	81,2					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6					
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7					
110	Сырники из творога с повидлом	105	17,0	11,0	24,0	254,0					
										30-35%	
ИТОГО ЗА ОБЕД:		**755**	**44**	**33**	**91**	**834**	**58%**	**57%**	**25%**	**35%**	**108%**

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 2, день 1

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут.норм потребности в веществах				обьем блюд
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
тбл.8											
945											
б/н											
	ОБЕД										
13	Салат из свежей капусты	60	1,0	3,1	3,1	43,9					
46	суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,6	6,5	13,9	136,4					
тбл.8	каша пшенная вязкая	150									
510	биточки рыбные	100	15,1	7,2	14,1	181,5					
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	57,3					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6					
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7					
248	Плоды свежие	180	0,7	0,7	17,6	79,9				30-35%	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	**940**	**32**	**23**	**110**	**779**	**42%**	**41%**	**31%**	**32%**	**134%**

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 2, день 2

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут.норм потребности в веществах				обьем блюд
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
	ОБЕД										
30	винегрет овощной	60	0,7	6,1	3,9	73,2					
41	щи из свежей капусты с картофелем	200	5,1	6,9	6,4	107,7					
тбл.8	каша гречневая вязкая	150	6,1	5,2	22,1	159,4					
591	гуляш	125	11,4	21,2	4,5	253,0					
251	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	17,5	72,0					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6					
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7				30-35%	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	**785**	**28**	**39**	**85**	**810**	**36%**	**35%**	**25%**	**34%**	**112%**

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 2, день 3

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут.норм потребности в веществах				обьем блюд
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
	ОБЕД										
40	салат Степной	60	0,8	3,1	4,9	51,1					
60	уха со взбитым яйцом	200	5,8	2,5	8,6	80,0					
92	картофельное пюре	150	3,5	4,6	19,7	134,2					
663	тефтели "Ежики"	100	11,8	17,3	14,4	257,0					
б/н	масло сливочное топленое	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0					
868	компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,0	24,7	100,3					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6					
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7					
										30-35%	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	**760**	**27**	**28**	**95**	**731**	**34%**	**33%**	**28%**	**32%**	**109%**

Сезон: ОСЕНЬ - ЗИМА

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Неделя 2, день 4

№ рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут.норм потребности в веществах				обьем блюд
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
	ОБЕД										
34	Салат из свеклы отварной	100	1,3	5,1	7,7	81,9					
53	борщ с картофелем	200	5,0	5,4	9,0	103,8					
97	макаронные изделия отварные	150	5,4	0,6	33,7	161,9					
669	котлета особая куриная	100	17,1	14,8	13,1	252,2					
б/н	масло сливочное топленое	3,5	0,0	2,2	0,0	20,4					
1014	напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,1	20,0	81,2					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6					
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7					
248	Плоды свежие: яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6				30-35%	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	**954**	**33**	**29**	**122**	**877**	**44%**	**42%**	**36%**	**38%**	**141%**

зон: ОСЕНЬ - ЗИМА

зрастная категория: 7 - 11 лет

еделя 2, день 5

рец.	Наименование блюда	вес порции, (г)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность, (ккал)	выполнение сут.норм потребности в веществах				объем блюд
			Белки	Жиры	Углеводы		Белки	Жиры	Углеводы	Энергет. ценность	
	ОБЕД										
48	суп крестьянский с крупой	200	5,1	7,0	7,0	110,8					
601	плов	240	15,4	26,8	48,4	495,2					
156	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	14,2	56,9					
б/н	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6					
б/н	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7					
										30-35%	
	ИТОГО ЗА ОБЕД:	**690**	**24**	**34**	**91**	**772**	**55%**	**53%**	**33%**	**43%**	**108%**