

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МБОУ СОШ № 1
ЗАТО Озерный Тверской области



..... /И.П.Сташкова/

..... 2025 года.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор ООО "Школьник"



..... /В.В.Сёмова/

..... 2025 года.

ОСНОВНОЕ ПЛАН МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ

Организация питания обучающихся при МБОУ СОШ № 1
сезон : осень-зима

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
				<i>итого</i>	810	37,23	43,52	103,82	974		71,82
1	2	Итого за день:			1340	53,45	60,82	194,56	1544		161,82
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	150	14,4	23,1	2,85	276	210	90
			закуска	Закуска порц. Кукуруза конс	60	2,5	1,2	19,5	69	пр	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60	376	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	21	74	пр	
			фрукты								
			закуска	Бутерброд с ветчиной	60	7,7	11,12	9,31	168	6	
			сладкое								
				<i>итого</i>		500	27,05	35,74	67,66	647	
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови	60	0,77	0,06	6,6	32	62	71,82
			1 блюдо	Рассольник "Ленинградский"	210	2,08	5,82	18,27	113	96	
			2 блюдо	Плов	200	25,34	13,5	36,45	351	291	
			гарнир								
			напиток	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	30,2	115	355	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49	пр	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92	пр	
				<i>итого</i>		730	31,01	20,02	125,28	752	
1	3	Итого за день:			1230	58,06	55,76	192,94	1399		161,82
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша овсяная молочная с маслом	250	9,43	13,52	39,05	316	173	90
			закуска	Бутерброд с сыром	60	7,1	5,54	12,12	127	3	
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	101	379	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49	пр	
			фрукты								
			сладкое								
				<i>итого</i>		530	21,28	21,94	81,12	593	
1	4	Обед	закуска	Нарезка овощная (огурец соленый)	60	0,48	0,06	1,70	6	70	71,82
			1 блюдо	Суп картоф. с рыбными фрикадельками	250	7,04	5,06	30,9	153	106	
			2 блюдо	Жаркое по-домашнему	200	13,49	33,86	18,66	433	259	
			гарнир								
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49	пр	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92	пр	
			<i>итого</i>		770	23,96	39,64	100,22	795		71,82
1	4	Итого за день:			1300	45,24	61,58	181,34	1388		161,82
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Биточки рыбные	100	11,82	14,05	14,53	233	234	90
			гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3,01	5,89	19,67	171	128	
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60	376	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49	пр	
			напиток								
			сладкое	Кондит.изделие (печенье)	30	2,1	0,6	18	144	пр	
			<i>итого</i>		500	18,59	20,76	81,2	657		90
1	5	Обед	закуска								71,82
			1 блюдо	Суп крестьянский с крупой и сметаной	210	3,99	5,61	15,87	105	98	
			2 блюдо	Печень тушеная в соусе	100	13,12	11,23	3,52	185	255	
			гарнир	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	210	304	
			напиток	Компот фруктовый	200	0,16	0,16	27,88	115	342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49	пр	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92	пр	
			<i>итого</i>		720	23,74	23,01	117,71	756		71,82
1	5	Итого за день:			1220	42,33	43,77	198,91	1413		161,82
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная рисовая с маслом сл.	250	6,82	12,33	48,81	334	174	90
			закуска	Бутерброд с ветчиной	60	7,7	11,12	9,31	168	6	
			гор.напиток	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49	пр	
			фрукты								
			сладкое								
			<i>итого</i>		530	20,18	27,19	89,7	670		90
2	1	Обед	закуска	Нарезка овощная	60	0,7	1	2,1	54	60	71,82
			1 блюдо	Борщ с капустой и сметаной сметаной	210	6	6,92	11,27	127	210	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена	
			<i>итого</i>		640	17,65	16,82	107,19	647		90	
2	3	Обед	закуска								71,82	
			1 блюдо	Щи из квашеной капусты со сметаной	205	1,62	5,29	6,13	79	92		
			2 блюдо	Курица тушеная	130	26,2	27,6	3,13	366	290		
			гарнир	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	203	309		
			напиток	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	30,2	115	355		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92	пр		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	28	98	пр		
				<i>итого</i>		795	38,84	39,15	118,95	953		71,82
2	3	Итого за день:			1435	56,49	55,97	226,14	1600		161,82	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная молочная	220	8,6	10,56	43,2	302	182	90	
			закуска	Пирожок с печенью и рисом	60	7,28	3,32	21,99	147	406		
			гор.напиток	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	101	379		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49	пр		
			фрукты									
			сладкое									
				<i>итого</i>		500	20,63	16,76	95,14	599		90
2	4	Обед	закуска	Нарезка овощная	60	0,95	0,15	3,2	18	70	71,82	
			1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	200	2,11	2,05	15,35	88	103		
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	14,6	14,05	14,53	233	234		
			гарнир	Пюре картофельное	150	3,01	5,89	19,67	176	128		
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49	пр		
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92	пр		
				<i>итого</i>		770	23,62	22,8	101,71	718		71,82
2	4	Итого за день:			1270	44,25	39,56	196,85	1317		161,82	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	100	17,18	22,11	11,58	314	268	90	
			гор.блюдо	Гречка отварная	180	10,32	7,31	46,37	293	302		
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0,08	0,02	15	60	376		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49	пр		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
			закуска								
			сладкое								
			<i>итого</i>		500	29,16	29,64	86,95	716		90
2	5	Обед									71,82
			1 блюдо	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,23	119	102	
			2 блюдо	Поджарка свиная с макаронами	215	15,73	31,83	30,86	473	251	
			гарнир								
			напиток	Компот фруктовый	200	0,16	0,16	27,88	115	342	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	14	49	пр	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	1,24	0,44	19,76	92	пр	
			закуска	Салат из белокач.капусты	60	0,87	2,69	5,13	48	45	
			<i>итого</i>		735	23,97	39,54	110,86	896		71,82
2	5	Итого за день:			1235	53,13	69,18	197,81	1612		161,82
		Среднее значение за период:			1290,5	49,353	56,892	196,8	1477,9		161,82