

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ НОШ № 40  
 / Е.В. Бауэр  
«29» ноября 2024 года



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**  
**(10-ти дневное)**  
**для обучающихся МБОУ НОШ № 40**  
**возраст: 7-11 лет**  
**сезон: зима-весна**

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	каша вязкая молочная из риса и пшена	200	8	10	32	246	175	9,88
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0	0	9	40	459	1,57
			хлеб	хлеб пшеничный, хлеб ржаной	65	5	1	30	98	573/574	4,03
			фрукты								
			сладкое	пряники	20	1	1	15	73	580	4,2
			кисломя.	сыр (порциями)	15	4	4	0	54	75	10,65
			<i>итого</i>		500	18	16	86	511		30,33
1	1	Обед	закуска	овощи консервированные	60	1	0	1	7	149	6,3
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	200	2	4	6	60	95	18,64
			2 блюдо	тефтели мясные 2 вариант	110	11	14	11	205	279	20,81
			гарнир	макаронные изделия	150	6	5	30	185	256	2,96
			напиток	сок	200	1	0	20	86	501	8,4
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	573	2,48
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	1	12	62	574	1,86
			фрукты	фрукты свежие	100	0	0	10	44	82	9,5
			<i>итого</i>		890	26	24	110	743		70,95
1	1	Итого за день:			1390	44	40	196	1254		101,28

1	2	Завтрак	гор.блюдо	шашлычки из мяса, соус томатный с зеленью, каша пшеничная вязкая	280	15	18	41	388	321/419/225	49,52
			гор.напиток								
			хлеб	хлеб пшеничный, хлеб ржаной	45	4	1	20	100	573/574	2,79
			фрукты								
			закуска	овощи консервированные	60	1	0	1	7	149	6,3
			напиток	лимонад апельсиновый	200	0	0	22	90	467	8,4
			<i>итого</i>		585	20	19	84	585		67,01
1	2	Обед	закуска	салат из свеклы с соленными огурцами	70	1	4	4	59	31	6,3
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	200	5	3	12	93	113	4,82
			2 блюдо	тефтели рыбные	110	10	9	12	167	239	16,7
			гарнир	картофель, тушеный с луком	150	3	8	24	173	145	10,9
			напиток	какао с молоком	200	3	3	14	94	462	9,16
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	573	2,48
			хлеб черн.	хлеб ржаной	25	2	0	10	52	574	1,55
			<i>итого</i>		795	27	27	96	732		51,91
1	2	Итого за день:		1380	47	46	180	1317		118,92	

	3	Завтрак	гор.блюдо	сырники из творога запеченные, молоко стущенное	195	15	16	51	409	286/471	32,3	
			гор.напиток	чай с сахаром	200	0	0	9	38	457	1,57	
			хлеб	хлеб пшеничный	20	2	0	10	47	573	1,24	
			фрукты	фрукты свежие	100	0	0	10	44	82	9,5	
			хлеб	хлеб ржаной	20	2	0	8	41	574	1,24	
				<i>итого</i>			535	19	16	88	579	
1	3	Обед	закуска.	салат овощной с яблоками	60	1	0	4	24	56	6,3	
			1 блюдо	рассольник Ленинградский	200	2	4	11	88	100	5,48	
			2 блюдо	рагу из свинины	200	13	18	30	431	263	44,24	
			гарнир									
			напиток	кисель из яблок свежих	200	0	0	24	98	476	2,6	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	573	2,48	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	25	2	0	10	52	574	1,5	
			сладкое	пряники	20	1	1	15	73	581	4,2	
				<i>итого</i>			745	22	23	114	860	
1	3	Итого за день:		1280	41	39	202	1439		112,65		

1	4	Завтрак	гор.блюдо	палочки-хрустяшки рыбные, пюре картофельное, соус томатный с зеленью	290	14	18	22	288	486/377/419	35,93
			закуска	овощи свежие	60	0	0	1	7	148	6,3
			гор.напиток								
			хлеб	хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	4	1	23	111	573/574	3,1
			фрукты								
			напиток	компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	84	495	3,94
			<i>итого</i>		600	19	19	66	490		49,27
1	4	Обед	закуска	салат витаминный	60	1	3	3	44	2	5,36
			1 блюдо	суп лапша домашняя	200	2	3	9	71	128	2,77
			2 блюдо	мясо тушенное	90	10	16	2	275	256	35,71
			гарнир	каша пшеничная вязкая	150	4	3	23	137	223	2,47
			напиток	чай с лимоном	200	0	0	10	40	459	1,57
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	4	0	25	117	573	3,1
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	74	2,17
			фрукты	фрукты свежие	120	1	1	12	53	82	11,4
<i>итого</i>		905	25	27	98	809		64,55			
1	4	Итого за день:		1505	44	46	164	1299		113,82	

1	5	Завтрак	гор.блюдо	вок из птицы с рисом	180	13	14	32	295	375	37,88
			закуска	салат извашенной капусты с луком	60	1	4	5	56	9	6,26
			гор.напиток	кофейный напиток с молоком	200	3	3	14	88	465	4,82
			хлеб	хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	3	1	18	88	573/574	2,08
			фрукты	фрукты свежие	100	1	0	8	38	82	9,5
			<i>итого</i>		580	21	22	77	565		60,54
1	5	Обед	закуска	овощи консервированные	60	1	0	1	7	149	6,3
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	200	2	4	6	60	95	18,64
			2 блюдо	фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	100	13	15	8	265	297	30,8
			гарнир	пюре картофельное и консервированные овощи	150	4	6	24	113	400	6,32
			напиток	сок	200	1	0	20	86	501	8,4
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	4	0	25	117	573	3,1
			хлеб черн.	хлеб ржаной	35	3	1	14	72	574	2,17
			<i>итого</i>		795	28	26	98	720		75,73

2	1	Завтрак	гор.блюдо	каша пшеничная вязкая молочная	200	9	6	37	240	223	14,85
			гор.напиток	какао с молоком	200	3	3	14	94	462	9,16
			хлеб	хлеб белый, хлеб ржаной	80	6	1	36	175	573/574	4,96
			фрукты								
			кисломол	масло, сыр порциями	20	2	10	0	102	56	15,27
			<i>итого</i>		500	20	20	87	611		44,24
2	1	Обед	закуска	овощи консервированные	60	1	0	1	7	149	6,3
			1 блюдо	суп картофельный с клецками	200	2	3	8	64	115	13,77
			2 блюдо	жаркое по-домашнему	200	13	23	31	432	259	39,77
			гарнир								
			напиток	напиток из смеси сухофруктов	200	1	0	2	84	495	3,94
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	573	2,48
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	1	12	62	574	1,86
			фрукты	фрукты свежие	100	0	0	10	44	82	9,5
			<i>итого</i>		830	22	27	84	787		77,62
2	1	Итого за день:		1330	42	47	171	1398		121,86	

2	2	Завтрак	гор.блюдо	плов из мяса	160	12	14	27	331	330	35,34
			закуска	салат из свеклы с зеленым горошком	60	0	4	5	55	30	4,21
			гор.напиток	чай с лимоном	200	0	0	10	40	459	1,57
			хлеб	хлеб пшеничный, хлеб ржаной	50	4	0	33	111	573/574	3,1
			фрукты	фрукты свежие	110	0	0	11	48	82	10,45
			<i>итого</i>		580	16	18	86	585		54,67
2	2	Обед	закуска	овощи консервированные	60	1	0	1	7	149	6,3
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	200	2	4	6	60	95	18,64
			2 блюдо	котлеты рубленые из птицы	100	15	18	31	300	294	27,78
			гарнир	макаронные изделия отварные	150	6	5	30	185	256	2,96
			напиток	кисель из яблок свежих	200	0	0	24	98	476	2,6
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	573	2,48
			хлеб черн.	хлеб ржаной	25	2	0	10	52	574	1,55
<i>итого</i>		775	29	27	122	796		62,31			
2	2	Итого за день:		1355	45	45	208	1381		116,98	



2	3	Завтрак	гор.блюдо	омлет натуральный	150	14	12	4	201	268	7
			закуска	икра кабачковая	60	1	5	5	71	150	3
			гор.напиток								
			хлеб	хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	3	1	18	88	573,574	2,48
			фрукты	фрукты	100	0	0	10	44	82	9,5
			напиток	сок	200	1	0	20	86	501	8,4
			сладкое	пряники	20	1	1	15	73	581	4,2
			<i>итого</i>		570	20	19	72	563		34,58
2	3	Обед	закуска	салат из свеклы отварной	60	1	4	5	55	26	2,35
			1 блюдо	суп картофельный с бобовыми	200	5	3	12	93	113	4,82
			2 блюдо	тефтели мясные 2 вариант	110	11	14	11	205	279	20,81
			гарнир	каша вязкая пшеничная	155	4	4	26	157	225	2,47
			напиток	чай с сахаром	200	0	0	9	38	457	1,57
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	573	2,48
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574	2,48
			<i>итого</i>		805	27	26	99	724		36,98
2	3	Итого за день:		1375	47	45	171	1287		71,56	

2	4	Завтрак	гор.блюдо	тефтели рыбные, пюре картофельное	260	14	15	21	272	239/377	33,57
			закуска	салат из соленых огурцов с луком	60	1	4	2	41	16	4,2
			гор.напиток	напиток из шиповника	200	1	0	18	78	496	8,4
			хлеб	хлеб пшеничные, хлеб ржаной	45	4	1	23	100	573,574	2,79
			фрукты								
			<i>итого</i>		565	20	20	64	491		48,96
2	4	Обед	закуска	салат из капусты белокочанной	70	1	4	6	66	1	5,46
			1 блюдо	рассольник	200	2	4	11	98	100	5,48
			2 блюдо	гуляш	100	11	15	3	309	260	37,71
			гарнир	каша гречневая вязкая	155	2	5	26	155	324	4,22
			напиток	компот из свежих плодов и ягод	200	0	0	11	46	486	2,81
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	50	4	0	25	117	573	3,1
			хлеб черн.	хлеб ржаной	40	3	1	16	82	574	2,48
			<i>итого</i>		815	23	29	98	863		61,26
2	4	<b>Итого за день:</b>		1380	43	49	162	1354		110,22	

2	5	Завтрак	гор.блюдо	пшотсы куриные, макаронные изделия отварные, соус томатный с зеленью	275	16	16	44	474	326/256/419	34,34	
			закуска	овощи консервированные	60	0	0	1	7	148		6,3
			гор.напиток									
			хлеб	хлеб пшеничный, хлеб ржаной	40	3	1	18	88	573/574		2,48
			фрукты									
			напиток	компот из яблок и ягод	200	0	0	11	45	492		3,9
				<i>итого</i>			575	19	17	74	614	
2	5	Обед	закуска	салат из моркови и яблок	60	1	4	5	53	22	4,2	
			1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	200	2	4	6	60	95	18,64	
			2 блюдо	котлеты рыбные любительские	100	13	4	6	114	308	23,75	
			гарнир	картофель и овощи, тушенные в соусе	180	4	12	29	240	142	20,73	
			напиток	сок	200	1	0	20	86	501	8,4	
			хлеб бел.	хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	573	2,48	
			хлеб черн.	хлеб ржаной	30	2	1	12	62	574	1,86	
				<i>итого</i>			810	26	25	98	709	
2	5	Итого за день:		1385	45	42	172	1323		127,08		