

УТВЕРЖДАЮ  
И.Г. Наумченко  
« 21 / 12 / 2021 г. »  
И.Г. Наумченко  
« 21 / 12 / 2021 г. »  
2021 г.

СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ ООШ №14  
Н.В. Гончарова  
« / »  
2021 г.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**  
**( 10-ти дневное)**  
**для учащихся МБОУ ООШ №14 пос. Уманского**  
**муниципального образования Ленинградский район**  
**возраст: 7-11 лет**  
**сезон: зима-весна**

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет для обучающихся 1-4 классов    Сезон: зима-весна

| Прием пищи                               | Наименование блюда        | Вес блюда | Пищевые вещества |               |              | Энергетическая ценность | № рец. |
|--|---------------------------|-----------|------------------|---------------|--------------|-------------------------|--------|
|  |                           |           | Белки            | Жиры          | Углеводы     |                         |        |
| Неделя первая<br>День 1<br>(понедельник) |                           |           |                  |               |              |                         |        |
| <b>Завтрак</b>                           | Овощи натуральные соленые | 60        | 4,391            | 5,425         | 2,72         | 133,164                 | 70     |
|  | Тефтели мясные 50/30      | 80        | 8,25             | 10,1          | 7,16         | 170,54                  |        |
|  | Капуста тушеная           | 150       | 2,72             | 3,08          | 0            | 36,61                   |        |
|  | Хлеб пшеничный            | 25        | 1,35             | 0,17          | 10,03        | 47,05                   |        |
|  | Хлеб ржаной йодированный  | 25        | 1,4              | 0,28          | 12,35        | 57,52                   |        |
|  | Чай с сахаром + Вит. С    | 200       | 0,07             | 0,02          | 15           | 60,46                   | 376    |
|  | Фрукты                    | 110       | 0,6              | 0,6           | 14,7         | 66,6                    | 338    |
| <b>Итого за Завтрак</b>                  |                           |           | 18,781           | 19,675        | 61,96        | 571,944                 |        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                    |                           |           | <b>18,781</b>    | <b>19,675</b> | <b>61,96</b> | <b>571,944</b>          |        |

Возрастная категория: 7-11 лет для обучающихся 1-4 классов Сезон: зима-весна

| Прием пищи              | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рец. |
|-------------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------|
|                         |  |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |        |
| <b>Неделя первая</b>    |  |           |                  |              |               |                         |        |
| <b>День 2 (вторник)</b> |  |           |                  |              |               |                         |        |
| <b>Завтрак</b>          | Горошек консервированный                   | 60        | 0,4              | 0,05         | 0,85          | 5,45                    |        |
|                         | Биточки рубленые из птицы под соусом 50/30 | 80        | 8,04             | 9,07         | 9,5           | 151,79                  | 296    |
|                         | Каша пшенная                               | 150       | 6,84             | 9,19         | 29,2          | 306,87                  | ТТК    |
|                         | Хлеб пшеничный                             | 25        | 1,69             | 0,21         | 12,54         | 58,81                   |        |
|                         | Хлеб ржаной йодированный                   | 25        | 1,4              | 0,28         | 12,35         | 57,52                   |        |
|                         | Кофейный напиток с молоком                 | 200       | 1,52             | 1,35         | 15,9          | 81,83                   | 379    |
|                         | Сок натуральный                            | 200       | 1,5              | 0            | 22,8          | 97,2                    |        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |  |           | <b>21,39</b>     | <b>20,15</b> | <b>103,14</b> | <b>759,47</b>           |        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |  |           | <b>21,39</b>     | <b>20,15</b> | <b>103,14</b> | <b>759,47</b>           |        |

Возрастная категория: 7-11 лет для обучающихся 1-4 классов Сезон: зима-весна

| Прием пищи                      | Наименование блюда                                    | Вес блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рец. |
|---------------------------------|---|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------|
|                                 |   |           | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |        |
| Неделя первая<br>День 3 (среда) |   |           |                  |              |              |                         |        |
| Завтрак                         | Капуста квашеная                                      | 60        | 1,03             | 3,01         | 5,1          | 51,62                   |        |
|                                 | Мясо духовое ( с картофелем и овощами)<br>50/123      | 173       | 16,3             | 18,17        | 15,33        | 290,05                  | 258    |
|                                 | Хлеб пшеничный  | 25        | 1,69             | 0,21         | 12,54        | 58,81                   |        |
|                                 | Хлеб ржаной йодированный                              | 25        | 1,4              | 0,28         | 12,35        | 57,52                   |        |
|                                 | Компот из свежих (или замороженных)<br>плодов + Вит С | 200       | 0,31             | 0            | 39,4         | 158,84                  |        |
|                                 | Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5%)                   | 200       | 4,35             | 3,75         | 6            | 75,15                   | 386    |
| Итого за Завтрак                |   |           | 25,08            | 25,42        | 90,72        | 691,99                  |        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>           |   |           | <b>25,08</b>     | <b>25,42</b> | <b>90,72</b> | <b>691,99</b>           |        |

Возрастная категория: 7-11 лет для обучающихся 1-4 классов Сезон: зима-весна

| Прием пищи                        | Наименование блюда                           | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рец. |
|-----------------------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------|
|                                   |  |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |        |
| Неделя первая<br>День 4 (четверг) |  |           |                  |              |               |                         |        |
| Завтрак                           | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60        | 1,01             | 0,05         | 12,27         | 53,57                   | Т/Т    |
|                                   | Рыба, тушеная в томате с овощами 50/30       | 80        | 6,92             | 7,54         | 9,61          | 115,98                  | 229    |
|                                   | Картофельное пюре                            | 150       | 3,1              | 4,85         | 20,65         | 138,61                  | 312    |
|                                   | Хлеб пшеничный                               | 25        | 1,69             | 0,21         | 12,54         | 58,81                   |        |
|                                   | Хлеб ржаной йодированный                     | 25        | 1,4              | 0,28         | 12,35         | 57,52                   |        |
|                                   | Кондитерское изделие                         | 25        | 1,68             | 1,89         | 18,02         | 95,75                   |        |
|                                   | Какао с молоком                              | 200       | 4,08             | 3,54         | 17,58         | 118,52                  | 382    |
| Итого за Завтрак                  |  |           | 19,88            | 18,36        | 103,02        | 638,76                  |        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>             |  |           | <b>19,88</b>     | <b>18,36</b> | <b>103,02</b> | <b>638,76</b>           |        |

Возрастная категория: 7-11 лет для обучающихся 1-4 классов Сезон: зима-весна

| Прием пищи              | Наименование блюда  | Вес блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рец. |
|-------------------------|---|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------|
|                         |   |           | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |        |
| <b>Неделя первая</b>    |   |           |                  |              |              |                         |        |
| <b>День 5 (пятница)</b> |   |           |                  |              |              |                         |        |
| <b>Завтрак</b>          | Овощи натуральные соленые                                 | 60        | 0,4              | 0,05         | 0,85         | 5,45                    | 70     |
|                         | Печень жареная с маслом                                   | 37        | 8,65             | 12,9         | 0            | 167,87                  | 254    |
|                         | Макаронные изделия отварные с овощами припущенными        | 110/60    | 4,83             | 5,19         | 26,62        | 172,5                   | 203    |
|                         | Хлеб пшеничный  | 20        | 1,35             | 0,17         | 10,03        | 47,05                   |        |
|                         | Хлеб ржаной йодированный                                  | 25        | 1,4              | 0,28         | 12,35        | 57,52                   |        |
|                         | Напиток из сухофруктов (или из плодов шиповника) + Вит. С | 200       | 0,3              | 0            | 15,2         | 62                      |        |
|                         | Сок натуральный   | 200       | 1,5              | 0            | 22,8         | 97,2                    |        |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   |           | <b>18,43</b>     | <b>18,59</b> | <b>87,85</b> | <b>609,59</b>           |        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>   |   |           | <b>18,43</b>     | <b>18,59</b> | <b>87,85</b> | <b>609,59</b>           |        |

Возрастная категория: 7-11 лет для обучающихся 1-4 классов Сезон: зима-весна

| Прием пищи                               | Наименование блюда                   | Вес блюда | Пищевые вещества |           |              | Энергетическая ценность | № рец. |
|--|--------------------------------------|-----------|------------------|-----------|--------------|-------------------------|--------|
|  |                                      |           | Белки            | Жиры      | Углеводы     |                         |        |
| Неделя вторая<br>День 6<br>(понедельник) |                                      |           |                  |           |              |                         |        |
| Завтрак                                  | Сыр (полутвердый) порциями           | 20        | 5,2              | 5,32      | 0            | 68,68                   | 15     |
|  | Каша жидкая молочная из манной крупы | 200       | 5,1              | 8,72      | 33,42        | 250,56                  |        |
|  | Хлеб пшеничный                       | 40        | 2,7              | 0,34      | 20,06        | 94,1                    |        |
|  | Чай с сахаром + Вит. С               | 200       | 0,07             | 0,02      | 15           | 60,46                   | 376    |
|  | Фрукты                               | 110       | 0,6              | 0,6       | 14,7         | 66,6                    | 338    |
| Итого за Завтрак                         |                                      |           | 13,67            | 15        | 83,18        | 540,4                   |        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                    |                                      |           | <b>13,67</b>     | <b>15</b> | <b>83,18</b> | <b>540,4</b>            |        |

Возрастная категория: 7-11 лет для обучающихся 1-4 классов Сезон: зима-весна

| Прием пищи            | Наименование блюда                        | Вес блюда | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рец. |
|-----------------------|---|-----------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|--------|
|                       |   |           | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |        |
| Неделя вторая         |   |           |                  |              |              |                         |        |
| День 7 (вторник)      |   |           |                  |              |              |                         |        |
| Завтрак               | Горошек консервированный                  | 60        | 1,7              | 2,5          | 9,3          | 66,5                    |        |
|                       | Котлеты (биточки) рубленые из птицы 50/30 | 80        | 11,06            | 10,64        | 11,4         | 185,61                  |        |
|                       | Картофель и овощи, тушенные в соусе       | 150       | 3,26             | 12,59        | 22,66        | 216,97                  |        |
|                       | Хлеб пшеничный                            | 25        | 1,35             | 0,17         | 10,03        | 47,05                   |        |
|                       | Хлеб ржаной йодированный                  | 25        | 1,4              | 0,28         | 12,35        | 57,52                   |        |
|                       | Чай с лимоном                             | 200       | 0,13             | 0,02         | 15,2         | 61,5                    | 377    |
|                       | Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5%)       | 175       | 3,45             | 3,68         | 4,72         | 65,78                   |        |
| Итого за Завтрак      |   |           | 22,35            | 29,88        | 85,66        | 700,93                  |        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b> |   |           | <b>22,35</b>     | <b>29,88</b> | <b>85,66</b> | <b>700,93</b>           |        |



Возрастная категория: 7-11 лет для обучающихся 1-4 классов Сезон: зима-весна

| Прием пищи                      | Наименование блюда         | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рец. |
|---------------------------------|----------------------------|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------|
|                                 |                            |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |        |
| Неделя вторая<br>День 8 (среда) |                            |           |                  |              |               |                         |        |
| Завтрак                         | Овощи натуральные соленые  | 60        | 0,4              | 0,05         | 0,85          | 5,45                    | 70     |
|                                 | Мясо в кисло-сладком соусе | 80        | 7,9              | 8,69         | 3,2           | 122,61                  |        |
|                                 | Каша гречневая             | 120       | 8,85             | 5,15         | 49,8          | 280,95                  |        |
|                                 | Хлеб пшеничный             | 25        | 1,69             | 0,21         | 12,54         | 58,81                   |        |
|                                 | Хлеб ржаной йодированный   | 25        | 1,4              | 0,28         | 12,35         | 57,52                   |        |
|                                 | Какао с молоком            | 200       | 4,08             | 3,54         | 17,58         | 118,52                  | 382    |
|                                 | Сок натуральный            | 200       | 1,5              | 0            | 22,8          | 97,2                    |        |
| Итого за Завтрак                |                            |           | 25,82            | 17,92        | 119,12        | 741,06                  |        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>           |                            |           | <b>25,82</b>     | <b>17,92</b> | <b>119,12</b> | <b>741,06</b>           |        |

Возрастная категория: 7-11 лет для обучающихся 1-4 классов Сезон: зима-весна

| Прием пищи                        | Наименование блюда                         | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рец.           |
|-----------------------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------------|
|                                   |  |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |                  |
| Неделя вторая<br>День 9 (четверг) |  |           |                  |              |               |                         |                  |
| Завтрак                           | Кукуруза консервированная                  | 60        | 1,7              | 2,5          | 9,3           | 66,5                    |                  |
|                                   | Рыба, запеченная под молочным соусом 50/50 | 100       | 11,14            | 9,12         | 0,67          | 137,3                   | Л<br>386/59<br>7 |
|                                   | Картофель отварной                         | 150       | 2,87             | 5,62         | 19,87         | 141,55                  |                  |
|                                   | Хлеб ржаной йодированный                   | 25        | 1,4              | 0,28         | 12,35         | 57,52                   |                  |
|                                   | Пирог с повидлом                           | 60        | 4,7              | 5,6          | 23,3          | 150,4                   | *                |
|                                   | Фруктовый чай                              | 200       | 9,4              | 0,8          | 78,8          | 61,5                    |                  |
| Итого за Завтрак                  |  |           | 31,21            | 23,92        | 144,29        | 614,77                  |                  |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>             |  |           | <b>31,21</b>     | <b>23,92</b> | <b>144,29</b> | <b>614,77</b>           |                  |

Возрастная категория: 7-11 лет для обучающихся 1-4 классов Сезон: зима-весна

| Прием пищи                            | Наименование блюда                                 | Вес блюда | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рец. |
|---------------------------------------|--|-----------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------|
|                                       |  |           | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |        |
| неделя вторая<br>День 10<br>(пятница) |  |           |                  |              |               |                         |        |
| <b>Завтрак</b>                        | Пудинг из творога (запечённый)                     | 160       | 15,2             | 16,92        | 26,29         | 305,12                  |        |
|                                       | Сгущенное молоко                                   | 30        | 0,12             | 0            | 15,76         | 63,54                   |        |
|                                       | Хлеб пшеничный                                     | 25        | 1,35             | 0,17         | 10,03         | 47,05                   |        |
|                                       | Фрукты   | 110       | 0,6              | 0,6          | 14,7          | 66,6                    | 338    |
|                                       | Кисель из сока плодового натурального и сухофрукты | 200       | 0,031            | 0            | 39,4          | 158,84                  |        |
| <b>Итого за Завтрак</b>               |  |           | <b>17,301</b>    | <b>17,69</b> | <b>106,18</b> | <b>641,15</b>           |        |
| <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>                 |  |           | <b>17,301</b>    | <b>17,69</b> | <b>106,18</b> | <b>641,15</b>           |        |
| <b>Среднее значение за период:</b>    |  |           | <b>21,39</b>     | <b>20,66</b> | <b>98,51</b>  | <b>651,01</b>           |        |