

«Утверждаю»
Директор МОУ ООШ
с.Невежкино
Им. Ф.А.Ежкова
Белинского района
Пензенской области
_____ Каратаева
В.И.

Примерное двухнедельное меню
В осенне-зимний период
ФМОУ ООШ с.Невежкино в с.Ширяево
Белинского района Пензенской области

(7-11 лет)

2024-2025 уч.год

Меню для учащихся 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1 день						
Обед						
40	Салат витаминный	60	0,90	2,70	26,30	52,90
102	Суп гороховый с мясом птицы	200	12,54	9,30	27,33	196,48
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,38	64,16	0,62	581,38
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
878	Батон нарезной	30	4,1	0,7	0,65	97,5
879	Хлеб	40	2,64	0,48	0,48	72,4
	Итого		40,44	142,75	138,49	1196,86
2 день						
Обед						
38	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
204	Суп картофельный с крупой (с рисом)и отварной курицей	150/50	1,58/15,83	2,19/10,2	11,66/0	72,6/154,69
307	Котлета рубленая из птицы	80	9,7	13,92	7,89	196
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
878	Батон нарезной	30	4,1	0,7	0,65	97,5
879	Хлеб	40	2,64	0,48	0,48	72,4
	Итого		40,65	79,91	78,05	1275,64
3 день						
Обед						
33	Салат из свеклы с яблоком	60	0,86	3,65	5,02	56,34
88	Щи с мясом	200	8,945	11,19	18,545	217,26
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25
943	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00
878	Батон нарезной	30	4,1	0,7	0,65	97,5

879	Хлеб	40	2,64	0,48	0,48	72,4
	Итого		39,53	38,71	63,91	776,95
4 день						
Обед						
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,19	51,54
104	Суп картофельный с макаронными изделиями и отварной птицей	150/50	0,13/15,83	0,01/10,2	0,75/0,00	13,5/154,69
304	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00
399	Кисель плодово-ягодный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
878	Батон нарезной	30	4,1	0,7	0,65	97,5
879	Хлеб	40	2,64	0,48	0,48	72,4
	Итого		28,82	86,49	32,65	1146,52
5 день						
Обед						
38	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
204	Суп картофельный с крупой (с пшеном) и отварной птицей	150/50	1,74/15,83	2,27/10,20	14,29/0,00	73,20/154,69
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
878	Батон нарезной	30	4,10	0,70	0,65	97,50
879	Хлеб	40	2,64	0,48	0,48	72,40
	Итого		37,005	33,08	74,425	849,04
6 день						
Обед						
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,19	51,54
204	Суп картофельный с крупой (с рисом) и отварной курицей	150/50	1,58/15,83	2,19/10,2	11,66/0	72,6/154,69
302	Гречка отварная рассыпчатая с сахаром	200	0,38	64,16	0,62	581,38
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
878	Батон нарезной	30	4,10	0,70	0,65	97,50
879	Хлеб	40	2,64	0,48	0,48	72,40
847	Плоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00

607	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	210,00
	Итого		27,66	83,36	97,08	1397,11
7 день						
Обед						
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88
82	Борщ с мясом	200	12,25	12,637	34,689	310,83
286	Тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171,00
688	Макаронные изделия отварные(вермишель)	150	5,52	4,52	26,45	168,45
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
878	Батон нарезной	30	4,10	0,70	0,65	97,50
879	Хлеб	40	2,64	0,48	0,48	72,40
	Итого		34,24	31,877	103,799	971,26
8 день						
Обед						
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,19	51,54
102	Суп гороховый с мясом птицы	200	12,54	9,30	27,33	196,48
304	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
878	Батон нарезной	30	4,1	0,7	0,65	97,5
879	Хлеб	40	2,64	0,48	0,48	72,4
	Итого		33,16	34,875	95,975	926,51
9 день						
Обед						
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	0,84	0,86	6,63	136,0
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25
399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
878	Батон нарезной	30	4,1	0,7	0,65	97,5
879	Хлеб	40	2,64	0,48	0,48	72,4
	Итого		58,86	28,58	58,19	759,69
10 день						
Обед						
38	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
204	Суп картофельный с крупой (с рисом) и отварной курицей	150/50	1,58/15,83	2,19/10,2	11,66/0	72,6/154,69
286	Тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171,00
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
943	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00

878	Батон нарезной	30	4,10	0,70	0,65	97,5
879	Хлеб	40	2,64	0,48	0,48	72,4
	Итого		39,82	28,10	73,57	8,5
11 день						
Обед						
33	Салат из свеклы с яблоками	60	0,86	3,65	5,02	56,34
88	Щи с мясом	200	8,945	11,19	18,545	217,26
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20
	Рис припущенный	150	5,8	4,8	38,4	208
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
878	Батон нарезной	30	4,1	0,7	0,65	97,5
879	Хлеб	40	2,64	0,48	0,48	72,4
	Итого		26,35	22,2	88,685	589,4
12 день						
Обед						
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	0,90	0,95	6,63	136,0
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	0,38	64,16	0,62	581,38
399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
878	Батон нарезной	30	4,1	0,7	0,65	97,5
879	Хлеб	40	2,64	0,48	0,48	72,4
847	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,8	47,00
605	Печенье	60	3,64	4,75	36,08	202,25
	Итого		13,85	74,6	79,65	1335,8

«Утверждаю»

Директор МОУ ООИ с.Невежкино
им.Ф.А.Ежова Белинского района
Пензенской области

Каратаева

Каратаева В.И.



Примерное двухнедельное меню
в осеннее-зимний период
ФМОУ ООИ с.Невежкино в с.Ширяево
Белинского района Пензенской области
(12 лет и старше)

2022 -2023 уч.год

Меню для учащихся 12 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1 день						
Обед						
40	Салат витаминный	100	1,50	4,50	27,80	88,30
102	Суп гороховый с мясом птицы	250	15,67	11,62	34,16	320,6
591	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00
302	Гречка отварная рассыпчатая	180	0,76	64,16	0,72	581,38
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
878	Батон нарезной	30	4,1	0,7	0,65	97,5
879	Хлеб	50	2,64	0,48	0,48	72,4
	Итого		48,67	100,98	83,55	1391,18
2 день						
Обед						
38	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
204	Суп картофельный с крупой (с рисом)и отварной курицей	200/50	1,58/15,83	2,19/10,2	11,66/0	72,6/154,69
307	Котлета рубленая из птицы	80	9,70	13,92	7,89	196,00
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
878	Батон нарезной	30	4,10	0,70	0,65	97,50
879	Хлеб	50	2,64	0,48	0,48	72,40
	Итого		41,75	33,29	83,33	945,73
3 день						
Обед						
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90
88	Щи с мясом	250	13,23	16,83	26,95	321,19
591	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
878	Батон нарезной	30	4,10	0,70	0,65	97,50
879	Хлеб	50	2,64	0,48	0,48	72,40
	Итого		49,07	49,38	80,71	980,69

4 день						
Обед						
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40
104	Суп картофельный с макаронными изделиями и отварной птицей	150/50	0,13/15,83	0,01/10,2	0,75/0,00	13,5/154,69
304	Плов из птицы	250	22,38	21,25	44,61	471,25
399	Кисель плодово-ягодный	200	1,00	0,20	20,20	92,00
878	Батон нарезной	30	4,1	0,7	0,65	97,5
879	Хлеб	40	2,64	0,48	0,48	72,4
	Итого		33,46	90,15	37,46	988,74
5 день						
Обед						
38	Салат из моркови с яблоками	100	1,36	6,18	8,44	94,80
204	Суп картофельный с крупой (с пшеном) и отварной птицей	200/50	1,74/15,83	2,27/10,20	14,29/0,00	73,20/154,69
591	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
878	Батон нарезной	30	4,10	0,70	0,65	97,5
879	Хлеб	40	2,64	0,48	0,48	72,4
	Итого		57,87	46,50	75,33	925,73
6 день						
Обед						
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40
204	Суп картофельный с крупой (с рисом) и отварной курицей	200/50	1,58/15,83	2,19/10,2	11,66/0	72,6/154,69
302	Гречка отварная рассыпчатая с сахаром	100	0,38	64,16	0,62	581,38
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	22,30	110,00
878	Батон нарезной	30	4,10	0,70	0,65	97,50
879	Хлеб	40	2,64	0,48	0,48	72,4
847	Плоды свежие	100	0,40	0,40	10,30	44,00
607	Вафли	60	1,68	1,98	46,38	210,00
	Итого		28,22	85,39	101,41	1429,97

7 день**Обед**

45	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80
82	Борщ с мясом	250	15,31	15,80	43,36	388,54
286	Тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00
688	Макаронные изделия отварные(вермишель)	180	6,62	5,42	31,73	202,14
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
878	Батон нарезной	30	4,10	0,70	0,65	97,50
879	Хлеб	40	2,64	0,48	0,48	72,40
	Итого		41,85	41,49	124,32	1172,58

8 день**Обед**

43	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,41	5,08	9,02	87,40
102	Суп гороховый с мясом птицы	250	15,67	11,62	34,16	320,60
304	Плов из птицы	260	22,38	21,25	44,61	471,25
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00
878	Батон нарезной	30	4,10	0,70	0,65	97,50
879	Хлеб	40	2,64	0,48	0,48	72,40
	Итого		46,40	39,13	102,92	1077,15

9 день**Обед**

33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,68	1,72	13,26	236,00
591	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70
399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
878	Батон нарезной	30	4,10	0,70	0,65	97,50
879	Хлеб	40	2,64	0,48	0,48	72,40
	Итого		38,32	34,47	73,22	959,50

10 день						
Обед						
38	Салат из моркови с яблоками	100	1,08	0,18	8,62	40,40
204	Суп картофельный с крупой (с рисом) и отварной курицей	200/50	1,58/15,83	2,19/10,2	11,66/0	72,6/154,69
286	Тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14
943	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	28,00
878	Батон нарезной	30	4,10	0,70	0,65	97,5
879	Хлеб	40	2,64	0,48	0,48	72,4
	Итого		43,83	32,08	72,04	890,73
11 день						
Обед						
33	Салат из свеклы с яблоками	100	1,43	6,09	8,36	93,90
88	Щи с мясом	250	13,23	16,83	26,95	321,19
591	Гуляш	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00
	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,02	251,64
868	Компот из смеси сухофруктов		0,04	0,00	24,76	94,20
878	Батон нарезной	30	4,10	0,70	0,65	97,50
879	Хлеб	40	2,64	0,48	0,48	72,40
	Итого		49,61	50,06	13,01	1133,83
12 день						
Обед						
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	0,90	0,95	6,63	136,0
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	0,38	64,16	0,62	581,38
399	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00
878	Батон нарезной	30	4,1	0,7	0,65	97,5
879	Хлеб	40	2,64	0,48	0,48	72,4
847	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,8	47,00
605	Печенье	60	3,64	4,75	36,08	202,25
	Итого		13,85	74,6	79,65	1315,93

