



**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**  
**Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**  
**Мельничной основной общеобразовательной школы**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

| Прием пищи              | Наименование блюда                 | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                    |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>         |                                    |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>День 1</b>           |                                    |             |                  |              |               |                         |             |
| Завтрак                 | Каша «Дружба»                      | 205         | 6,55             | 8,33         | 35,09         | 241,11                  | 102         |
|                         | Какао с молоком                    | 200         | 3,77             | 3,93         | 25,95         | 153,92                  | 269         |
|                         | Хлеб пшеничный                     | 50          | 3,04             | 0,36         | 13,8          | 90,4                    |             |
|                         | Хлеб ржаной                        | 50          | 2,24             | 0,44         | 17            | 79                      |             |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                    | <b>505</b>  | <b>15,6</b>      | <b>13,06</b> | <b>91,84</b>  | <b>564,43</b>           |             |
| Обед                    | Овощи свежие или соленые в нарезке | 60          | 0,55             | 0,1          | 2,3           | 11,5                    | 246         |
|                         | Борщ из свежей капусты             | 200         | 1,54             | 5,07         | 8,04          | 83,32                   | 37          |
|                         | Котлета из говядины с соусом       | 100         | 10,68            | 11,72        | 5,74          | 176,75                  | 189         |
|                         | Каша гречневая                     | 150         | 8,73             | 5,43         | 45            | 263,8                   | 219         |
|                         | Чай с лимоном                      | 200         | 0,07             | 0,01         | 15,31         | 61,62                   | 294         |
|                         | Хлеб пшеничный                     | 50          | 3,04             | 0,36         | 13,8          | 90,4                    |             |
|                         | Хлеб ржаной                        | 50          | 2,24             | 0,44         | 17            | 79                      |             |
| <b>Итого за обед</b>    |                                    | <b>810</b>  | <b>26,372</b>    | <b>24,03</b> | <b>105,19</b> | <b>765,25</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                    | <b>1315</b> | <b>41,972</b>    | <b>37,09</b> | <b>197,03</b> | <b>1329,68</b>          |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда       | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |                          |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>         |                          |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>День 2</b>           |                          |             |                  |              |               |                         |             |
| Завтрак                 | Каша рисовая             | 205         | 5,12             | 6,62         | 32,61         | 210,13                  | 114         |
|                         | Кофейный напиток         | 200         | 2,79             | 3,19         | 19,71         | 118,69                  | 286         |
|                         | Хлеб пшеничный           | 50          | 3,04             | 0,36         | 13,8          | 90,40                   |             |
|                         | Хлеб ржаной              | 50          | 2,24             | 0,44         | 17            | 79                      |             |
|                         |                          |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b> |                          | <b>505</b>  | <b>13,19</b>     | <b>10,61</b> | <b>83,12</b>  | <b>498,22</b>           |             |
| Обед                    | Салат из моркови и яблок | 60          | 0,09             | 1,01         | 0,82          | 12,81                   | 11          |
|                         | Рассольник Ленинградский | 200         | 4,024            | 9,04         | 25,9          | 119,68                  | 42          |
|                         | Котлета рыбная           | 100         | 10,36            | 1,93         | 6,79          | 85,93                   | 161         |
|                         | Макароны отварные        | 150         | 5,52             | 5,29         | 35,32         | 211,09                  | 227         |
|                         | Компот из плодов         | 200         | 0,16             | 0            | 14,99         | 60,64                   | 282         |
|                         | Хлеб пшеничный           | 50          | 3,04             | 0,36         | 13,8          | 90,4                    |             |
|                         | Хлеб ржаной              | 50          | 2,24             | 0,44         | 17            | 79                      |             |
| <b>Итого за обед</b>    |                          | <b>810</b>  | <b>25,434</b>    | <b>18,07</b> | <b>114,62</b> | <b>659,55</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>    |                          | <b>1315</b> | <b>38,624</b>    | <b>28,68</b> | <b>197,74</b> | <b>1157,77</b>          |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда                 | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                    |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>         |                                    |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>День 3</b>           |                                    |             |                  |              |               |                         |             |
| Завтрак                 | Каша гречневая                     | 205         | 7,94             | 8,12         | 35,13         | 246,17                  | 104         |
|                         | Чай с сахаром                      | 200         | 0,12             | 0            | 12,04         | 48,64                   | 300         |
|                         | Хлеб пшеничный                     | 50          | 3,04             | 0,36         | 13,8          | 90,4                    |             |
|                         | Хлеб ржаной                        | 50          | 2,24             | 0,44         | 17            | 79                      |             |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                    | <b>505</b>  | <b>36,3</b>      | <b>16,35</b> | <b>76,55</b>  | <b>616,43</b>           |             |
| Обед                    | Овощи свежие или соленые в нарезке | 60          | 0,55             | 0,1          | 2,3           | 11,5                    | 246         |
|                         | Щи из свежей капусты               | 200         | 1,67             | 5,06         | 8,51          | 86,26                   | 63          |
|                         | Плов с отварной птицей             | 230         | 37,2             | 45,33        | 41,05         | 747,09                  | 211         |
|                         | Кисель                             | 200         | 1,36             | 0            | 29,02         | 116,19                  | 274         |
|                         | Хлеб пшеничный                     | 50          | 3,04             | 0,6          | 13,8          | 90,4                    |             |
|                         | Хлеб ржаной                        | 30          | 2,24             | 0,44         | 17            | 79                      |             |
| <b>Итого за обед</b>    |                                    | <b>770</b>  | <b>45,61</b>     | <b>52,44</b> | <b>109,84</b> | <b>1130,33</b>          |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                    | <b>1275</b> | <b>81,91</b>     | <b>68,79</b> | <b>186,39</b> | <b>1746,76</b>          |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда            | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |                               |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя 1 День 4</b>  |                               |             |                  |              |               |                         |             |
| Завтрак                 | Каша манная                   | 205         | 6,2              | 8,05         | 31,09         | 222,02                  | 107         |
|                         | Чай с лимоном                 | 200         | 0,07             | 0,01         | 15,31         | 61,62                   | 294         |
|                         | Хлеб пшеничный                | 50          | 3,04             | 0,36         | 13,8          | 90,4                    |             |
|                         | Хлеб ржаной                   | 50          | 2,24             | 0,44         | 17            | 79                      |             |
|                         |                               |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b> |                               | <b>505</b>  | <b>11,55</b>     | <b>8,86</b>  | <b>77,2</b>   | <b>453,04</b>           |             |
| Обед                    | Салат из белокочанной капусты | 60          | 0,08             | 0,5          | 0,53          | 7                       | 4           |
|                         | Суп крестьянский              | 200         | 1,84             | 6,19         | 12,34         | 112,47                  | 51          |
|                         | Сосиски отварные              | 100         | 6,62             | 16,04        | 1,57          | 179,72                  | 205         |
|                         | Картофельное пюре             | 150         | 3,19             | 6,06         | 23,29         | 160,45                  | 241         |
|                         | Компот из сухофруктов         | 200         | 0,56             | 0            | 27,89         | 113,79                  | 283         |
|                         | Хлеб пшеничный                | 50          | 3,04             | 0,36         | 13,8          | 90,4                    |             |
|                         | Хлеб ржаной                   | 50          | 2,24             | 0,44         | 17            | 79                      |             |
| <b>Итого за обед</b>    |                               | <b>810</b>  | <b>17,57</b>     | <b>29,59</b> | <b>96,42</b>  | <b>742,83</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>    |                               | <b>1315</b> | <b>29,12</b>     | <b>38,45</b> | <b>173,62</b> | <b>1195,87</b>          |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда                 | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                    |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя 1</b>         |                                    |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>День 5</b>           |                                    |             |                  |              |               |                         |             |
| Завтрак                 | Каша пшенная                       | 205         | 6,04             | 7,27         | 34,29         | 227,16                  | 112         |
|                         | Чай с молоком                      | 200         | 2,79             | 2,55         | 13,27         | 87,25                   | 298         |
|                         | Хлеб пшеничный                     | 50          | 3,04             | 0,36         | 13,8          | 90,4                    |             |
|                         | Хлеб ржаной                        | 50          | 2,24             | 0,44         | 17            | 79                      |             |
|                         |                                    |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                    | <b>505</b>  | <b>14,11</b>     | <b>10,62</b> | <b>78,36</b>  | <b>483,81</b>           |             |
| Обед                    | Овощи свежие или соленые в нарезке | 60          | 0,55             | 0,1          | 2,3           | 11,5                    | 246         |
|                         | Свекольник                         | 200         | 1,54             | 5,07         | 8,04          | 83,32                   | 43          |
|                         | Гуляш из говядины                  | 100         | 18,06            | 20,17        | 5,61          | 276,27                  | 180         |
|                         | Рис отварной                       | 150         | 3,88             | 5,08         | 40,27         | 225,18                  | 224         |
|                         | Чай с сахаром                      | 200         | 0,12             | 0            | 12,04         | 48,64                   | 300         |
|                         | Хлеб пшеничный                     | 50          | 3,04             | 0,36         | 13,8          | 90,4                    |             |
|                         | Хлеб ржаной                        | 50          | 2,24             | 0,44         | 17            | 79                      |             |
| <b>Итого за обед</b>    |                                    | <b>810</b>  | <b>28,95</b>     | <b>32,12</b> | <b>97,06</b>  | <b>813,17</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                    | <b>1315</b> | <b>43,06</b>     | <b>42,74</b> | <b>175,42</b> | <b>1296,98</b>          |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                      |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя 2</b>         |                                      |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>День 6</b>           |                                      |             |                  |              |               |                         |             |
| Завтрак                 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200         | 5,58             | 6,12         | 19,72         | 156,08                  | 53          |
|                         | Кофейный напиток                     | 200         | 2,79             | 3,19         | 19,71         | 118,69                  | 286         |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 50          | 3,04             | 0,36         | 13,8          | 90,4                    |             |
|                         | Хлеб ржаной                          | 50          | 2,24             | 0,44         | 17            | 79                      |             |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                      | <b>500</b>  | <b>13,65</b>     | <b>10,11</b> | <b>70,23</b>  | <b>444,17</b>           |             |
| Обед                    | Салат Витаминный                     | 60          | 0,11             | 1,01         | 1,15          | 14,19                   | 2           |
|                         | Суп картофельный с бобовыми          | 200         | 1,87             | 3,11         | 10,88         | 79,03                   | 45          |
|                         | Птица отварная                       | 100         | 15,7             | 9,4          | 3,3           | 169                     | 212         |
|                         | Каша гречневая                       | 150         | 8,73             | 5,43         | 45            | 263,8                   | 219         |
|                         | Компот из плодов                     | 200         | 0,16             | 0            | 14,99         | 60,64                   | 282         |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 50          | 3,04             | 0,36         | 13,8          | 90,4                    |             |
|                         | Хлеб ржаной                          | 50          | 2,24             | 0,44         | 17            | 79                      |             |
| <b>Итого за обед</b>    |                                      | <b>810</b>  | <b>31,85</b>     | <b>19,75</b> | <b>106,12</b> | <b>756,06</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | <b>1310</b> | <b>45,5</b>      | <b>29,86</b> | <b>176,35</b> | <b>1200,23</b>          |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда                 | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                    |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя 2</b>         |                                    |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>День 7</b>           |                                    |             |                  |              |               |                         |             |
| Завтрак                 | Каша пшеничная                     | 205         | 7,44             | 8,07         | 35,28         | 243,92                  | 108         |
|                         | Чай с сахаром                      | 200         | 0,12             | 0            | 12,04         | 48,64                   | 300         |
|                         | Хлеб пшеничный                     | 50          | 3,04             | 0,36         | 13,8          | 90,4                    |             |
|                         | Хлеб ржаной                        | 50          | 2,24             | 0,44         | 17            | 79                      |             |
|                         |                                    |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                    | <b>505</b>  | <b>12,84</b>     | <b>8,87</b>  | <b>78,12</b>  | <b>461,96</b>           |             |
| Обед                    | Овощи свежие или соленые в нарезке | 60          | 0,55             | 0,1          | 2,3           | 11,5                    | 246         |
|                         | Суп с макаронными изделиями        | 200         | 2,26             | 2,28         | 17,4          | 99,27                   | 47          |
|                         | Сосиски отварные                   | 100         | 6,62             | 16,04        | 1,57          | 179,72                  | 205         |
|                         | Капуста тушеная                    | 150         | 3,13             | 4,84         | 20,17         | 130,74                  | 235         |
|                         | Чай с лимоном                      | 200         | 0,07             | 0,01         | 15,31         | 61,62                   | 294         |
|                         | Хлеб пшеничный                     | 50          | 3,04             | 0,36         | 13,8          | 90,4                    |             |
|                         | Хлеб ржаной                        | 50          | 2,24             | 0,44         | 17            | 79                      |             |
| <b>Итого за обед</b>    |                                    | <b>810</b>  | <b>17,46</b>     | <b>24,98</b> | <b>85,71</b>  | <b>652,14</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                    | <b>1315</b> | <b>30,3</b>      | <b>33,85</b> | <b>163,83</b> | <b>1114,1</b>           |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда            | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                         |                               |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя 2</b>         |                               |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>День 8</b>           |                               |             |                  |              |               |                         |             |
| Завтрак                 | Каша овсяная из «Геркулес»    | 205         | 6,33             | 8,9          | 25,49         | 207,38                  | 109         |
|                         | Какао с молоком               | 200         | 3,77             | 3,93         | 25,95         | 153,92                  | 269         |
|                         | Хлеб пшеничный                | 50          | 3,04             | 0,36         | 13,8          | 90,4                    |             |
|                         | Хлеб ржаной                   | 50          | 2,24             | 0,44         | 17            | 79                      |             |
|                         |                               |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b> |                               | <b>505</b>  | <b>15,38</b>     | <b>13,63</b> | <b>82,24</b>  | <b>530,7</b>            |             |
| Обед                    | Салат из белокочанной капусты | 60          | 0,08             | 0,5          | 0,53          | 7,00                    | 4           |
|                         | Щи из свежей капусты          | 200         | 1,67             | 5,06         | 8,51          | 86,26                   | 63          |
|                         | Рыба припущенная              | 100         | 12,3             | 4,8          | 0,43          | 100,1                   | 163         |
|                         | Картофельное пюре             | 150         | 3,19             | 6,06         | 23,29         | 160,45                  | 241         |
|                         | Компот из сухофруктов         | 200         | 0,56             | 0            | 27,89         | 113,79                  | 283         |
|                         | Хлеб пшеничный                | 50          | 3,04             | 0,36         | 13,8          | 90,4                    |             |
|                         | Хлеб ржаной                   | 50          | 2,24             | 0,44         | 17            | 79                      |             |
| <b>Итого за обед</b>    |                               | <b>810</b>  | <b>23,08</b>     | <b>17,22</b> | <b>91,45</b>  | <b>637</b>              |             |
| <b>Итого за день</b>    |                               | <b>1315</b> | <b>38,46</b>     | <b>30,85</b> | <b>173,69</b> | <b>1167,7</b>           |             |



| Прием пищи       | Наименование блюда     | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|------------------|------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
|                  |                        |             | Белки            | Жиры         | Углеводы      |                         |             |
| <b>Неделя 2</b>  |                        |             |                  |              |               |                         |             |
| <b>День 9</b>    |                        |             |                  |              |               |                         |             |
| Завтрак          | Каша ячневая           | 205         | 7,23             | 6,67         | 39,54         | 246,87                  | 115         |
|                  | Кофейный напиток       | 200         | 2,79             | 3,19         | 19,71         | 118,69                  | 286         |
|                  | Хлеб пшеничный         | 50          | 3,04             | 0,36         | 13,8          | 90,4                    |             |
|                  | Хлеб ржаной            | 50          | 2,24             | 0,44         | 17            | 79                      |             |
|                  |                        |             |                  |              |               |                         |             |
| Итого за завтрак |                        | <b>505</b>  | <b>15,3</b>      | <b>10,66</b> | <b>90,05</b>  | <b>534,96</b>           |             |
| Обед             | Салат Витаминный       | 60          | 0,11             | 1,01         | 1,15          | 14,19                   | 2           |
|                  | Борщ из свежей капусты | 200         | 1,52             | 5,32         | 8,64          | 88,88                   | 37          |
|                  | Птица отварная         | 100         | 18,22            | 18,22        | 0,97          | 242,68                  | 212         |
|                  | Макароны отварные      | 150         | 5,52             | 5,29         | 35,32         | 211,09                  | 227         |
|                  | Чай с сахаром          | 200         | 0,12             | 0            | 12,04         | 48,64                   | 300         |
|                  | Хлеб пшеничный         | 50          | 3,04             | 0,36         | 13,8          | 90,4                    |             |
|                  | Хлеб ржаной            | 50          | 2,24             | 0,44         | 17            | 79                      |             |
| Итого за обед    |                        | <b>810</b>  | <b>30,77</b>     | <b>30,64</b> | <b>88,92</b>  | <b>774,88</b>           |             |
| Итого за день    |                        | <b>1315</b> | <b>46,07</b>     | <b>41,3</b>  | <b>178,97</b> | <b>1309,84</b>          |             |

| Прием пищи              | Наименование блюда                 | Вес блюда   | Пищевые вещества |              |              | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|------------------------------------|-------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|-------------|
|                         |                                    |             | Белки            | Жиры         | Углеводы     |                         |             |
| Неделя 2                |                                    |             |                  |              |              |                         |             |
| День 10                 |                                    |             |                  |              |              |                         |             |
| Завтрак                 | Каша гречневая                     | 205         | 7,94             | 8,21         | 35,13        | 246,17                  | 104         |
|                         | Чай с молоком                      | 200         | 2,79             | 2,55         | 13,27        | 87,25                   | 298         |
|                         | Хлеб пшеничный                     | 50          | 3,04             | 0,36         | 13,8         | 90,4                    |             |
|                         | Хлеб ржаной                        | 50          | 2,24             | 0,44         | 17           | 79                      |             |
|                         |                                    |             |                  |              |              |                         |             |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                    | <b>505</b>  | <b>16,01</b>     | <b>11,56</b> | <b>79,2</b>  | <b>502,82</b>           |             |
| Обед                    | Овощи свежие или соленые в нарезке | 60          | 0,55             | 0,1          | 2,3          | 11,5                    | 246         |
|                         | Суп картофельный с рыбой           | 200         | 10,56            | 3,28         | 0,67         | 11,62                   | 50          |
|                         | Плов из отварной говядины          | 230         | 24,33            | 20,69        | 33,71        | 418,37                  | 193         |
|                         | Кисель                             | 200         | 1,36             | 0            | 29,02        | 116,19                  | 274         |
|                         | Хлеб пшеничный                     | 50          | 3,04             | 0,36         | 13,8         | 90,4                    |             |
|                         | Хлеб ржаной                        | 50          | 2,24             | 0,44         | 17           | 79                      |             |
| <b>Итого за обед</b>    |                                    | <b>760</b>  | <b>41,6</b>      | <b>25,77</b> | <b>94,5</b>  | <b>725,94</b>           |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                    | <b>1265</b> | <b>57,61</b>     | <b>37,33</b> | <b>173,7</b> | <b>1228,76</b>          |             |

|                                   | <b>Вес</b>   | <b>Б</b>       | <b>Ж</b>      | <b>У</b>       | <b>ЭЦ</b>      |
|-----------------------------------|--------------|----------------|---------------|----------------|----------------|
| День 1                            | 1275         | 41,972         | 37,09         | 197,03         | 1329,68        |
| День 2                            | 1275         | 38,624         | 28,68         | 197,74         | 1157,77        |
| День 3                            | 1230         | 81,91          | 68,79         | 186,39         | 1746,76        |
| День 4                            | 1295         | 29,12          | 38,45         | 173,62         | 1195,87        |
| День 5                            | 1275         | 43,06          | 42,74         | 175,42         | 1296,98        |
| День 6                            | 1270         | 45,5           | 29,86         | 176,35         | 1200,23        |
| День 7                            | 1295         | 30,3           | 33,85         | 163,83         | 1114,1         |
| День 8                            | 1275         | 38,46          | 30,85         | 173,69         | 1167,7         |
| День 9                            | 1275         | 46,07          | 41,3          | 178,97         | 1309,84        |
| День 10                           | 1225         | 57,61          | 37,33         | 173,7          | 1228,76        |
| <b>ИТОГО</b>                      | <b>12690</b> | <b>452,626</b> | <b>388,94</b> | <b>1796,74</b> | <b>12747,7</b> |
| <b>Среднее значение за период</b> | <b>1269</b>  | <b>45,2626</b> | <b>38,894</b> | <b>179,674</b> | <b>1274,77</b> |