



Утверждаю  
Директор  
МБОУ Забитуйская СОШ  
В.Е. Агаева  
2023 год

МБОУ Забитуйская СОШ

# Примерное 10-ти дневное Перспективное меню

на 2023 – 2024 учебный год

**с 7 до 10 лет**

меню-раскладка для учащихся МБОУ Забугуйская СОШ 2023-2024 год с 7-10 лет

362	Прием пищи, наименование блюда	Брутто	Нетто	Выход блюда	Пищевые вещества			Энерг. Цен. ккал.
					Белки	Жиры	Углеводы	
	1 день							
	Завтрак							
	Каша молочная манная			180				
	Крупа манная	26,4	26,4		5,2	9,6	25,1	207,6
	Молоко	85	85					
	Вода питьевая	63,75	63,75					
	Сахар	5,1	5,1					
	Масса каши		170					
	Масло сливочное	10	10					
351	Чай с сахаром			200	0,1	0	15	60,4
	Чай -заварка	2	2					
	Сахар	15	15					
	Вода питьевая	200	200					
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
14	Фрукты свежие п/п	155	150	100	0,4	0	12,6	52
	Яблоко свежее							
379	итого:			549	10,2	10,1	81,8	458,9
	Обед							
	Салат из свежих помидор			60	0,6	3,6	4	50,8
	Помидоры свежие	50,7	43,2					
	Лук репчатый	16,4	13,8					
	Масло растительное	3,6	3,6					
п/п	Суп картофельный с бобовыми			200	4	4,2	16,8	121
	Картофель	53,4	40					
	Горох	16,16	16					
	Морковь	10	8					
20	Лук репчатый	9,6	8					
	Масло растительное	4	4					
	Вода	140	140					
98	Бульон мясной		140					
	Птица обработанная	62,8	62,8					
	Вода питьевая	200	200					
	Лук	4	3,4					
	Морковь	4,2	3,4					



14	Соус №350, 366,351,358362	-	30	30	0,4	1,2	2,4	22
	Соус молочный (на сгущенном молоке)							
	Молоко сгущенное	9	9					
378	Масло сливочное	1,8	1,8					
	Мука пшеничная	3	3					
	Вода	9	9					
	Ванилин	0,03	0,03					
	Масло порцирами			10	0,1	8,2	0,06	74,44
п/п	Масло сливочное	10	10					
п/п	Кофейный напиток			200	3,5	2,6	23,9	133
338	Кофейный напиток	5	5					
	Сахар	20	20					
	Молоко	100	100					
	Вода	120	120					
23	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	итого:			459	27,7	26,7	77,66	661,74
	Обед							
104	Консервы овощные закусочные			60	0,8	3,2	5,5	54
	Икра кабачковая	63,6	60					
	Суп картофельный			200	1,8	2,2	17,1	95,4
	Картофель	120	90					
	Морковь	10	8					
	Лук репчатый	9,6	8					
	Масло сливочное	2	2					
	Вода или бульон	140	140					
	Бульон мясной							
	Птица обработанная	62,8	62,8					
	Вода питьевая	200	200					
	Лук	4	3,4					
	Морковь	4,2	3,4					
259	Соль	1	1					
	Птица или кролик отварные			80	11	7,7	2,4	122,9
	Бойлер-цыпленок	87,36	69,12					
	Лук репчатый	2,4	1,92					
	петрушка корень	1,44	0,96					
705	Соус 330		30					



511	Огурцы свежие	71,2	57						
	Масло растительное	3,6	3,6						
	Суп Крестьянский			250	2,1	5,1	13,6		108,7
	Капуста белокочанная	37,5	30						
	Картофель молодой	33,25	25						
	Морковь	12,5	10						
245	Лук	12	10						
	Масло растительное	5	5						

	Крупа перловая	10	10						
	или Рис	10	10						
	или Крупа ячневая	10	10						
	или Крупа пшеничная	10	10						
	Вода питьевая	212,5	212,5						
	Сметана	6,25	6,25						
	Бульон мясной								
	Птица обработанная	62,8	62,8						
302	Вода питьевая	200	200						
	Лук	4	3,4						
	Морковь	4,2	3,4						
349	Соль	1	1						
	Птица или кролик отварные			80	11	7,7	2,4		122,9
	Бойлер-шпенок	87,36	69,12						
	Лук репчатый	2,4	1,92						
	петрушка корень	1,44	0,96						
	Соус 330		30						
	Сметана	7,5	7,5						
	Мука пшеничная	2,25	2,25						
	Вода или отвар	22,5	22,5						
	Соль	0,3	0,3						
	Макаронны отварные			150	5	6	34		210
341	Макаронны	51	51						
	Масло сливочное	4,2	4,2						
	Сок сливовый	200		200	0,6	0	30,4		124
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6		37
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5		101,9
	итого:			809	23,56	22,9	111,3		745,54
14	Всего в день:			1418	44,73	43,1	198		1358,82
	(4 день)								







511	Овощи натуральные свежие				75	0,75	0	2,55	13,2
	Огурцы свежие	78,9	75						
	Суп картофельный с макаронными изделиями			250	2,9	3,5	21		127,1
	Макаронные изделия	10	10						
	Картофель	100	75						
	Морковь	13	10						
227	Лук	12	10						
	Масло растительное	3	3						
	Бульон мясной №511	-	150						
	Птица обработанная	62,8	62,8						
	Вода питьевая	200	200						
	Лук	4	3,4						
	Морковь	4,2	3,4						
305	Соль	1	1						
	Тефтели 2-й вариант			110	10,1	14,1	6,3		182,5
	Говядина (котлетное мясо)	52	38						
	Вода	6	6						
п/п	Крупа рисовая	5	5						
п/п	Лук репчатый	21	18						
705	Масло растительное	3	3						
	Мука пшеничная	4	4						
	Масло растительное	3	3						
	Соус №332		50						
п/п	Сметана	11,5	11,5						
	Мука пшеничная	3,45	3,45						
	Вода или отвар	34,5	34,5						
	Соус сметанный №330	-	46						
	Лук репчатый	11,9	10						
219	Масло сливочное	1	1						
	Каша гречневая рассыпчатая			180	9	7,5	44,8		282,7
	Гречневая крупа	80,4	80,4						
	Масло сливочное	10	10						
	Компот из смеси сухофруктов			200	0,08	0	21,82		87,6
	Смесь сухофруктов	20	50						
	Вода	200	200						
	Сахар	20	20						
14	Кислота лимонная	0,2	0,2						

	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
382	Хлеб пшеничный	45	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	Вафли сливочные	30	30	30	30	1,5	8,7	18,9	159,9
	итого:			914	28,83	34,3		144,47	991,9
	Всего в день:			1543	43,15	45,15		215,97	1432,83
✓	б-в день								
п/п	Омлет из яичного порошка	35,3	35,3	150	15,15		25,2	2,4	297
п/п	Яичный порошок	123,5	123,5						
	Вода	8,82	8,82						
	Масло сливочное								
53	Масса готового омлета		154						
	Масло сливочное	8,82	8,82						
	Масло порциами			10	0,1		8,2	0,1	74,6
	Масло сливочное	10	10						
	Кофейный напиток			200	3,5		2,6	25,9	141
	Кофейный напиток	5	5						
108	Сахар	20	20						

	Молоко	100	100	100					
	Вода	120	120						
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2		0,2	7,6	37
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3		0,3	21,5	101,9
	Фрукты свежие			100	1,5		0	23,6	100,4
	Банан	115	100						
	яблоко:			529	24,75		36,5	81,1	751,9
	Обед								
	Овоши натуральные свежие			60	0,7		0,12	2,7	14,68
	Помидоры свежие	63,12	60						
	Рассольник Ленинградский			200	1,6		4	16,4	108
	Картофель	80	60						
	Крупа (перловая, или пшеничная, или рисовая, или овсяная)	4	4						
511	Морковь	10	8						
	Лук репчатый	4,8	4						
	Огурцы соленые	13,4	12						
	Масло растительное	4	4						
	Бульон или вода	150	150						
	Бульон мясной №511	-	150						
413	Птица обработанная	45,4	45,4						









	Масло сливочное	1,8	1,8	1,8						
	Яичный порошок	1,14	1,14	1,14						
	Вода	25,23	25,23	25,23						
	Соль	0,46	0,46	0,46						
	Масса теста		46,8	46,8						
	Масса готовых клецок		52	52						
511	Бульон мясной									
	Птица обработанная	45,4	45,4	45,4						
	Вода питьевая	150	150	150						
	Лук	3	3	2,4						
	Морковь	3,12	3,12	2,4						
	Соль	0,74	0,74	0,74						
268	Катлеты, биточки, шницели рубленые				100	11,3	13	12,3		211,4
	Говядина (котлетное мясо)	70	70	51,8						
	Хлеб пшеничный	12,6	12,6	12,6						
	Молоко или вода	16,8	16,8	16,8						
	Сухари	7	7	7						
	Масса полуфабриката	-	-	86,8						
	Масса запеченных котлет, биточков, шницелей	-	-	70						
	соус № 330	-	-	30						
	Сметана	7,5	7,5	7,5						
	Мука пшеничная	2,25	2,25	2,25						
	Вода или отвар	22,5	22,5	22,5						

338	Капуста тушеная				150	3,75	5,1	15,9		124,5
	Капуста белокочанная свежая	214,95	214,95	171,9						
	Масло сливочное	5,25	5,25	5,25						
	Морковь	3,75	3,75	3						
23	Лук репчатый	7,1	7,1	6						
	Томатное пюре	9	9	9						
	Мука пшеничная	1,8	1,8	1,8						
	Кислота лимонная	0,13	0,13	0,13						
102	Сахар	4,5	4,5	4,5						
	Лавровый лист	0,015	0,015	0,015						
	Компот из смеси сухофруктов				200	0,08	0	21,82		87,6
	Смесь сухофруктов	20	20	50						
	Вода	200	200	200						







382	Соль	1	1	110	10,1	14,1	6,3	182,5
	Тeffтели 2-й вариант							
	Говядина (котлетное мясо),	52	38					
	Вода	6	6					
	Крупа рисовая	5	5					
п/п	Лук репчатый	21	18					
п/п	Масло растительное	3	3					
п/п	Мука пшеничная	4	4					
	Масло растительное	3	3					
	Соус №332		50					
	Сметана	11,5	11,5					
20	Мука пшеничная	3,45	3,45					
	Вода или отвар	34,5	34,5					
	Соус сметанный №330	-	46					
98	Лук репчатый	11,9	10					
	Масло сливочное	1	1					
	Картофель отварной		180		3,6	7,3	26,6	186,5
	Картофель	239,4	180					
	Масло сливочное	6,3	6,3					
	Сок яблочный	200		200	1	0	24,4	101,6
	Хлеб ржано-пшеничный	24	24	24	1,2	0,2	7,6	37
	Хлеб пшеничный	45	45	45	3,3	0,3	21,5	101,9
	конфета шоколадная	50	50	50	5	17,3	19	251,7
	Итого			919	27,06	48,3	120,6	1015,34
	<i>Всего в день:</i>			1378	37,06	66,4	193,2	1508,64
	Всего за 10 дней			13790	448,36	475,09	2020,15	14112,95
511	На 1 человека в день			1379	44,836	47,509	202,015	1411,295
		Брутто	Нетто	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.ккал.
					46,2	47,4	184,8 (201)	1350,6 (1415,4)
								норма
				завтрак	570,191	570,191	24,2411827	0,25
				обед	8330,44	833,044	35,4161532	0,35