

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела управления  
Роспотребнадзора по Томской области в Асиновском районе  
Е.П.Лабунец  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МАОУ Альямовская ООШ  
М.П.Хлебенкова  
«05» 09 2024г.

**Основное меню**  
для обеспечения бесплатным  
питанием обучающихся 7-10 лет  
МАОУ Альямовская ООШ

Меню составлено на основе сборника рецептурных блюд кулинарных изделий для питания школьников под редакцией Могильного М.П. 2011г.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1 день</b>						
<b>завтрак</b>						
303	каша ячневая вязкая	200	4,2	6,2	31,4	198,2
377	чай с лимоном	200/15	0,2	0	16	65
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
1,3	бутерброд с маслом и сыром	30/10/30	10,5	16,8	12,7	244,60
	итого		17,3	23,4	72,7	571,4
<b>обед</b>						
94	рассольник со сметаной	200	1,68	4	15,28	103,84
171	гречка рассыпчатая с маслом	150/10	6,7	10,6	49,8	321
246	гуляш из курицы	80	12,24	10,28	2,31	151
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
349	компот из сухофруктов	200	0,44	0,1	35,1	142,22
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,46</b>	<b>25,28</b>	<b>115,09</b>	<b>781,66</b>
	<b>всего за день</b>		<b>40,76</b>	<b>48,68</b>	<b>187,79</b>	<b>1353,06</b>
<b>2 день</b>						
<b>завтрак</b>						
210	омлет с маслом	140/5	14,42	28,98	14,84	336
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
379	кофейный напиток	200	3,55	2,67	28,33	151,56
2	бутерброд с джемом	30//10	2,5	14,72	12,6	121,28
	итого		22,87	46,77	68,37	672,44
<b>обед</b>						
	свежие огурцы (нарезка)	30	0,24	0,03	0,84	4,5
82	борщ со сметаной	200/10	1,9	6,2	12,2	105,8
312	картофельное пюре	150	3,097	5,1	20,3	145,5
227	рыба минтай припущенный с маслом	50/5	8,4	4,5	0,04	74
	кисель Валитек	200	0	0	23,5	95
	хлеб пшеничный		2,4	0,4	12,6	63,6
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,037</b>	<b>16,23</b>	<b>69,48</b>	<b>488,4</b>
	<b>всего за день</b>		<b>38,907</b>	<b>63</b>	<b>137,85</b>	<b>1160,84</b>
<b>3 день</b>						

завтрак						
181	каша манная с маслом	200	6,1	1,296	43,4	300
376	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
6	бутерброд с вареной колбасой	30//30	6,06	8,8	12,6	153,90
	итого		14,66	20,496	83,6	577,5
обед						
88	щи с мясом и сметаной	200/15	2,304	6,304	10,304	129
291	плов из курицы	150	14,9	19	24,1	327

	помидоры (нарезка)	40	0,35	0,08	1,08	7,2
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	сок	200	0,8	0,8	16,9	42
	<b>итого</b>		<b>20,754</b>	<b>26,584</b>	<b>64,984</b>	<b>568,8</b>
	<b>всего за день</b>		<b>35,414</b>	<b>47,08</b>	<b>148,584</b>	<b>1146,3</b>
4 день						
завтрак						
171	каша кукурузная	200	8	14,9	60	406,6
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
382	какао с молоком	200	5,8	5,8	37,4	205,6
1	бутерброд с маслом	30//10	2,5	8,6	12,7	138,60
	итого		18,7	29,7	122,7	814,4
обед						
	огурцы (нарезка)	30	0,24	0,03	0,84	4,5
117/105	суп рисовый с мясными фрикадельками	200/30	6,88	11,7	50,9	333
171	перловка с маслом	150/10	4,6	8,8	36,7	244
	сосиска	50	5,8	1 1,51	2,8	137,9
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
377	чай с лимоном	200/15	0,2	0	16	65
	<b>итого</b>		<b>20,12</b>	<b>32,44</b>	<b>119,84</b>	<b>848</b>
	<b>всего за день</b>		<b>38,82</b>	<b>62,14</b>	<b>242,54</b>	<b>1662,4</b>
5 день						
завтрак						
120	суп молочный вермишелевый	200/10	5,8	5,6	25	174,4
	напиток валитек	200	0	0	23,25	92,5
3,6	бутерброд с колбасой и сыром	30/30/10	8,47	1,75	12,63	190,2
	итого		14,27	17,35	60,88	457,1
обед						
103	суп с макаронами	200	2,12	2,2	19,38	106
171	рис с маслом	150/10	3,8	8,81	40,98	258
278	тефтели с соусом	75/50	10,5	15,25	15,62	241,75
377	чай с лимоном	200/15	0,2	0	16	65
	<b>итого</b>		<b>16,62</b>	<b>26,26</b>	<b>91,98</b>	<b>670,75</b>
	<b>всего за день</b>		<b>30,89</b>	<b>43,61</b>	<b>152,86</b>	<b>1127,85</b>

6 день						
завтрак						
212	омлет с вареной колбасой	140	14,74	28,98	14,84	336
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
2	бутерброд с повидлом	30/10	2,45	0,4	13,278	89,5
	напиток валитек	200	0	0	18	70
	итого		19,59	29,78	58,718	559,1
обед						
102	суп гороховый	200	4,08	4,32	19,12	130,96
309	макароны с маслом	150/5	5,4	4,8	28,65	179,4
268	котлета мясная	75/5	9,25	11,56	13,87	202,25
349	компот из сушёных яблок	200	0,44	0	35,1	142,22
	хлеб пшеничный		2,4	0,4	12,6	63,6
	<b>итого</b>		<b>21,57</b>	<b>21,08</b>	<b>109,34</b>	<b>718,43</b>
	<b>всего за день</b>		<b>41,16</b>	<b>50,86</b>	<b>168,058</b>	<b>1277,53</b>
7 день						
завтрак						
171	каша геркулесовая	200/10	5,375	6,875	31,99	211,4
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
378	чай с молоком	200/15	0,2	0	16	65
1,3	бутерброд с маслом и сыром	30/10/30	10,5	16,8	12,7	244,60
	итого		18,475	24,075	73,29	584,6
обед						

	уха из рыбных консервов	200	7,76	2,72	19,28	132,8
171	гречка рассыпчатая с маслом	150/10	6,7	10,6	49,8	321
234	котлета рыбная	80	0,51	11,15	11,62	184,73
379	кофейный напиток	200	3,55	2,67	28,33	151,56
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	<b>итого</b>		<b>20,92</b>	<b>27,54</b>	<b>121,63</b>	<b>853,69</b>
	<b>всего за день</b>		<b>39,395</b>	<b>51,615</b>	<b>194,92</b>	<b>1438,29</b>
8 день						
завтрак						
171	каша из смеси круп	200/5	6,66	7,18	28,4	205
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
349	компот из сухофруктов	200	0,44	0	35,1	142,22
2	бутерброд с повидлом	30/10	2,45	0,4	13,278	89,5
	итого		11,95	7,98	89,378	500,32
обед						
97	суп картофельный	200	1,87	2,26	13,31	80,8
312	картофельное пюре	150	3,097	5,1	21,8	145,5
280	фрикадельки мясные	100	7,83	7,95	7,006	18,125
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6

	нарезка овощная (помидор и огурец)	30/30	0,69	0,03	2,79	12,45
	кисель Валитек	200	0	0	23,5	95
	<b>итого</b>		<b>15,887</b>	<b>15,74</b>	<b>81,006</b>	<b>415,475</b>
	<b>всего за день</b>		<b>27,837</b>	<b>23,72</b>	<b>170,384</b>	<b>915,795</b>
9 день						
завтрак						
120	каша рисовая с маслом	200	6,66	11	22,64	216,2
350	кисель Валитек	200	4,08	3,54	7,58	118,6
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
6	бутерброд с варёной колбасой	30/30	7,2	9,7	15,6	179,00
	итого		20,34	24,64	58,42	577,4
обед						
87	щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	62
309	макароны отварные с маслом	150/10	5,4	4,8	28,65	179,4
290/331	курица тушеная в соусе	100	12,28	11,52	3,51	167
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
378	чай с молоком	200	3,53	3,106	15,08	102,666
	<b>итого</b>		<b>24,97</b>	<b>23,686</b>	<b>65,19</b>	<b>574,666</b>
	<b>всего за день</b>		<b>45,31</b>	<b>48,326</b>	<b>123,61</b>	<b>1152,066</b>
10 день						
завтрак						
223	запеканка из творога со сгущённым молоком	100/25	20,4	8,4	33	290
	сок	200	0	0	22,4	90
2	бутерброд с джемом	301/10	2,5	14,72	12,6	121,28
	итого		22,9	23,12	68	501,28
обед						
86	свекольник со сметаной	200/10	10	6	18	158
171	рис с маслом	150/10	3,8	8,81	41	258
296	котлета куриная с соусом	70/30	9,5	12,6	9,4	189
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	напиток валитек	200	0	0	18	70
	<b>итого</b>		<b>25,7</b>	<b>27,81</b>	<b>99</b>	<b>738,6</b>
	<b>всего за день</b>		<b>48,6</b>	<b>50,93</b>	<b>167</b>	<b>1239,88</b>
	<b>средняя за десять дней</b>		<b>38,71</b>	<b>49,00</b>	<b>169,36</b>	<b>1247,40</b>