

Примерное 10- дневное типовое меню для организации питания обучающихся
в МБОУ «Харовская СОШ №2» Харовского муниципального округа

| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | | |
|--------------------------------|-------------|-------------------------|--------------------------------|--------------|-------|-------|----------|--------------|-------------|
| Неделя | День недели | Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда, г | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | № рецептуры |
| 1 | 1 | Завтрак | Рис отварной | 150 | 3,74 | 8,03 | 39,52 | 245,25 | 385 |
| | | | Котлета мясная | 75 | 7,28 | 18,76 | 9,10 | 233,80 | 339 |
| | | | Салат овощной | 60 | 0,54 | 3,68 | 1,80 | 43,51 | 18 |
| | | | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 501 |
| | | | Фрукт (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | |
| | | | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | |
| 1 | 1 | Итого за завтрак | | 625 | 15,60 | 31,55 | 93,78 | 731,16 | |
| 1 | 1 | Обед | Суп овощной с зеленым горошком | 250 | 1,81 | 5,25 | 10,81 | 98,27 | 116 |
| | | | Макаронь/сыр | 180 | 11,80 | 12,47 | 38,34 | 316,80 | 227/366 |
| | | | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | |
| | | | Чай сладкий | 200 | 0,10 | 0,03 | 10,00 | 40,60 | 457 |
| | | | Фрукт (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | |
| 1 | 1 | Итого за обед: | | 770 | 16,75 | 18,63 | 82,31 | 572,27 | |
| 1 | 2 | Завтрак | Макаронь отварные | 150 | 5,30 | 8,07 | 38,20 | 239,30 | 256 |
| | | | Биточек из индейки | 70 | 16,20 | 17,90 | 16,03 | 290,80 | 372 |
| | | | Огурец свежий (порциями) | 70 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,40 | 148 |
| | | | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | |
| | | | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 98,60 | 487 |
| | | | Фрукт (апельсин) | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | |

| | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------------|--------------------------------|-----|-------|-------|--------|--------|-----|
| 1 | 2 | Итого за завтрак | | 630 | 25,68 | 26,87 | 101,07 | 749,70 | |
| | 2 | Обед | Борщ из свежей капусты с курой | 250 | 6,23 | 10,64 | 7,02 | 139,75 | 93 |
| | | | Оладьи с джемом | 180 | 12,11 | 12,60 | 74,36 | 458,98 | 526 |
| | | | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | |
| | | | Чай сладкий | 200 | 0,10 | 0,03 | 10,00 | 40,60 | 457 |
| 1 | 2 | Итого за обед: | | 670 | 21,08 | 23,75 | 104,74 | 708,93 | |
| 1 | 3 | Завтрак | Запеканка творожная с джемом | 180 | 26,56 | 16,49 | 22,88 | 352,08 | 279 |
| | | | Чай сладкий с лимоном | 215 | 0,22 | 0,04 | 13,62 | 57,39 | 459 |
| | | | Фрукт (банан) | 200 | 2,20 | 0,60 | 43,00 | 178,00 | |
| 1 | 3 | Итого за завтрак | | 595 | 28,98 | 17,13 | 79,50 | 587,47 | |
| | 3 | Обед | Рассольник с курой | 250 | 6,46 | 10,90 | 20,18 | 193,90 | 100 |
| | | | Пюре картофельное | 150 | 3,01 | 5,86 | 13,62 | 138,02 | 377 |
| | | | Тефтели ежи/соус | 80 | 8,51 | 10,53 | 8,72 | 163,61 | 350 |
| | | | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | |
| | | | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 501 |
| 1 | 3 | Итого за обед: | | 720 | 21,62 | 27,97 | 76,08 | 657,13 | |
| 1 | 4 | Завтрак | Греча отварная | 150 | 8,82 | 8,35 | 39,95 | 268,37 | 202 |
| | | | Гуляш мясной | 90 | 8,12 | 25,04 | 5,67 | 277,48 | 224 |
| | | | Салат из свеклы | 60 | 0,86 | 3,65 | 5,07 | 56,56 | 26 |
| | | | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | |
| | | | Чай сладкий | 200 | 0,10 | 0,03 | 10,00 | 40,60 | 457 |
| 1 | 4 | Итого за завтрак | | 540 | 20,54 | 37,55 | 74,05 | 712,61 | 909 |
| | 4 | Обед | Щи из свежей капусты с курой | 250 | 1,62 | 5,19 | 8,32 | 87,19 | 104 |
| | | | Макароны отварные | 150 | 5,30 | 8,07 | 38,20 | 239,30 | 256 |
| | | | Котлета куриная | 90 | 14,35 | 17,82 | 12,91 | 269,66 | 372 |
| | | | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | |
| | | | Чай сладкий | 200 | 0,10 | 0,03 | 10,00 | 40,60 | 457 |
| 1 | 4 | Итого за обед: | | 730 | 24,01 | 31,59 | 82,79 | 706,35 | |
| 1 | 5 | Завтрак | Омлет | 130 | 11,22 | 18,44 | 3,04 | 222,90 | 268 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------------|---------------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| | | | натуральный | | | | | | |
| | | | Кура отварная | 70 | 11,28 | 8,51 | 0,29 | 132,75 | 366 |
| | | | Салат из свежей капусты | 60 | 0,77 | 3,65 | 3,96 | 51,43 | 1 |
| | | | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | |
| | | | Напиток из шиповника | 200 | 0,68 | 0,28 | 22,80 | 96,99 | 496 |
| 1 | 5 | Итого за завтрак | | 500 | 26,59 | 31,36 | 43,45 | 573,67 | |
| | 5 | Обед | Свекольник | 250 | 2,00 | 5,62 | 11,60 | 101,57 | 98 |
| | | | Пюре картофельное | 150 | 3,01 | 5,86 | 13,62 | 138,02 | 377 |
| | | | Суфле мясное | 100 | 19,00 | 17,00 | 2,50 | 243,00 | 346 |
| | | | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | |
| | | | Консервированные овощи в ассортименте | 60 | 1,80 | 1,20 | 4,20 | 24,00 | 149 |
| | | | Компот из кураги | 200 | 1,92 | 0,11 | 33,84 | 145,69 | 494 |
| 1 | 5 | Итого за обед: | | 800 | 30,37 | 30,27 | 79,12 | 721,88 | |
| 2 | 1 | Завтрак | Каша рисовая в ассортименте | 210 | 5,84 | 9,03 | 34,13 | 241,76 | 217 |
| | | | Бутерброд с маслом | 40 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,60 | 69 |
| | | | сыр | 30 | 6,96 | 8,85 | 0,00 | 109,20 | 75 |
| | | | яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,80 | 267 |
| | | | Фрукт (яблоко) | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 | |
| | | | Какао на сгущенном молоке | 200 | 3,76 | 4,00 | 22,80 | 146,00 | 271 |
| 2 | 1 | Итого за завтрак | | 620 | 24,40 | 34,37 | 81,90 | 743,36 | |
| 2 | 1 | Обед | Суп гороховый | 250 | 5,67 | 4,49 | 21,38 | 148,84 | 113 |
| | | | Рис отварной | 150 | 3,74 | 8,03 | 39,52 | 245,25 | 385 |
| | | | Котлета мясная | 90 | 10,40 | 9,20 | 11,50 | 183,00 | 339 |
| | | | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | |
| | | | Чай сладкий | 200 | 0,10 | 0,03 | 10,00 | 40,60 | 457 |
| 2 | 1 | Итого за обед: | | 730 | 22,55 | 22,23 | 95,76 | 687,29 | |
| 2 | 2 | Завтрак | Жаркое подомашнему | 200 | 16,02 | 37,07 | 18,48 | 472,24 | 206 |
| | | | Огурец соленый | 60 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | 7,20 | |
| | | | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | |
| | | | Кофейный напиток | 200 | 2,85 | 0,08 | 21,65 | 98,68 | 466 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------------|--|-----|-------|-------|-------|--------|-----|
| | | | Фрукт (апельсин) | 100 | 0,90 | 0,20 | 8,10 | 43,00 | |
| 2 | 2 | Итого за завтрак | | 600 | 22,41 | 37,83 | 63,39 | 690,72 | |
| 2 | 2 | Обед | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 7,22 | 9,98 | 18,43 | 192,73 | 129 |
| | | | Рис отварной | 150 | 3,74 | 8,03 | 39,52 | 245,25 | 385 |
| | | | Рыба тушеная с овощами | 100 | 9,57 | 4,82 | 2,56 | 91,98 | 261 |
| | | | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | |
| | | | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 501 |
| 2 | 2 | Итого за обед: | | 740 | 24,17 | 23,51 | 94,07 | 691,56 | |
| 2 | 3 | Завтрак | Пюре картофельное | 150 | 3,01 | 5,86 | 13,62 | 138,02 | 377 |
| | | | Биточек из индейки | 70 | 16,20 | 17,90 | 16,03 | 290,80 | 372 |
| | | | Помидор свежий | 60 | 0,60 | 0,12 | 2,28 | 15,00 | 148 |
| | | | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | |
| | | | Чай сладкий с лимоном | 215 | 0,22 | 0,04 | 13,62 | 57,39 | 459 |
| 2 | 3 | Итого за завтрак | | 535 | 22,67 | 24,40 | 58,91 | 570,81 | |
| 2 | 3 | Обед | Суп овощной с зеленым горошком | 250 | 1,81 | 5,25 | 10,81 | 98,27 | 116 |
| | | | Азу | 90 | 4,91 | 14,18 | 1,80 | 147,63 | 370 |
| | | | Рис отварной | 150 | 3,74 | 8,03 | 39,52 | 245,25 | 385 |
| | | | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | |
| | | | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 501 |
| 2 | 3 | Итого за обед: | | 730 | 14,10 | 28,14 | 85,69 | 652,75 | |
| 2 | 4 | Завтрак | Макароны отварные | 150 | 5,30 | 8,07 | 38,20 | 239,30 | 256 |
| | | | Котлета мясная | 70 | 7,28 | 18,76 | 9,10 | 233,80 | 339 |
| | | | Овощи свежие (порциями) | 60 | 0,48 | 0,06 | 1,50 | 8,40 | 148 |
| | | | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | |
| | | | Кисель | 200 | 0,05 | 0,00 | 21,47 | 82,46 | 484 |
| | | | Фрукт (груша) | 100 | 0,40 | 0,30 | 10,30 | 47,00 | |
| 2 | 4 | Итого за завтрак | | 620 | 16,15 | 27,67 | 93,93 | 680,56 | |
| 2 | 4 | Обед | Суп рыбный | 250 | 9,05 | 4,91 | 16,63 | 147,27 | 122 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|-------------------------|---------------------------------------|--------|--------|--------|---------|---------|-----|
| | | | Греча отварная | 150 | 8,82 | 8,35 | 39,95 | 268,37 | 202 |
| | | | Гуляш мясной | 120 | 33,52 | 35,56 | 5,01 | 473,43 | 327 |
| | | | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | |
| | | | Чай сладкий | 200 | 0,10 | 0,03 | 10,00 | 40,60 | 457 |
| 2 | 4 | Итого за обед: | | 760 | 54,13 | 49,33 | 84,95 | 999,27 | |
| 2 | 5 | Завтрак | Рис отварной | 150 | 3,74 | 8,03 | 39,52 | 245,25 | 385 |
| | | | Котлета рыбная | 70 | 10,55 | 6,25 | 12,84 | 150,26 | 307 |
| | | | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | |
| | | | Компот из свежих фруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 98,60 | 487 |
| | | | Консервированные овощи в ассортименте | 60 | 1,80 | 1,20 | 4,20 | 24,00 | 149 |
| 2 | 5 | Итого за завтрак | | 520 | 18,89 | 16,12 | 93,80 | 587,71 | |
| 2 | 5 | Обед | Суп крестьянский | 250 | 2,49 | 5,76 | 12,69 | 113,12 | 118 |
| | | | Жаркое домашнему | 200 | 16,02 | 37,07 | 18,48 | 472,24 | 206 |
| | | | Хлеб ржаной | 40 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 69,60 | |
| | | | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 201 |
| | | | Огурец соленый | 60 | 0,00 | 0,00 | 1,80 | 7,20 | |
| 2 | 5 | Итого за обед: | | 750 | 22,15 | 43,51 | 66,53 | 754,16 | |
| | | | Среднее значение за период | 1311,5 | 48,177 | 57,861 | 165,069 | 1383,83 | |