

Согласовано:  
Директор МАОУ СОШ №2  
п. Энергетик  
Иванова Е.В.



Утверждаю  
Директор ООО «Ириклинский  
торговый центр»  
Стрельцова Л.А.



**Основное меню для детей**  
**в возрасте 7-11 лет**  
**МАОУ СОШ №2**  
**п. Энергетик на 2023-2024**  
**учебный год.**

## Основное меню для детей в возрасте 7-11 лет

рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийно сть
		г.	г.	г.	г.	ккал
<b>Неделя 1 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8.6	11.3	34.3	272.8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>625</b>	<b>18.5</b>	<b>16.7</b>	<b>83.2</b>	<b>556.7</b>
<b>Обед</b>						
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>810</b>	<b>30,4</b>	<b>26,4</b>	<b>107,5</b>	<b>787,9</b>
<b>Неделя 1 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Яблоко	120	0.5	0.5	11.8	53.3
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540</b>	<b>23</b>	<b>22.7</b>	<b>58</b>	<b>527.4</b>
<b>Обед</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок <sup>1</sup>	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	203,5
54-14р	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-31хн	Кисель	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>820</b>	<b>29</b>	<b>23,1</b>	<b>105,5</b>	<b>745,4</b>
<b>Неделя 1 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-13р	Котлета рыбная любительская(треска)	100	12.9	3.9	6.1	110.9
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8

Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540</b>	<b>22,8</b>	<b>10,9</b>	<b>96,2</b>	<b>573,6</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн	Сок	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>33,7</b>	<b>19,4</b>	<b>121</b>	<b>791,7</b>
	<b>Неделя 1 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,6	301,3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>35,9</b>	<b>11,6</b>	<b>73,2</b>	<b>540,3</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) <sup>4</sup>	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>36,7</b>	<b>15,8</b>	<b>117,3</b>	<b>756,7</b>
	<b>Неделя 1 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-29м	Фрикадельки из говядины	90	12,3	10,9	6,1	172
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-7хн	Чай с молоком	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>24,4</b>	<b>17,2</b>	<b>81,9</b>	<b>579,4</b>
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1	188,3
54-7хн	Компот из кураги	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2

<b>Неделя 2 Понедельник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-6к*	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Кофейный напиток	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Мандарин	140	1.1	0.3	10.5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610</b>	<b>19.2</b>	<b>14.6</b>	<b>91.1</b>	<b>572.5</b>
<b>Обед</b>						
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	60	0,4	0	1,1	6,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6
54-32хн	Кисель	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>37,6</b>	<b>18,5</b>	<b>109,2</b>	<b>754,2</b>
<b>Неделя 2 Вторник</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
54-24м	Шницель из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>31.5</b>	<b>12.7</b>	<b>90.5</b>	<b>602.4</b>
<b>Обед</b>						
54-8з	Салат из белокачанной капусты с морковью <sup>1</sup>	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11м	Рагу из курицы	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн	Сок яблочный	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>705</b>	<b>25,4</b>	<b>27,1</b>	<b>93,4</b>	<b>718</b>
<b>Неделя 2 Среда</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-1г	Макаронные отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15.1	14.3	6	212.8
54-3хн	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.2	19.4	81.3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3.4	0.4	22.1	105.5

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>26.7</b>	<b>20.2</b>	<b>91</b>	<b>651.9</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) <sup>4</sup>	60	0,4	0	1,1	6,3
54-10с	Суп картофельный с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-5м	Котлета из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-1хн	Компот с изюмом	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>35</b>	<b>17,6</b>	<b>111,6</b>	<b>744</b>
	<b>Неделя 2 Четверг</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590</b>	<b>27.5</b>	<b>22.6</b>	<b>88.3</b>	<b>665.5</b>
	<b>Обед</b>					
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-9с	Суп гречневый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8
54-3хн	Сок персиковый	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770</b>	<b>31,4</b>	<b>25,2</b>	<b>94,5</b>	<b>729,6</b>
	<b>Неделя 2 Пятница</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6,1	6,2	85,8
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>22.9</b>	<b>21.6</b>	<b>90.9</b>	<b>649.1</b>
	<b>Обед</b>					
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: перец) <sup>4</sup>	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-4соус	Соус сметанный натуральный	20	0,6	3,3	1,3	37,2
54-5хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2