



УТВЕРЖДЕНО :
Директор школы МКОУ «Чеховская ООШ»
Маркачева И.В.
« 01 » января 2024

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Чеховская основная общеобразовательная школа»

Примерное 10-дневное меню для
Муниципальных казенных общеобразовательных учреждений
Для детей с 7 лет до 11 лет
(двухразовое питание)

7-116

Первый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак:						
245	Запеканка мясная с соусом шоколадным	150	6,1	2	23,91	207
69	Булгур (слаб пшеничный) с маслом сливочным (45/15)	60	3,75	1,45	25,7	131
n/n	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
n/n	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
462	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	119
Итого за завтрак		600	17,86	7,5	89,46	570
обед:						
65	Булгур с сыром (35/21/5)	60	5,3	7,4	8,5	106
94	Борщ с картофелем с мясом говядины со сметаной	250	6,1	8,3	25,9	103
330	Плов из говядины	200	10,14	6,43	28,65	187
n/n	Макарин	100	0,8	0,2	7,5	38
n/n	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
n/n	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24
457	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95
Итого за обед		868	27,91	24,01	121,68	650
всего за день			45,77	31,51	211,14	1220,00

второй день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак:						
212	Каша молочная вязкая из крупы "Терезус" со сливочным маслом	150	8,5	12,7	22,24	270
464	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91
n/n	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
n/n	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
63	Булгур (слаб пшеничный) с сыром (45/15)	60	3,75	1,45	25,7	131
Итого за завтрак		600	20,44	17,79	81,64	605
обед:						
115	Суп картофельный с клецками с курицей	250	5,8	8	12,8	158
47	Винегрет овощной	60	2	8	14,67	125
256	Макарон отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	194
326	Бофетоганов	100	5,6	12,4	5,3	95
n/n	Греча	100	0,4	0,3	10,3	47
n/n	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
n/n	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
483	Кисель из повидла	200	0,56		17,8	112
Итого за обед		983	29,42	39,13	151,23	928
всего за день			49,86	56,92	332,87	1533,00

третий день						
№ рецепта	Прибыль пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белок	жиры	углеводы	
завтрак						
225	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	5,2	6,31	30,5	274
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и с сыром (45/15)	60	3,9	8,7	24,7	192
n/n	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
458	Чай с медом	200				15,04
	Итого за завтрак	500	14,1	18,21	73,74	594
обед						
1	Салат из капусты белокочанной	60	5,4	7,53	6,31	119
109	Суп-карчо	250	7,3	6,8	12,5	162
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	114
ТТК №1	Голубь куриная запеченая	120	1,35	8,21	6,01	142
n/n	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
n/n	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
n/n	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
n/n	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
	Итого за обед	1003	26,29	33,45	109,87	842
	всего за день		40,39	51,66	183,61	1436,00

четвертый день						
№ рецепта	Прибыль пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белок	жиры	углеводы	
завтрак						
217	Каша молочная рисовая вязкая с маслом сливочным	150	8,59	16,4	36,91	194
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом (45/15)	60	3,75	1,45	25,7	131
n/n	Сыр твердый порезанный	15	3,84	2,9		51
n/n	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
462	Какао на молоке	200	2,61	0,43	25,95	119
	Итого за завтрак	515	23,79	25,4	92,06	563
обед						
122	Суп с рыбными консервами	250	5,3	8,8	20,5	129
47	Винегрет овощной	60	2	8	14,67	125
302	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	7,83	24,8	150
349	Голубцы из мяса говядины в фарше в молочном соусе	100	3	0,79	4,25	169
n/n	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
n/n	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
n/n	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
n/n	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
	Итого за обед	983	25,44	27,85	130,49	878
	всего за день		49,23	53,25	222,55	1441,00

пятый день						
№ рецепта	Прибыль пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			за завтраком			
			белок	жиры	углеводы	
208	Омлет запеченный с маслом сливочным	200	10	25,9	5,5	286
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром (45/15)	60	3,75	1,45	25,7	131
n/n	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
n/n	Макарон	100	0,8	0,2	7,5	38
464	Кефирный напиток	200	2,79	0,94	19,8	91
Итого за завтрак		650	22,34	30,79	62	614
обед						
2	Салат витаминный	60	4,5	7,3	6,3	120
110	Салатка с грибами и мясом (с овощной)	250	2,8	7,1	11,5	132
256	Макарон отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	194
339	Котлеты из мяса говядины с/ф	100	6	3,9		159
n/n	Сок фруктовый (абрикосный)	200	0,06		10,71	63
n/n	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
n/n	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
Итого за обед		883	28,42	28,73	118,87	865
всего за день			50,76	59,52	180,87	1479,00

Шестой день						
№ рецепта	Прибыль пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			за завтраком			
			белок	жиры	углеводы	
214	Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	150	5,7	8,02	25,4	254
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и с сыром (45/15)	60	3,9	8,7	24,7	192
n/n	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
458	Чай с медом	200			15,04	60
Итого за завтрак		500	14,6	19,92	68,64	574
обед						
123	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,6	6,5	30,2	174
n/n	Нарезка из свежих овощей	100	0,8	0,1	2,8	15
385	Рис отварной рассыпчатый	180	5,02	7,24	51,8	150
367	Птица (курица) в соусе с томатом	100	5,42	5,5	3,1	216
457	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95
n/n	Яблочко	100	0,4	0,4	10,4	45
n/n	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
n/n	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
Итого за обед		1023	29,6	21,77	166,51	892
всего за день			44,20	41,69	185,15	1466,00

30.15.01
45.01

седьмой день						
№ рецепта	Прибыль пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			завтрак			
			белки	жиры	углеводы	
279	Запеканка из творога	150	10,18	9,8	14,6	254
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом (45/15)	60	3,75	1,45	25,7	131
n/n	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
n/n	Макарини	100	0,8	0,2	7,5	38
462	Какао на молоке	200	2,61	0,45	25,95	119
	Итого за завтрак	600	22,34	15,1	77,25	610
			обед			
65	Бутерброд с сыром (35/21/5)	60	5,3	7,4	8,5	106
113	Суп гороховый с гречихой и мясом говядины n/f	250	9,6	6,5	16	119
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	7,83	24,8	150
327	Гуляш из мяса говядины n/f	100	11,8	7,34	16,88	103
n/n	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
n/n	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
n/n	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	24
	Итого за обед	848	38,65	30,75	104,97	662
	всего за день		64,99	45,85	182,22	1272,08

восьмой день						
№ рецепта	Прибыль пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			завтрак			
			белки	жиры	углеводы	
246	Запеканка пшеница с соусом молочным сладким	150	4,61	3,05	17,32	216
63	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром (45/15)	60	3,75	1,45	25,7	131
n/n	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
n/n	Макарини	100	0,8	0,2	7,5	38
465	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91
	Итого за завтрак	600	16,95	7,94	73,82	544
			обед			
98	Сквозьник	250	5,4	4	18,2	150
45	Салат сельдь с варифестом	60	2	6,7	8,83	104
380	Капуста тушеная	180	1,22	6,86	16,135	150
359	Котлета из мяса говядины n/f	100	6	3,9		159
494	Компот ягод или ягод сушеных	200	0,33	0,2	12,24	91
n/n	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
n/n	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
	Итого за обед	883	22,63	23,69	100,565	851
	всего за день		39,58	31,63	174,39	1395,08

девятый день						
№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
523	Блишечки со сливочным маслом	150	5,4	21,55	30,6	353
64	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом и с сыром (45/15)	60	3,9	8,7	24,7	192
n/n	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
458	Чай с медом	200			15,04	60
Итого за завтрак		500	14,3	33,45	73,84	673
обед						
100	Рассольник, денитрадский с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5	7	12	150
n/n	Нарска из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,8	15
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	114
298	Рыба тушенка в сметанном соусе	120	2,59	5,19	6,01	142
n/n	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38
n/n	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
n/n	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
n/n	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
Итого за обед		1043	21,03	23	102,96	719
всего за день		3523	56,45	176,8		1392

десятый день						
№ рецепта	Пример пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
завтрак						
139	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,2	8,1	14,63	200
69	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом (45/15)	60	3,75	1,45	25,7	131
n/n	Йогурт	90	5	3,2	3,5	68
462	Какао на молоке	200	2,61	0,45	25,95	119
Итого за завтрак		600	18,56	13,2	69,78	518
обед						
103	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины п/ф	250	9	7	17	130
65	Бутерброд с сыром (35/21/5)	60	5,3	7,4	8,5	106
207	Каша перловая рассыпчатая	180	2,94	6,5	40,98	248
422	Соус красный основной	30	0,6	0,78	1,86	17
ТТК № 1	Голубь куринная запеченная	120	1,35	8,21	6,01	142
n/n	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
n/n	Хлеб ржаной	48	4,08	1,58	23,2	97
n/n	Хлеб пшеничный	45	3,6	0,45	21,96	100
n/n	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
Итого за обед		1033	27,33	32,32	140,62	948
всего за день		4589	45,92	200,40		1466,00
Итого за 10 дней		462,00	474,00	2 010,00		14 100,00
Среднее за 10 дней		46,20	47,40	201,00		1410,00