



Утверждаю:
Директор МОУ СОШ №35
Н.И.Боцакова

Примерное 10 дневное меню 2024-2025 год 7-11 лет

Муниципального общеобразовательного учреждения 2024/2025учебный год (7-11 лет)

№ тех. карты	Наименование блюда	масса порции	Наименование продуктов	количество в г.		пищевые ценности			энерг. ценность (ккал)
				брутто	нетто	Б	Ж	У	
Первая неделя 1 день (понедельник)									
ЗАВТРАК									
164	Суп молочный	200	молоко	140	140	4,82	5,16	16,52	132
			крупа рисовая,	12	12				
			или крупа гречневая	16	16				
			или макаронные изделия	16	16				
			сливочное масло	2	2				
			вода	60	60				
			сахар	1,6	1,6				
301	Омлет	100	яйцо	70	62	8,6	13,4	2,3	163
			молоко	38	38				
			масло сливочное	3,8	3,8				
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка№ 492	50	50	0	0	15,2	60
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
			сахар	15	15				
111	Батон	50	батон нарезной	50	50	3,75	1,45	25,7	131
	масло сливочное	15	масло сливочное	15	15	0	12	0	112
Всего на завтрак :						17,17	32,01	59,72	598
ОБЕД									
1	Салат из капусты белокочанной	80	капуста	124,8	100	1,68	8,08	7,44	108,8
			морковь	10	8				
			лук репчатый	9,28	8				
			сахар	2,4	2,4				
			Масло растительное	8	8				
			кислота лимонная	0,05	0,05				
134	Рассольник ленинградский	250/12,5	морковь	12,5	10	2,05	5,3	16,3	121,3
	с мясом или курицей		картофель	100	75				
			лук	6	5				
			крупа	5	5				

			соленый огурец	17	15				
			растительное масло	5	5				
			говядина (куры)	19,7 (20)	12,5	2,9	2	0,07	30,35
362	Мясо в кисло-сладком соусе	70/30	говядина/свинина	158	117	24	24,7	15,3	379
			масло сливочное	7	7				
			лук репчатый	24	20				
			томатное пюре	15	15				
			сахар	8	8				
			лимонная кислота	0,1	0,1				
			сухари ржаные	10	10				
			соус	30	30				
291	Макаронные изделия отварные	150	спагетти	51	51	5,66	0,68	29,04	145
			масло сливочное	7	7				
508	Компот из смеси	200	С\фрукты	25	30,5	0,5	0	27	110
	сухофруктов		сахар	15	15				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего на обед:						43,89	41,76	136,35	1098,95
Всего в день:						61,06	73,77	196,07	1696,95
Первая неделя 2 ДЕНЬ (вторник)									
ЗАВТРАК									
370	Плов с отварным мясом	70/180	говядина (свинина)	111(108)	97(94)	16,6	16,3	43,2	387
			крупа рисовая	61	61				
			морковь	25	20				
			растительное масло	8	8				
			лук репчатый	9,7	8				
			томат	10	10				
493	Чай с шиповником	200	чай- заварка № 492	50	50	0,1	0	16	63
			шиповник сух	2	2				
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5

	фрукт	100	мандарин	136	100	0,8	0,2	7,5	38
Всего на завтрак :						21,3	16,9	91,2	605,5
ОБЕД									
119	Икра свекольная	80	свекла	75,2	60	2,4	7,12	10,4	92
			лук репчатый	20,8	18,4				
			растительное масло	8	8				
			томат	28	28				
			лимонная кислота	0,44	0,44				
			сахар	1,2	1,2				
99	Суп из овощей	250	Капуста белокачанная	25	20	1,58	4,98	9,14	95,25
			Картофель	67	50				
			Морковь	13	10				
			Лук репчатый	12	10				
			Горошек зеленый консервированный	12	8				
			Масло растительное	5	5				
			Бульон или вода	190	190				
			куры I категории	20	12,5	2,9	2	0,07	30,35
343	Рыба тушеная в томате	70/70	минтай	113	87	13,3	7,2	6,3	143
	с овощами		морковь	32	25				
			бульон или вода	25	25				
			лук	22	18				
			томат-пюре	9	9				
			сахар	2,5	2,5				
			растительное масло	7,5	7,5				
429	Картофельное пюре	150	картофель	169,5	126	3,15	6,6	16,35	138
			сливочное масло	7	7				
			молоко	24	23				
505	Кисель из свежих ягод	200	ягода свежая	25	24	0,2	0,1	21,5	87
			вода	180	180				
			сахар	15	15				
			крахмал	6	6				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего на обед:						30,63	29	104,96	790,1

Всего в день:						51,93	45,9	196,16	1395,6
Первая неделя 3 ДЕНЬ (среда)									
ЗАВТРАК									
54-25	Курица(филе) тушеное в сметане	50/50	куриная грудка	67	59	14,1	5,7	4,4	139,4
			лук репчатый	12,9	10,3				
			морковь	28,4	22,7				
			мука пшеничная	2,7	2,7				
			сметана	9,1	9,1				
			масло растительное	2,7	2,7				
			вода	40	40				
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69	69	8,55	7,8	37,07	253
			сливочное масло	7	7				
			вода	102	102				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка№ 492	50	50	0,1	0	15	60
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	фрукт	100	яблоко	114	100	0,4	0,4	0	51
Всего завтрак						26,95	14,3	81,07	620,9
ОБЕД									
22	Салат из свежих помидор	80	помидоры свежие	86	72,8	0,8	8,08	2,72	87,2
			растительное масло	8	8				
144	Суп картофельный	250	картофель	83,2	62,5	2,3	4,25	15,1	118
404	с бобовыми		морковь	12,5	10				
			горох	20,3	20				
			или конс.горошек	38,5	25				
			лук	12	10				
			растительное масло	5	5				
			вода или бульон	163					
			куры I категории	20	12,5	2,9	2	0,07	30,35
288	Голубцы ленивые	150/50	Говядина (котлетное мясо)	90,4	80	16,87	15,84	12,8	261,2
			Крупа рисовая	10	10				
			Лук репчатый	15	12				
			масло растительное	6	6				

			Капуста белокочанная	150	120				
			Томат паста	2	2				
			Бульон мясной	24	24				
508	Компот из смеси	200	Суфрукты	25	30,5	0,5	0	27	110
	сухофруктов		сахар	15	15				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего на обед:						30,47	31,17	98,89	811,25
			Всего день			57,42	45,47	179,96	1432,15
Первая неделя 4 ДЕНЬ(ЧЕТВЕРГ)									
ЗАВТРАК									
319	Пудинг из творога запеченый	100	творог	80,1	79	13,8	13,13	21,1	208
	джем или соус молочный	50	крупа манная	8	8				
			яйцо	1/6 шт	7				
			сахар	8	8				
			растительное масло	3	3				
			сухари	2,5	2,5				
			сметана	2,5	2,5				
			джем	50	50	0,2	0	32,6	95
250	Каша манная молочная	150	молоко	82,5	82,5	5,8	8,8	26,6	209,5
			крупа манная	33	33				
			вода	40,5	40,5				
			масло сливочное	5	5				
			сахар	6	6				
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка№ 492	50	50	0	0	15,2	60
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
			сахар	15	15				
111	Батон	50	батон нарезной	50	50	3,75	1,45	25,7	101
Всего на завтрак :						23,55	23,38	121,2	673,5
ОБЕД									
17	Салат из свежих огурцов	80	огурцы свежие	91	73	0,56	8,08	1,6	81,6

			масло растительное	10	10				
129	Борщ сибирский	250	свекла	50	40	3,7	5,1	13,8	116
			фасоль консервированная	32,1	20,8				
			картофель	34	25				
			морковь	12,5	10				
			лук	12	10				
			томат пюре	7,5	7,5				
			сахар	1,5	1,5				
			растительное масло	5	5				
			сметана	12,5	12,5				
			чеснок	1	0,75				
			бульон или вода	200	200				
			куры I категории	20	12,5	2,9	2	0,07	30,35
293	Птица запеченная	100	Курин.окорочка (голень, бедро)	145	142	22,2	25,6	0,08	309
			Сметана	2	2				
			Масло растительное	6	6				
			Соль	1	1				
291	Макаронные изделия отварные	150	макаронные изделия	51	51	5,66	0,68	29,04	145
			масло сливочное	7	7				
505	Кисель из свежих ягод	200	ягода свежая	25	24	0,2	0,1	21,5	87
			вода	180	180				
			сахар	15	15				
			крахмал	6	6				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего на обед:						42,32	42,56	107,39	973,45
Всего в день:						65,87	65,94	228,59	1646,95
Первая неделя 5 ДЕНЬ (ПЯТНИЦА)									
ЗАВТРАК									
467	Биточки по беларуски	90/50	говядина	126	92	13,8	14,8	1,9	247
			лук репчатый	14,4	12,6				
			молоко	16	16				
			яйцо	1/16	9				
			масло растительное	3	3				

454	Соус томатный с овощами	50	Соус	50	50	0,59	2,06	3,72	35,8
450/2003	Рис с овощами	150	крупа рисовая	44,9	44,9	3,45	12,6	31,8	261
			морковь	12,6	9,5				
			лук репчатый	11,9	9,9				
			масло сливочное	5	5				
			Масло растительное	10	10				
493	Чай с шиповником	200	чай- заварка № 492	50	50	0,1	0	16	63
			шиповник сух	2	2				
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
кон от	бутер чиз	65	Булочка сдобная	50	50	3,75	1,45	25,7	131
			сыр	15,2	15	4	4	0	51
Всего на завтрак :						25,69	34,91	79,12	788,8
ОБЕД									
3	Салат из свежей капусты	80	Капуста белокачанная	57	46	1,12	8	4,8	96
	с кукурузой		кукуруза	26,6	16				
			растительное масло	8	8				
			морковь	20	16				
			лимонная кислота	0,1	0,1				
			сахар	1	1				
62	Суп лапша по домашнему	250	Картофель	100	75	5,7	4,3	17,87	139,35
	с картофелем		морковь	12,5	10				
			лук репчатый	11,9	10				
			масло растительное	2,4	2,4				
			вода или бульон	190	190				
			лапша домашняя	10	10				
			мука	8,7	8,7 (0,6 подпыл)				
			яйцо	2,50	2,5				
			вода	1,70	1,7				
			Бульон или вода	190	190				
			куры I категории	20	12,5	2,9	2	0,07	30,35
399	Оладьи из печени с соусом	90/30	печень говяжья	86,4	72	15,6	10,5	10,6	199,8
			морковь	13,5	9,9				
			яйцо	1/3	15				

			мука пшенич	15,3	15,3				
			масло растительное	9	9				
454	Соус томатный с овощами	30	Соус	30	30	0,35	1,24	2,23	21,5
429	Картофельное пюре	150	картофель	169,5	126	3,15	6,6	16,35	138
			сливочное масло	7	7				
			молоко	24	23				
507	Компот свежих плодов	200	яблоки	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96
			сахар	15	15				
			вода	162	162				
			или ягода свежая	42	40				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего на обед:						35,3	25,84	111,42	829,5
Всего в день:						60,99	60,75	190,54	1618,3
Вторая неделя 6 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)									
ЗАВТРАК									
173	Каша молочная	150	молоко	75	75	5,85	7,1	26,9	212,2
Москва 2011			крупа пшенная, овсянная, гречневая, пшеничная (хлопья Геркулес)	37(33)	37(33)				
			сливочное масло	4,5	4,5				
			вода	56	56				
			сахар	5	5				
173	Фриттата с ветчиной и сыром	120	яйцо	40,6	40	13,4	11,2	1,83	163,1
			молоко	32	32				
			ветчина куриная	33	32				
			сыр	16,2	14				
			масло сливочное	4	4				
494	Чай с лимоном	200	чай- заварка № 492	50	50	0	0	15,2	60
			вода	150	150				
			лимон	8	7				
			сахар	15	15				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
Всего на завтрак :						23,05	18,7	68,43	552,8

ОБЕД									
1	Салат из капусты белокочанной	80	капуста	124,8	100	1,68	8,08	7,44	108,8
			морковь	10	8				
			лук репчатый	9,28	8				
			сахар	2,4	2,4				
			Масло растительное	8	8				
			кислота лимонная	0,05	0,05				
131	Свекольник со сметаной	250	свекла	80	64	2,17	4,45	17,02	132,2
			картофель	57,5	43				
			морковь	12,5	10				
			лук	13,5	11,3				
			растительное масло	5	5				
			сахар	2,5	2,5				
			томат-паста	3,25	3,25				
			сметана	10	10				
			куры I категории	20	12,5	2,9	2	0,07	30,35
367	Гуляш	50/50	говядина (свинина)	110(87)	79 (74)	17	18	3,5	247
			масло растительное	6,5	6,5				
			мука пшеничная	3,7	3,7				
			лук	17	14				
			томат пюре	11	11				
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69	69	8,55	7,8	37,08	253
			вода	1021	102				
			сливочное масло	6	6				
508	Компот из смеси	200	С\фрукты	25	30,5	0,5	0	27	110
	сухофруктов		сахар	15	15				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего на обед :						39,9	41,33	133,31	1085,85
Всего в день:						62,95	60,03	201,74	1638,65
Вторая неделя 7 ДЕНЬ (вторник)									
ЗАВТРАК									
405	Курица тушеная в соусе	50/50	Филе куриное (курица)	72	72	11,3	11,25	3,4	192

			или курица потрошенная	148,5	131/94*				
			Масло растительное	7,5	7,5				
			лук репчатый	7,7	6,3				
			томат	7,7	7,7				
			мука	1,6	1,6				
			чеснок	0,7	0,7				
			сметана	4	4				
			морковь	7,7	6,3				
			вода	38	38				
414	Рис отварной	150	Крупа рисовая	54	54	3,6	6	33,8	204,58
			Масло сливочное	5,5	5,5				
493	Чай с шиповником	200	чай- заварка№ 492	50	50	0,1	0	16	63
			шиповник сух	2	2				
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
кон от	бутер чиз	65	Булочка сдобная	50	50	3,75	1,45	25,7	131
			масло сливочное	15	15	0	12	0	112
						18,75	30,7	78,9	702,58
Всего на завтрак :									
ОБЕД									
53	Салат из свеклы с соленым огурц	80	свекла	74,4	59,2	0,96	8,32	5,2	99,2
			огурец соленый	20	16				
			масло растительное	8	8				
54-13	Щи из св капусты вегетарианский	250	картофель	34	25	1,68	3,93	7,33	71,35
			капуста белокачанная	61,6	49,3				
			морковь	12,5	10				
			лук	6,25	5				
			томат пюре	14	14				
			растительное масло	4,3	4,3				
			сметана	10	10				
			вода	221	221				
367	Фишбол	90/30	минтай	118	72	12,5	1,9	8,6	101,7
			хлеб пшеничный	17	17				

			лук репчатый	10	8				
			Масло растительное	7	7				
			мука пшеничная	3,7	3,7				
			яйцо	5	5				
			соус томатный с овощами	30	30	0,36	1,24	2,2	21,5
429	Картофельное пюре	150	картофель	169,5	126	3,15	6,6	16,35	138
			сливочное масло	7	7				
			молоко	24	23				
505	Кисель из свежих ягод	200	ягода свежая	25	24	0,2	0,1	21,5	87
			вода	180	180				
			сахар	15	15				
			крахмал	6	6				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего на обед:						25,95	23,09	102,48	723,25
Всего в день:						44,7	53,79	181,38	1425,83
Вторая неделя 8 ДЕНЬ (среда)									
ЗАВТРАК									
319	Пудинг из творога запеченый	100	творог	80,1	79	13,8	13,13	21,1	208
	джем или соус молочный	50	крупа манная	8	8				
			яйцо	1/6 шт	7				
			сахар	8	8				
			растительное масло	3	3				
			сухари	2,5	2,5				
			сметана	2,5	2,5				
			джем	50	50	0,2	0	32,6	95
164	Суп молочный	200	молоко	140	140	4,82	5,16	16,52	132
			крупа рисовая,	12	12				
			или крупа гречневая	16	16				
			или макаронные изделия	16	16				
			сливочное масло	2	2				
			вода	60	60				
			сахар	1,6	1,6				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка№ 492	50	50	0,1	0	15	60
			сахар	15	15				

			вода	150	150				
111	Батон	50	батон нарезной	50	50	3,75	1,45	25,7	101
Всего на завтрак :						22,67	19,74	110,92	596
ОБЕД									
	Салат из капусты с огурцом	80	Капуста белокочанная	69,8	55,2	1,28	8,08	7,7	109
			Огурец свежий	26	20				
			Масло растительное	8	8				
3	Суп Кудрявый на бульоне	250	Картофель	150	112	7,2	6,6	18,5	168
			Лук репчатый	11,9	10				
			Морковь	12	9,6				
			Масло растительное	2,5	2,5				
			Яйцо	1/2шт	20				
			бульон	180	180				
			Сметана	10	10				
454	Котлета по хлыновски	90	Говядина (котлетное мясо)	72	63	11	10,3	4,7	156
			свинина (котлетное мясо)	13	11				
			Картофель	23	18				
			Лук репчатый	14	11				
			Яйцо	1/7 шт	7				
			Сухари	7	7				
			Масло растительное	7	7				
291	Макаронные изделия отварные	150	спагетти	51	51	5,66	0,68	29,04	145
			масло сливочное	7	7				
507	Компот свежих плодов	200	яблоки	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96
			сахар	15	15				
			вода	162	162				
			или ягода свежая	42	40				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего на обед:						32,74	26,86	124,34	878,5
Всего в день:						55,41	46,6	235,26	1474,5
Вторая неделя 9 ДЕНЬ (четверг)									
ЗАВТРАК									
295	Макаронные изделия	150/30	макарон..изделия	51	51(144)	10,8	9,09	30,6	247
	отварные с сыром		масло сливочное	6,5	6,5				

			сыр	33	30				
300	Яйцо вареное	1 шт	яйцо		1 шт	5,1	4,6	0,3	63
Кон.отр.	Молоко заварное	200	чай- заварка№ 492	50	50	4,55	2,8	17,77	86,75
			молоко	150	150				
			сахар	15	15				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,5	117,5
482	фрукты	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	14,8	63
Всего на завтрак :						24,55	17,19	87,97	577,25
ОБЕД									
кон. отраб	Салат из морской капусты	80	Капуста морская мороженная	68,8	52	1,66	1,98	3,07	40
			лук репчатый	11,8	10				
			морковь	20	16				
			масло растительное	10	10				
144	Суп картофельный	250	картофель	83,2	62,5	2,3	4,25	15,1	118
404	с бобовыми		морковь	12,5	10				
			горох	20,3	20				
			лук	12	10				
			масло сливоч	5	5				
			вода или бульон	163					
			куры I категории	20	12,5	2,9	2,04	0,07	30,4
293	Птица запеченная	100	Курин.окорочка (голень, бедро)	145	142	22,2	25,6	0,08	309
			Сметана	2	2				
			Масло растительное	6	6				
			Соль	1	1				
414	Рис отварной	150	Крупа рисовая	54	54	3,6	6	33,8	204,58
			Масло сливочное	5,5	5,5				
507	Компот свежих плодов	200	яблоки	45,4	40	0,5	0,2	23,1	96
			сахар	15	15				
			вода	162	162				
			или ягода свежая	42	40				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87

Всего на обед:						40,26	41,07	116,52	1002,48
Всего в день:						64,81	58,26	204,49	1579,73
Вторая неделя 10 ДЕНЬ (пятница)									
ЗАВТРАК									
390	"Ёжики" с соусом	70/30	мясо	61	44	9,5	15,3	11,4	221
			вода	7	7				
			крупа рисовая	6	6				
			масса готового риса		17,5				
			лук репчатый	24,5	21				
			масло сливочные	4	4				
			масса пассиров. лука		10,5				
			мука	5	5				
			масса полуфабрикат		83				
			соус молочный		30				
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69	69	4,92	6,8	12,57	226
			сливочное масло	6	6				
			вода	102	102				
493	Чай с сахаром	200	чай- заварка № 492	50	50	0,1	0	15	60
			сахар	15	15				
			вода	150	150				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
482	фрукты	100	яблоко	104	92	0,3	0,3	14,8	63
Всего на завтрак :						18,62	22,8	78,37	687,5
ОБЕД									
1	Огурец соленый нарезка	80	огурцы консервированные	84	80	0,64	0,08	1,36	10,4
153	Суп картофельный с рыбными консервами	250	консервы рыбные	40	40	9,23	7,23	16,05	166
			картофель	93	70				
			морковь	20	16				
			лук	9,5	8				
			растительное масло	3,8	3,8				
			крупа перловая	5	5				
370	Жаркое по-домашнему	150/50	свинина	86	74	18,9	18,6	49,2	352
			картофель	152	114				
			Лук репчатый	17,5	15				

			Масло растительное	6	6				
			томаное пюре	7	7				
508	Компот из смеси	200	Суфрукты	25	30,5	0,5	0	27	110
	сухофруктов		сахар	15	15				
			вода	190	190				
108	Хлеб пшеничный/	50	хлеб пшеничный	50	50	3,8	0,4	24,6	117,5
109	ржаной	50	хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	16,7	87
Всего на обед:						36,37	26,91	134,91	842,9
Всего в день:						54,99	49,71	213,28	1530,4

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908353

Владелец Боцакова Наталья Ивановна

Действителен с 08.10.2024 по 08.10.2025