

Утверждаю

Директор МАОУ «Молчановская СОШ №2»

Сидорова О.А. Трей

2025 год.



**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Молчановская средняя общеобразовательная школа №2»**

**Примерное 10 – ти дневное меню
на весенне – осенний период
для детей школы
(с 7 – 11 лет)**

(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
Москва Дели Плюс, 2015г.)

День: Понедельник

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества				Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.				
			б	ж	у	6		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15		
1 день (Понедельник)																	
Завтрак																	
174*	Каша рисовая молочная с маслом	200/10	5,1	10,72	33,42		251	0,06	1,17	58		130,09	138,14	30,12	0,47		
406*	Пирог с повидлом	75	4,13	3,74	44,42		213	0,053	0,17	12,08		14,31	44,32	15,88	0,8		
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58		118,6	0,06	1,59	24,4		152,2	124,6	21,34	0,48		
338	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64		84,6	0,05	18		0,36	28,8	19,8	16,2	3,96		
	Итого за завтрак:		14,03	18,72	113,06		667,2	0,223	20,93	94,48	0,36	325,4	326,86	83,54	5,71		
Обед																	
40	Салат зелёный горошек с луком	100	2,62	8,47	6,5		111,67		1,92			21,45	59,94	20,8	0,68		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	4,37		103,75	0,05	10,68			49,73	54,6	26,13	1,23		
294	Котлета из курицы с маслом	100/25	17,44	16,76	16,28		286	0,2	0,9	53,8		59,78	80	22,2	3,62		
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45		168,45	0,06				4,86	37,17	21,12	1,11		
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2		62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98		140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66		
	Итого за обед:		32,25	35,29	97,78		872,15	0,37	16,33	53,8	0,78	163,82	288,31	112,45	7,66		
	Итого за день:		46,28	54,01	210,84		1539,4	0,593	37,26	148,28	1,14	489,22	615,17	195,99	13,37		
* наименование может меняться																	
173*	Каша молоч. пшённая с маслом	200/10	8,64	14,06	44,32		312	0,14	0,96	54,8		146,77	221,3	44,33	2,34		
174*	Каша кукурузная молочная с маслом	200/10	7,63	11,1	50,78		334	0,09	0,96	54,8		138,47	153,61	31,61	1,68		
174*	Каша манная молочная с маслом	200/10	6,11	10,72	32,38		251	0,08	1,17	58		133,77	118,19	20,3	0,47		
120*	Суп молочный с макар. издел.	200	4,38	3,8	14,36		120	0,07	0,66	26,4		130,4	109,5	21,34	0,52		
406*	Пирог с мясом и рисом	75	9,14	5,9	24		185,25	0,08	0,1	17,5		16,06	96,08	22,28	1,03		

День: Вторник
Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Возрастная категория: / - [] лет															
№ рецеп та	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.					Минеральные вещества мг.			
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	2 день (Вторник)														
	Завтрак														
70	Огурец соленый консерв.	70	0,56	0,07	1,19	7	0,02	2,45			16,1	16,8	1,8	0,42	
291*	Плов из курицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	0,11	0,9	2,92		6,95	175,3	8,11	1,97	
388	Напиток витаминный	200			19,4	78	0,02	0,72		0,18	5,26	41,4	29,7	0,86	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого за завтрак:		19,88	10,84	70,81	460,47	0,18	4,07	2,92	0,57	35,21	259,6	49,51	3,58	
	Обед														
21	Салат из солёных огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	0,02	5,55			23,28	28,24	13,44	0,61	
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	3,16		42,68	88,10	35,58	2,05	
268	Котлета говяжья в соусе	100/25	10,06	11,49	10,75	188,75	0,05	0,5	12,63		17,48	115,24	22,8	1,81	
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21			0,59	14,82	203,93	135,83	4,56	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,6	0,04	1,3	20		125,8	90	14	0,13	
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66	
406	Пирог с яблоком	75	4,38	4,81	36,09	205	0,08	0,31	35		16,25	43,63	17,13	1,35	
	Итого за обед:		37,3	36,05	149,57	1086,43	0,69	13,49	70,7875	1,37	254,11	621,34	258,58	11,17	
	Итого за день:		57,18	46,89	220,38	1546,9	0,87	17,56	73,708	1,94	289,32	880,94	308,09	14,75	
	* наименование может меняться														
265*	Плов из говядины	200	21,99	22,52	34,69	429,33	0,08	1,71			18,97	52,39	266,85	3,53	
265*	Плов из свинины	200	13	19,78	45,8	407	0,08	1,71			18,97	52,39	266,85	3,53	
425	Булочка со сгущённой	75	5,09	10,47	31,61	240,75	0,09	2,22			13,95	48,15	19,65	0,9	

День: Среда

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Возрастная категория: / - 11 лет														
№ рецеп та	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.				Минеральные вещества мг.			
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	3 день (Среда)													
	Завтрак													
279	Тефтели 2-й вар. с водой, говядина, соус № 331	100/25	8,32	6,02	10,06	128	0,07	0,71	35,06		25,85	101,61	18,29	1,81
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16			36,98	86,6	27,75	1,01
342	Компот из вишни, клюквы	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0,01	2,7			22,2	12	11,86	0,27
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР*	Творожный сырок	40	2,24	5,76	22,08	156								
	Итого за завтрак:		16,31	16,96	95,27	607,99	0,25	21,57	35,06	0,39	91,93	226,31	67,8	3,42
	Обед													
67	Винегрет овощной с солёными огурцами	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63		2,95	31,24	43,27	19,53	0,83
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38			29,15	56,73	24,18	0,93
290*	Курица туш. в соусе (отбивная)	100/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06				4,86	37,17	21,12	1,11
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
406	Пирог с капустой	75	4,88	4,64	25,95	165	0,08	0,83	13		21,43	52,43	19,04	0,96
	Итого за обед:		30,28	36,57	119,16	932,08	0,37	19,55	43,10	3,73	141,90	323,60	121,26	5,47
	Итого за день:		46,59	53,53	214,43	1540,07	0,62	41,12	78,16	4,12	233,83	549,91	189,06	8,89
	* наименование может меняться													
ПР*	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	53,5	0,03	0,6	10		124	95	15	0,1
290*	Курица туш. в соусе (гуляш)	50/50	11,4	4,5	4,4	104	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7
290*	Курица туш. в соусе (барбекю)	120/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7
342	Компот из вишни	200	0,32	0,08	28,2	116,6	0,01	2,7			22,2	12	11,86	0,27

Возрастная категория: 7 - 11 лет

* наименование может меняться

День: Пятница
Неделя: Первая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.				Минеральные вещества мг.			
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5 день (Пятница)														
Завтрак														
290	Курица туш. в соусе (барбекю)	100/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06				4,86	37,17	21,12	1,11
388	Напиток из шиповника	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8		0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за завтрак:		20,70	16,78	91,71	600,97	0,15	1,48	30,10	0,59	47,92	188,27	80,21	3,10
Обед														
40*	Салат картоф-ый с морковью и зеленым горошком	100	2,73	7,07	8,55	112,7	0,09	8,37	19,8		19,56	65,24	24,13	0,9
120	Суп с макаронными изделиями	250	5,47	4,75	17,96	150	0,09	0,83	33		163	136,88	26,68	33
232*	Рыба запеч. в смет./с овощ	100/25	7,02	7,16	16,23	163	0,06	0,09	23,94		38,34	112,33	22,55	1,1
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16			36,98	86,6	27,75	1,01
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
410	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202,00	0,08	0,04			50,80	90,20	21,60	0,90
Итого за обед:														
			32,9	29,95	153,35	1038,03	0,54	28,22	76,74	0,78	354,96	566,89	159,97	38,27
Итого за день:														
			53,6	46,73	245,06	1639	0,69	29,7	106,84	1,37	402,88	755,16	240,18	41,37

* наименование может меняться

42*	Салат картоф-ый с солёными огурцами и зеленым горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,5	0,08	13,04			15,91	47,32	18,72	0,75
39*	Салат картоф-ый с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,2	0,08	5,78			19,36	39,2	25,29	1,2
290*	Курица туш. в соусе (гуляш)	50/50	11,4	4,5	4,4	104	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7
234*	Тефтели рыбные в соусе № 332	100/25	6,59	5,64	9,39	115	0,04	0,54	12,9		31,38	91,64	21,65	0,84
234*	Котлеты рыбные в соусе № 332	100/25	6,59	5,64	9,39	115	0,04	0,54	12,9		31,38	91,64	21,65	0,84

День: Понедельник
Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Возрастная категория: / - 11 лет														
№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.				Минеральные вещества мг.			
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
6 день (Понедельник)														
Завтрак														
212	Омлет натуральный	150	13,94	24,82	2,64	289,65	0,11	0,26	324,57		103,1	225,77	16,14	2,64
1	Бутерброд с сыром российским	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59		139,2	96	9,45	0,49
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
ПР*	Йогурт	100	4,1	1,5	5,9	53,5	0,03	0,6	10		124	95	15	0,1
Итого за завтрак:														
			23,97	34,64	38,57	562,15	0,18	3,80	393,57	0,00	380,50	421,17	42,99	3,59
Обед														
20	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	68,60	0,03	4,69			22,32	39,59	13,19	0,57
88	Щи со свежей капустой	250/5	2,16	5,97	9,75	101,37	0,09	22,17		2,85	40,77	56,91	26,64	0,99
290*	Курица туш. в соусе (барбекю)	100/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03				1,37	60,95	16,34	0,53
349	Компот из кураги	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
426	Булочка	75	4,95	10,77	30,85	240	0,12	0,03			15,98	57,6	21,15	1,04
Итого за обед:														
			28,56	40,48	144,13	1058,75	0,39	28,30	30,10	3,63	157,04	369,69	130,77	5,19
Итого за день:														
			52,53	75,12	182,7	1620,9	0,57	32,1	423,67	3,63	537,54	790,86	173,76	8,78
* наименование может меняться														
2	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,87	27,83	156	0,04	0,1	20		10	22,8	5,6	0,6
ПР*	Творожный сыр	40	2,24	5,76	22,08	156								
290*	Курица туш. в соусе (гуляш)	50/50	11,4	4,5	4,4	104	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7
290*	Курица туш. в соусе (отбивная)	100/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7

День: Вторник
Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецепта	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.				Минеральные вещества мг.			
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	7 день (Вторник)													
	Завтрак													
259	Жаркое по домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	0,14	7,73			34,86	235,14	48,55	4,41
389	Сок	200			20	81,2	0,02	4			14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Пирожное, печенье, вафля	35	2,1	8,4	17,15	152								
	Итого за завтрак:		22,98	29,37	70,59	640,48	0,19	11,73	0	0,39	55,76	275,24	66,45	7,54
	Обед													
39*	Салат картоф-ый с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	9,25	164,2	0,08	5,78			19,36	39,2	25,3	1,2
104	Суп картоф. с мясными фрикад.	250	2,20	2,78	15,39	106,00	0,12	11,08			29,70	72,23	29,68	1,15
294	Тефтель из курицы с соусом	100/25	17,44	16,76	16,28	286	0,2	0,9	53,8		59,78	80	22,2	3,62
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21			0,59	14,82	203,93	135,83	4,56
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4		152,2	124,6	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
406	Пирог с повидлом	75	4,13	3,74	44,42	228	0,053	0,17	12,08		14,31	44,32	15,88	0,8
	Итого за обед:		44,21	39,87	170,54	1286,83	0,783	19,52	90,28	1,37	303,97	616,48	270,03	12,47
	Итого за день:		67,19	69,24	241,13	1927,31	0,973	31,25	90,28	1,76	359,73	891,72	336,48	20,01
	* наименование может меняться													
42*	Салат картоф-ый с солёными огурцами и зелёным горошком	100	1,75	6,18	9,25	99,5	0,08	13,04			15,91	47,32	18,72	0,75
40*	Салат картоф-ый с морковью и зелёным горошком	100	2,73	7,07	8,55	112,7	0,09	8,37	19,8		19,56	65,24	24,13	0,9

День: Среда
Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецеп- та	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.				Минеральные вещества мг.			
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	8 день (Среда)													
	Завтрак													
204	Макароны с сыром	175	11,84	13,93	29,85	292,6	0,07	0,2	100,8		258,3	176,82	17,78	1,08
412	Пицца школьная	100	10,09	11,1	28,26	253	0,1	2,37	42,8		136,58	129,52	31,21	1,44
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73			32,48	23,44	17,46	0,7
338*	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	18		0,36	28,8	19,8	16,2	3,96
	Итого за завтрак:		23,31	25,84	107,76	763	0,24	21,3	143,6	0,36	456,16	349,58	82,65	7,18
	Обед													
73	Икра кабачковая	100	2,73	7,19	14,55	133,80	0,04	4,68		2,38	90,93	55,80	18,11	0,74
102	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00		42,68	88,10	35,58	2,05
139	Капуста тушеная с мясом	100/50	17,12	6,75	14,4	186,83	0,08	28			89,59	174,81	30,97	2,39
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16			36,98	86,6	27,75	1,01
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
	Итого за обед:		33,27	24,63	110,11	808,41	0,55	59,50	0,00	3,16	288,18	461,91	134,61	7,21
	Итого за день:		56,58	50,47	217,87	1571,41	0,79	80,8	143,6	3,52	744,34	811,49	217,26	14,39
	* наименование может меняться													
338*	Банан	200	3	1	42	192	0,08	20			16	56	84	1,2

День: Четверг

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7 - 11 лет

№ рецеп та	Наименование блюда, приёма пищи	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества			Энерг. Цен. (ккал.)	Витамины мг.				Минеральные вещества мг.			
			б	ж	у		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	9 день (Четверг)													
	Завтрак													
290*	Курица туш. в соусе (гуляш)	50/50	11,4	4,5	4,4	104	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16			36,98	86,6	27,75	1,01
388	Напиток витаминный	200			19,4	78	0,02	0,72		0,18	5,26	41,4	29,7	0,86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Кекс, рулет, пирожное	35	2,1	8,4	17,15	152								
	Итого за завтрак:		18,93	18	75,88	541,39	0,23	19,56	30,1	0,57	79,46	233,1	83,54	2,9
	Обед													
55	Салат из свеклы с огурцами солёными	100	1,42	6,03	6,28	85	0,03	5,95			30,72	39,5	18,62	1,07
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38			29,15	56,73	24,18	0,93
268	Котлета говяжья в соусе	100/25	10,06	11,49	10,75	188,75	0,05	0,5	12,63		17,48	115,24	22,8	1,81
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06				4,86	37,17	21,12	1,11
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,96	100,6	0,04	1,3	20		125,8	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	140,28	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
406	Пирог с картофелем	75	4,64	5,03	27,52	174,00	0,07	0,68	12,08		16,64	56,33	20,08	0,96
	Итого за обед:		31,57	35,44	127,92	964,33	0,4	16,81	44,71	0,78	238,45	447,17	140,6	6,67
	Итого за день:		50,5	53,44	203,8	1505,72	0,63	36,37	74,81	1,35	317,91	680,27	224,14	9,57
	* наименование может меняться													
290*	Курица туш. в соусе (барбекю)	120/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7
290*	Курица туш. в соусе (отбивная)	100/25	11,65	11,66	3,51	166	0,04	0,68	30,1		30,32	79	16,19	0,7
52	Салат из свеклы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,8	0,02	6,65			35,46	40,63	20,7	1,32

Возрастная категория: 7 - 11 лет

[illegible]