

Утверждаю
И.о. Директор МБОУ «Большеключинская основная
основная общеобразовательная школа №4»
Сафонова О.Н.Сафонова.
02.10.2024г



**Примерное циклическое пятнадцатидневное меню
горячих завтраков и обедов для организации питания детей 6-11 лет с 12 и старши**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Большеключинская основная
общеобразовательная школа №4» 663953 Россия Красноярский край, Рыбинский район, с. Большие Ключи, ул. Красновых 77
ИНН/КПП 2448004964/244801001 БИК 010407105 ОГРН 1082448000403**

Меню разработано по сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Могильный М.П. 2017г с
изменениями по СанПин 2.3/2.4.3590-20

МБОУ "Большеключинская ООШ№4"

Завтрак

1 ДЕНЬ

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход		Жиры, г		Углеводы, г		Белки		Калорийность	
		7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше
98 / 234	Котлеты мясная с сметаным соусам	150	160	11	13	8	9	11	13	200	202
172	Каша гречневая рассыпчатая	150	220	3,0	5	22	23	3	4	150	152
286	Кофейный напиток на молоке	200	200	1	1	23	23	2	2	20	20
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	40	80	1	3	23	25	1	2	50	54
Итого завтрак				16	22	76	80	17	21	420	428

Обед

53	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	3	5	29	30	7	8	200	202
493	Курица тушеная в соусе	150	160	14	16	12	15	11	13	200	201
211	Макаронные изделия отварные	180	220	6	8	17	19	5	7	200	203
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	100	110	2	3	25	26	2	3	71	73
305	Кисель из концентрата	200	200	0	0	20	20	1	1	34	34
Итого обед				25,00	32,00	103,00	110,00	26,00	32,00	705,00	713,00

Всего за день

МБОУ "Большеключинская ООШ№4"

Завтрак

2 ДЕНЬ

№ техн. карты	Наименование блюда	выход порции		Жиры, г		Углеводы, г		Белки		Калорийность	
		7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше
190	Каша манная молочная жидкая	180	220	12	14	26	29	12	14	190	194
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	50	100	1	2	21	30	3	4	80	82
282	Чай с сахаром	200	200	2	2	26	28	2	2	30	30
2	Бутерброд с сыром и маслом	80	100	4,0	6	10	14	2	5	170	174
Итого завтрак				19	24	83	101	19	25	470	480

Обед

71	Суп уха	250	260	3	4	22	23	3	4	175	180
94	Азу	180	200	14	16	18	21	18	19	250	260
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	70	100	8	10	34	36	2	3	110	120
гп	Яблоко	100	100	0	0	14	14	2	2	70	70
293	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0	0	15	15	0	0	100	100
Итого обед				25,00	30,00	103,00	109,00	25,00	28,00	705,00	730,00

Всего за день

МБОУ "Большеключинская ООШ№4 "

Завтрак

3 ДЕНЬ

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход г		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность		Белки	
		7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше
63	Суп картофельный с бобовыми	200	250	7	8	34	36	146	150	7	8
282	Чай с сахаром	200	200	0	0	6	8	20	30	0	0
ГП	яблоко	100	100	1	1	0	0	40	45	1	1
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	50	80	4	6	17	18	60	62	4	6
ГП	Вафли	80	100	7	9	26	28	204	208	7	9
Итого завтрак				19	24	83	90	470	495	19	24

Обед

61	Суп картофельный с крупой	200	250	7	8	17	19	176	200	7	8
95	Гуляш из говядины	150	180	0	0	20	22	200	215	0	0
211	Макаронные изделия отварные	180	220	1	1	20	22	160	170	1	1
282	Чай с сахаром	200	200	4	6	20	20	39	39	4	6
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60/40	80/50	7	9	26	28	130	135	7	9
Итого обед				19	24	103,00	111,00	705,00	759,00	19	24

Всего за день

МБОУ "Большеключинская ООШ№;"

Завтрак

4 день

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход		Жиры, г		Углеводы, г		Белки		КАЛОРИИ	
		7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше
132	Плов из курицы	180	220	14	15	27	29	11	13	295	300
52	Салат из свеклы отварной	150	160	4	5	20	22	4	6	105	109
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	100	110	1	2	24	24	3	6	50	54
282	Чай с сахаром	200	200	0	0	12	12	1	1	20	20
Итого завтрак				19	22	83	87	19	26	470	483

Обед

66	Суп-лапша домашняя	230	250	8	9	20	22	6	8	145	146
97	Жаркое по-домашнему	200	250	15	16	30	33	17	19	300	302
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	90	130	2	3	33	36	3	5	188	190
293	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0	0	20	20	0	0	72	72
Итого обед				25,00	28,00	103,00	111,00	26,00	32,00	705,00	710,00

Всего за день

МБОУ "Большеключинская ООШ№4"

Завтрак

5 день

№ техн.карты	Наименование блюда	Выход		Жиры, г		Углеводы, г		Белки		Калорийность	
		7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше
54	Рассольник "Ленинградский"	200	250	7	8	13	15	7	8	150	153
282	Чай с сахаром	200	200	0	0	9	9	2	2	80	80
ГП	манник	100	110	8	10	31	33	6	8	52	60
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	50	80	4	4	30	31	4	6	188	189
Итого завтрак				19	22	83	88	19	24	470	482

Обед

67	Суп из овощей	200	250	5	6	9	10	2	3	80	82
98/234	Котлеты говяжьи в сметанном соусе	150	180	13	15	16	18	12	14	270	274
172	Каша гречневая рассыпчатая	180	220	4,0	6	33	35	9	10	230	232
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	70	80	2	3	30	32	2	3	90	91
286	Кофейный напиток на молоке	200	200	1	1	15	15	1	1	35	35
Итого обед				25,00	31,00	103,00	110,00	26,00	31,00	705,00	714,00

Всего за день

МБОУ "Большеключинская ООШ №4"

Завтрак

6 день

№ техн.карты	Наименование блюда	Выход		Жиры, г		Углеводы, г		Белки		Калорийность	
		7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше
106/234	Тефтели из говядины с рисом с соусом сметанным	150	160	8	10	12	14	8	9	200	204
211	Макаронные изделия отварные	180	220	3	4	11	13	3	4	110	112
г п	печенье	100	100	5	6	20	21	5	6	70	74
286	Кофейный напиток на молоке	200	200	2	2	20	20	2	2	40	40
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	50	80	1	2	20	22	1	2	50	52
Итого завтрак				19	24	83	90	19	23	470	482

Обед

38	Суп картофельный с клецками	200	250	7	8	8	10	5	6	111	113
36	Капуста тушенная	200	250	10	11	3	4	14	16	169	170
225	Рис припущенный	150	180	6	8	38	40	4	6	230	232
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	100	110	2	4	34	35	2	4	90	92
292	Компот из изюма	200	200	0	0	20	20	1	1	105	105
Итого обед				25,00	31,00	103,00	109,00	26,00	33,00	705,00	712,00

Всего за день

МБОУ "Большеключинская ООШ№4"

Завтрак

8 день

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход		Жиры, г		Углеводы, г		Белки		Калорийность	
		7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше
138	Картофельное пюре	150	180	2	3	8	10	2	6	160	164
232/234	Рыба запеченная в сметанном соусе	130	150	11	13	20	23	11	14	220	222
289	Какао на молоке	200	200	2	2	22	22	2	2	30	30
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	80	90	3	4	21	23	3	4	50	51
ГП	Печенье	60	100	1	3	12	15	1	2	10	12
Итого завтрак		620	720	19	25	83	93	19	28	470	479

Обед

61	Суп картофельный с крупой	200	250	3	4	18	20	3	4	80	82
98/234	Шницель в сметанном соусе	130	150	14	16	16	18	15	16	291	293
173	Каша перловая рассыпчатая	180	220	6,0	8	30	32	6	8	166	168
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	100	100	2	2	28	28	2	2	121	121
294	Компот из свежих яблок	200	200	0	0	11	11	0	0	47	47
Итого обед		810	920	25,00	30,00	103,00	109,00	26,00	30,00	705,00	711,00

Всего за день

МБОУ "Большеключинская ООШ №4"

Завтрак

9 день

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход		Жиры, г		Углеводы, г		Белки		Калорийность	
		7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше
493	Курица тушеная в соусе	130	150	12	14	10	12	12	14	246	248
211	Макаронные изделия отварные	150	200	2	3	10	12	2	3	94	100
52	Салат из свекла отварная	80	100	2	3	19	20	2	3	50	52
286	Кофейный напиток на молоке	200	200	2	2	21	22	2	2	30	30
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	80	90	1	2	23	24	1	2	50	51
Итого завтрак		640	740	19	24	83	90	19	24	470	481

Обед

57	Рассольник домашний	200	250	6	7	8	10	5	7	110	112
106 /234	Тефтели из говядины с рисом в сметанном соусе	130	150	10	11	9	12	14	15	270	272
138	Картофельное пюре	150	200	6	7	36	37	4	5	195	197
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	70	80	2	3	24	25	2	3	90	92
293	Компот из смеси сухофруктов	200	200	1	1	26	26	1	1	40	40
Итого обед				25,00	29,00	103,00	110,00	26,00	31,00	705,00	713,00

Всего за день

МБОУ "Большеключинская ООШ№4"

Завтрак

10день

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход		Жиры, г		Углеводы, г		Белки		Калорийность	
		7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше
56	Борщ с капустой и картофелем	200	250	10	12	24	26	10	12	188	190
274	Манник	100	110	5	6	35	38	4	6	194	196
282	Чай с сахаром	200	200	0	0	4	4	1	1	38	38
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60	80	4	4	20	22	4	5	50	52
Итого завтрак		560	640	19	22	83	90	19	24	470	476

Обед

63	Суп картофельный с бобовыми	200	250	8	10	25	26	8	10	159	161
94	Азу	150	170	15	18	6	10	13	14	327	329
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	100	110	2	4	34	35	3	5	110	112
301	Напиток из плодов шиповника	200	200	0	0	28	28	1	1	106	106
ГП	Яблоко свежее	100	100	0	0	10	10	1	1	3	3
Итого обед		750	830	25	32	103	109	26	31	705	711

МБОУ "Большеключинская ООШ№4

Завтрак

11день

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход		Жиры, г		Углеводы, г		Белки		Калорийность	
		7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше
106 /234	Тефтели из говядины в сметанном соусе	130	150	12	14	20	22	12	14	220	223
172	Каша гречневая рассыпчатая	180	220	2,0	5	8	10	2	4	130	132
г.п	зеленый горошек	80	100	3	4	13	14	2	4	30	32
284	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0	0	21	21	1	1	30	30
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	80	90	2	3	21	22	2	3	60	62
Итого завтрак		550	600	19	26	83	89	19	26	470	479

Обед

59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	270	5	7	24	26	5	6	170	173
118	Рагу овощное с мясом	200	250	17,0	18	30	32	18	19	363	365
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	100	110	2	3	34	34	2	3	110	112
286	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	200	1	1	15	15	0	0	62	62
Итого обед		750	830	25,00	29,00	103,00	107,00	25,00	28,00	705,00	712,00

Всего за день

МБОУ" Большеключинская ООШ №4"

Завтрак

12 день

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность		Белки	
		7-11лет	12лет и стар	7-11лет	12лет и стар	7-11лет	12лет и стар	7-11лет	12лет и стар	7-11лет	12лет и стар
193	Каша пшеничная молочная жидкая	200	250	9	12	26	42	190	200	9	12
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60 / 40	80/50	1	1	21	46	50	100	1	1
282	Чай с сахаром	200	200	0	0	26	9	30	30	0	0
ГП	вафли	40	40	5	5	2	2	140	140	5	5
ГП	Бутерброд с сыром и маслом	80	80	4,00	4	8	8	60	60	4,00	4
Итого завтрак		500	550	19	22	83	107	470	530	19	22

Обед

67	Суп из овощей	200	250	6	7	20	22	80	84	6	7
92	Бефстроганов	90	100	10	12	8	10	207	212	10	12
234	Сметанный соус	30	50	1,0	1	1	1	16	16	1,0	1
211	Макаронные изделия отварные	180	220	6	8	30	32	230	240	6	8
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	60 / 40	80/50	2	2	29	29	110	110	2	2
292	Компот из кураги	200	200	0	0	15	15	62	62	0	0
Итого обед		700	800	25,00	30,00	103,00	109,00	705,00	724,00	25,00	30,00

Всего за день

МБОУ "Большеключинская ООШ№4 13 день

Завтрак

№ техн.карты	Наименование блюда	Выход		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность		Белки	
		7-11лет	12лет и старше	7-11лет	12лет и старше	7-11лет	12лет и старше	7-11лет	12лет и старше	7-11лет	12лет и старше
98 /234	Котлета или биточки в сметанном соусе	150	170	12	13	16	18	152	155	12	13
138	Картофельное пюре	180	220	4	5	22	24	160	162	4	5
г п	печенье	80	80	2	4	1	3	68	70	2	4
282	Чай с сахаром	200	200	0	0	23	23	30	30	0	0
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	100	100	1	3	21	23	60	64	1	3
Итого завтрак		550	600	19	25	83	91	470	481	19	25

Обед

56	Борщ с капустой и картофелем	250	260	3	5	25	26	168	170	3	5
112	Плов из говядины	200	250	20	22	30	38	337	339	20	22
286	Кофейный напиток на молоке	200	200	2	2	15	15	90	90	2	2
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	100	120	0	0	33	34	110	114	0	0
Итого обед		750	800	25,00	29,00	103,00	113,00	705,00	713,00	25,00	29,00

Всего за день

МБОУ "Большеключинская ООШ №4

Завтрак

14 день

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход		Жиры, г		Углеводы, г		Калорийность		Белки, г	
		7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше
53	Щи из свежей капусты	250	270	10	12	20	24	124	128	10	12
301	Напиток из плодов шиповника	200	200	1	1	21	21	111	111	1	1
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	100	110	1	2	22	23	60	66	1	2
гп	Пирог со сгущенкой	100	100	7	7	20	20	175	175	7	7
Итого завтрак		550	600	19	22	83	88	470	480	19	22

Обед

54	Рассольник "Ленинградский"	200	250	3	2	14	16	200	245	3	2
150	Рагу из овощей	180	200	7	9	18	20	180	195	7	9
493	Ккурица тушенная в соусе	100	100	12	12	14	14	100	100	12	12
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	100	110	2	4	38	40	100	104	2	4
293	Чай с сахаром	200	200	1	1	19	19	125	125	1	1
Итого обед		780	830	25,00	28,00	103,00	109,00	705,00	769,00	25,00	28,00

МБОУ "Большеключинская ООШ №4"

15день

Завтрак

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход		Жиры, г		Углеводы, г		Белки		Калорийность	
		7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше
119 / 234	Голубцы ленивые в сметанном соусе	150	160	11	13	21	23	10	13	234	238
176	Каша рисовая рассыпчатая	180	220	7,0	9	36	38	6	9	146	149
282	Чай с сахаром	200	200	0	0	6	6	0	0	30	30
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	100	110	1	2	20	22	3	5	60	65
Итого завтрак		550	600	19	24	83	89	19	27	470	482

Обед

62	Суп картофельный с клецками	250	270	5	6	12	15	3	5	178	180
81	Рыба запеченная в омлете	150	180	11	13	5	8	15	18	148	150
138	Картофельное пюре	180	220	6	9	24	26	4	8	168	170
ГП	Хлеб пшеничный и ржаной	100	110	3	4	31	33	3	4	90	94
293	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0	0	31	31	1	1	121	121
Итого обед		730	830	25,00	32,00	103,00	113,00	26,00	36,00	705,00	715,00

Всего за день