

СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ «Дубовоовражская СШ»

С.Н. Генеряднова

«10» ноября 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Ю.Н. Кравченко

«10» ноября 2025г.

Десятидневное меню завтраков для организации питания

обучающихся 7-11, 12-18 лет

Муниципального казённого общеобразовательного учреждения

«Дубовоовражская средняя школа»

Литература, используемая при составлении десятидневного меню:

1. Единицы сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений/ сост. А. Я. Первагов, Н. В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ сост. В. Т. Лапшина, 2004.
доб. Технико-технологические карты

День 1 Неделя 1

Меню на 2025 год

Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
Каша рисовая вязкая	200	250	46,38	5,00	7,20	0,50	0,62	27,00	44,90	186,80	280,20
Чай с молоком	200	200	22,54	1,60	1,60	1,30	1,30	11,50	11,50	64,00	64,00
Битон нарезной	60	60	6,47	4,50	4,50	1,74	1,74	30,90	30,90	157,20	157,20
Сыр полутвердый (порциями)	30	30	28,26	7,00	7,00	8,90	8,90	0,00	0,00	108,50	108,50
Масло сливочное (порциями)	10	10	7,35	0,10	0,10	7,25	7,25	0,13	0,13	66,10	66,10
Итого за Завтрак	500,00	550,00	111,00	18,20	20,40	19,69	19,81	69,53	87,43	582,60	676,00

День 2 Неделя 1

Меню на 2025 год

Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Макаронные изделия отварные	150	180	19,99	5,55	6,66	4,95	5,94	29,55	35,46	184,50	221,40
Птица в соусе с томатом	100	100	44,92	9,50	9,50	10,30	9,80	9,80	10,21	146,40	146,40
Компот из смородины черной	200	200	28,77	0,30	0,30	0,10	0,10	11,30	11,30	48,00	48,00
Хлеб пшеничный формовой	30	30	6,22	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Винегрет овощной	60	100	11,1	0,96	1,60	3,73	6,20	3,97	6,60	53,00	88,00
Итого за завтрак	540	610	111,00	18,59	20,34	19,32	22,28	69,39	78,34	502,17	574,07

День 3 Неделя 1

Меню на 2025 год

Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	Калории	Калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
для овсяная молочная жидкая	200	250	47,1	4,10	5,10	6,47	8	1,9	2,37	103,9	129,87
мюсли с творогом	100	100	35,28	6,1	6,1	6,17	6,17	26,64	26,64	186,48	186,48
смузи с молоком	200	200	12,91	3,30	3,30	2,90	2,90	13,80	13,80	94,00	94,00
тосты с маслом	60	60	6,47	4,50	4,50	1,74	1,74	30,90	30,90	157,20	157,20
печенье (печенье)	100	100	9,24	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
итого за завтрак	660,00	710,00	111,00	18,40	19,40	17,68	19,21	83,04	83,51	585,58	611,55

День 4 Неделя 1

Меню на 2025 год

Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		12-18 лет		12-18 лет
Котлеты рыбные в томатном соусе	90	90	66,53	12,64	12,64	2,06	2,06	9,03	9,03	105,26	105,26
Рис отварной	200	250	16,46	3,02	6,30	16,25	20,31	31,80	39,75	251,30	314,12
Компот из яблок с лимоном	200	200	7,77	0,30	0,30	0,20	0,20	14,20	14,20	60,00	60,00
Хлеб пшеничный формовой	30	30	7,64	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Овощи по сезону (порциями)	60	100	12,6	0,48	0,80	0,15	0,10	1,02	1,70	6,62	11,00
Итого за Завтрак	580,00	670,00	111,00	18,72	22,32	18,90	22,91	70,82	79,45	493,45	560,65

День 5 Неделя 1

Меню на 2025 год

Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
Плов из отварной птицы	200	250	54,45	12,30	15,99	8,20	10,66	14,80	18,50	95,60	119,50
Чай с сахаром	200	200	3,57	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00
Сметаночный формовой	30	30	7,64	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Салат из квашенной капусты	60	100	13,56	0,96	1,60	3,60	6,00	4,94	8,20	56,60	94,00
Зафли	100	100	31,78	2,35	2,35	5,43	5,43	37,65	37,65	325,90	325,90
Итого за Завтрак	590,00	680,00	111,00	18,09	22,42	17,57	22,43	81,46	88,42	586,37	647,67

День 6 Неделя 2

Меню на _____ 2025 год
к /и Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Омлет натуральный	200	250	54,12	3,1	3,87	5,27	6,59	19,44	24,3	150,5	188,12
Какао с молоком	200	200	12,91	3,30	3,30	2,90	2,90	13,80	13,80	94,00	94,00
Батон нарезной	60	760	6,47	4,50	4,50	1,74	1,74	30,90	30,90	157,20	157,20
Фрукты (Апельсин)	100	400	9,24	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Сыр полутвердый (порциями)	30	380	28,26	7,00	7,00	8,90	8,90	0,00	0,00	108,50	108,50
Итого за Завтрак	590,00	640,00	111,00	18,30	19,07	19,21	20,53	73,94	78,80	554,20	591,82

День 7 Неделя 2

Меню на 2025 год

Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углеводы	Углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет				
Каша гречневая рассыпчатая	150	180	19,64	5,55	6,66	6,39	7,67	37,88	45,46	243,30	292,00
Птица в соусе с томатом	100	100	44,92	9,50	9,50	9,80	9,80	10,10	10,10	143,00	143,00
Компот из яблок и ягод замороженных	200	200	28,77	0,10	0,10	0,10	0,10	10,90	10,90	45,00	45,00
Хлеб пшеничный формовой	30	30	7,64	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77	70,27	70,27
Салат витаминный	60	100	10,03	0,72	1,20	3,00	5,10	3,31	5,50	43,97	73,00
Итого за Завтрак	540,00	610,00	111,00	18,15	19,74	19,53	22,91	76,96	86,73	545,54	623,27

День 8 Неделя 2

Меню на 2025 год

Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы	калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет		
Каша "Дружба"	200	250	46,38	5,10	6,34	0,20	0,25	28,60	35,75	186,86	232,44
Чай с молоком	200	200	22,54	1,60	1,60	1,30	1,30	11,50	11,50	64,00	64,00
Батон нарезной	60	60	6,47	4,50	4,50	1,74	1,74	30,90	30,90	157,20	157,20
Сыр полутвердый (порциями)	30	30	28,26	7,00	7,00	8,90	8,90	0,00	0,00	108,50	108,50
Масло сливочное (порциями)	10	10	7,35	0,10	0,10	7,25	7,25	0,13	0,13	66,10	66,10
Итого за Завтрак	500,00	550,00	111,00	18,30	19,54	19,39	19,44	71,13	78,28	582,66	628,24

День 9 Неделя 2

Меню на 2025 год

Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

Наименование блюда	Масса	п.п. Масса	Цена	белки	белки	жиры	жиры	углеводы	углеводы
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Плов из отварной птицы	200	5,1 250	54,45	12,30	15,99	8,20	10,66	14,80	18,50
Литок из шиповника	200	1,6 200	5,71	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30
Плов пшеничный формовой	30	1,2 30	3,82	2,28	2,28	0,24	0,24	14,77	14,77
Пюре по сезону (порциями)	60	1,8 100	21	0,48	0,80	0,15	0,10	1,02	1,70
Омлет	100	2,1 100	26,02	2,5	2,5	9,8	9,8	34,5	34,5
Пюре за Завтрак	590,00	2,6 680,00	111,00	18,23	22,24	18,66	21,07	83,39	87,77

День 10 Неделя 2

Меню на 2025 год

II

Питание за счет частичной компенсации

Завтрак

Наименование блюда	Масса	Масса	Цена	Белки		Жиры		Углеводы		калории	калории
	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
Запеканка рисовая с творогом	200	250	63,19	12,46	15,57	14,13	17,66	32,50	40,62	318,66	398,32
Чай с сахаром	200	200	3,57	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,00	38,00
Булочка ванильная	100	100	35	5,30	5,30	4,70	4,70	28,80	28,80	179,00	179,00
Фрукты (Яблоко)	100	100	9,24	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	44	44
Итого за Завтрак	600,00	650,00	111,00	18,36	21,47	19,33	22,86	80,40	88,52	579,66	659,32