

Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 7
Мамедова Л.Н.
« 01 » ноября 2023 год



Утверждаю
Директор ООО «Вавилон»
Халилов Р.И.
« 01 » ноября 2023 год



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет

Меню разработано по сборникам рецептов:
(М.П. Могильный, В.Т. Лапина, А.И. Здобнов,
В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный, А.В. Румянцева)

МБОУ "Школа- интернат №7"

| 1 день понедельник | | 2 день вторник | | 3 день среда | | 4 день четверг | |
|---|-----|---|-----|-------------------------------|-----|--|--|
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша рисовая на молоке | 200 | Макаронные изделия, запеченные с сыром | 150 | Каша манная жидкая молочная | 200 | Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" с изюмом и курагой | |
| Масло сливочное порциями | 15 | Сосиски отварные | 50 | Масло сливочное порциями | 15 | Сыр порциями | |
| Хлеб пшеничный 100 гр | 100 | Чай с сахаром | 180 | Яйца вареные | 40 | Чай с сахаром | |
| Чай с сахаром | 180 | Хлеб пшеничный 100 гр | 100 | Чай с сахаром | 180 | Хлеб пшеничный 100 гр | |
| | | | | Хлеб пшеничный 100 гр | 100 | | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне | 250 | Борщ с капустой и картофелем на бульоне | 250 | Суп-лапша домашняя | 250 | Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне | |
| Курица отварная | 80 | Гуляш из говядины | 100 | Рыба запеченная | 80 | Салат из моркови с яблоком | |
| Рис отварной | 180 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | Пюре картофельное 180г | 180 | Филе курицы, тушенное в соусе томатном | |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | Кисель | 180 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | Каша пшеничная рассыпчатая | |
| Хлеб пшеничный 100 гр | 100 | Хлеб пшеничный 100 гр | 100 | Хлеб пшеничный 100 гр | 100 | Компот из смеси сухофруктов | |
| Хлеб ржаной 30 гр | 30 | Хлеб ржаной 30 гр | 30 | Хлеб ржаной 30 гр | 30 | Хлеб пшеничный 100 гр | |
| | | | | | | Хлеб ржаной 30 гр | |
| Ужин | | | | | | | |
| Котлеты из говядины (Выход 100г) | 100 | Овощное рагу с курицей | 250 | Плов из курицы | 250 | Салат "Школьный" 80г | |
| Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | Винегрет | 80 | Голубцы из куриного фарша | |
| Хлеб пшеничный 100 гр | 100 | Хлеб пшеничный 100 гр | 100 | Хлеб пшеничный 100 гр | 100 | Чай с сахаром | |
| Хлеб ржаной 30 гр | 30 | Хлеб ржаной 30 гр | 30 | Хлеб ржаной 30 гр | 30 | Хлеб пшеничный 100 гр | |
| Кисель | 200 | | | Кисель | 180 | Хлеб ржаной 30 гр | |
| Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом | 80 | | | | | | |
| Ужин 2 | | | | | | | |
| Кисломолочный продукт (Кефир) | 180 | Кисломолочный продукт (Кефир) | 180 | Кисломолочный продукт (Кефир) | 180 | Кисломолочный продукт (Кефир) | |
| Завтрак 2 | | | | | | | |
| Пряники | 60 | Вафли | 40 | Яблоки | 150 | Кекс | |

| 8 день понедельник | | 9 день вторник | | 10 день среда | | 11 день четверг | |
|---|-----|---|-----|--|-----|--|--|
| Завтрак | | | | | | | |
| Каша манная жидкая молочная | 200 | Сосиски отварные | 50 | Каша из хлопьев овсянных "Геркулес" с изюмом и курагой | 200 | Омлет натуральный | |
| Сыр порциями | 20 | Макаронные изделия отварные | 150 | повидло | 25 | Вермишель со сливочным маслом | |
| Хлеб пшеничный 100 гр | 100 | Масло сливочное порциями | 10 | Чай с сахаром | 180 | Сыр порциями | |
| Какао с молоком | 180 | Хлеб пшеничный 100 гр | 100 | Хлеб пшеничный 100 гр | 100 | Какао с молоком | |
| Вафли | 40 | Чай с сахаром | 180 | | | Хлеб пшеничный 100 гр | |
| Обед | | | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми (чечевица) на бульоне | 250 | Борщ с капустой и картофелем на бульоне | 250 | Суп картофельный рисовый на бульоне | 250 | Суп картофельный с бобовыми (горох) на бульоне | |
| Гуляш из говядины | 100 | Гуляш из говядины | 100 | Тефтели куриные с соусом собственного производства | 100 | Рыба запеченная | |
| Пюре картофельное 180г | 180 | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | Пюре картофельное 180г | |
| Хлеб пшеничный 100 гр | 100 | Хлеб пшеничный 100 гр | 100 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | Салат "Витаминка" 80г | |
| Хлеб ржаной 30 гр | 30 | Хлеб ржаной 30 гр | 30 | Хлеб пшеничный 100 гр | 100 | Хлеб пшеничный 100 гр | |
| Компот из смеси сухофруктов | 180 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | Хлеб ржаной 30 гр | 30 | Хлеб ржаной 30 гр | |
| | | | | | | Компот из смеси сухофруктов | |

| г | 5 день пятница | 6 день суббота | 7 день воскресенье |
|-----|---|-----------------|---------------------|
| 200 | Каша пшеничная рассыпчатая | 180 | |
| 20 | Сосиски отварные | 100 | |
| 180 | Чай с сахаром | 180 | |
| 100 | Хлеб пшеничный 100 гр | 100 | |
| | | | |
| 250 | Суп картофельный рисовый на бульоне | 250 | |
| 80 | Котлеты из говядины (Выход 100г) | 100 | |
| 100 | Макаронные изделия отварные | 180 | |
| 150 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | |
| 180 | Хлеб пшеничный 100 гр | 100 | |
| 100 | Хлеб ржаной 30 гр | 30 | |
| 30 | | | |
| 80 | Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом | 80 | |
| 250 | Курица отварная | 80 | |
| 180 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | |
| 100 | Кисель | 180 | |
| 30 | Хлеб пшеничный 100 гр | 100 | |
| | Хлеб ржаной 30 гр | 30 | |
| | | | |
| 180 | Кисломолочный продукт (Кефир) | 180 | |
| | | | |
| 30 | Яблоки | 150 | |
| | | | |
| г | 12 день пятница | 13 день суббота | 14 день воскресенье |
| 80 | Каша манная жидкая молочная | 200 | |
| 150 | Масло сливочное порциями | 10 | |
| 20 | Хлеб пшеничный 100 гр | 100 | |
| 180 | Какао с молоком | 180 | |
| 100 | | | |
| | | | |
| 250 | Суп-хинкал | 250 | |
| 80 | Филе курицы, тушенное в соусе томатном | 100 | |
| 180 | Рис отварной | 180 | |
| 80 | Хлеб пшеничный 100 гр | 100 | |
| 100 | Хлеб ржаной 30 гр | 30 | |
| 30 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | |
| 180 | | | |

Ужин

| | | | | | | |
|-------------------------------|-----|-------------------------------|-----|-----------------------------|-----|----------------------------|
| Котлеты куриные из фарша | 80 | Салат из свеклы с черносливом | 80 | Голубцы из куриного фарша | 250 | Гуляш из говядины |
| Вермишель со сливочным маслом | 180 | Плов из говядины | 250 | Салат "Школьный" 80г | 80 | Каша пшеничная рассыпчатая |
| Винегрет | 80 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | Хлеб пшеничный 100 гр |
| Хлеб пшеничный 100 гр | 100 | Хлеб пшеничный 100 гр | 100 | Хлеб пшеничный 100 гр | 100 | Хлеб ржаной 30 гр |
| Хлеб ржаной 30 гр | 30 | Хлеб ржаной 30 гр | 30 | Хлеб ржаной 30 гр | 30 | Сок |
| Сок | 180 | | | | | |

Ужин 2

| | | | | | | |
|-------------------------------|-----|-------------------------------|-----|-------------------------------|-----|-------------------------------|
| Кисломолочный продукт (Кефир) | 180 | Кисломолочный продукт (Кефир) | 180 | Кисломолочный продукт (Кефир) | 180 | Кисломолочный продукт (Кефир) |
|-------------------------------|-----|-------------------------------|-----|-------------------------------|-----|-------------------------------|

Завтрак 2

| | | | | | | |
|--------|-----|-------|-----|---------|-----|---------|
| Яблоки | 150 | Вафли | 40 | Печенье | 50 | Печенье |
| | | Сок | 180 | Яблоки | 150 | Сок |

| | | | | | | |
|-----|-------------------------------|-----|--|--|--|--|
| 100 | Овощное рагу с курицей | 250 | | | | |
| 180 | Кисель | 180 | | | | |
| 100 | Хлеб пшеничный 100 гр | 100 | | | | |
| 30 | Хлеб ржаной 30 гр | 30 | | | | |
| 200 | | | | | | |
| | | | | | | |
| 180 | Кисломолочный продукт (Кефир) | 180 | | | | |
| | | | | | | |
| 50 | Вафли | 40 | | | | |
| 180 | Яблоки | 150 | | | | |