

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБОУ «Варгатерская ООШ»  
/Ушакова А.Н./  
« 02 » октября 20 23 г  
Приказ от 02.10.2023 N 220-П



**МЕНЮ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 лет  
МБОУ «ВАРГАТЁРСКАЯ ООШ»**

(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Москва, ДеЛи плюс, 2015)

Приём пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность порции	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
<b>Неделя 1 День 1</b>								
Завтрак	Каша из пшена и риса на молоке с маслом или Каша манная молочная жидкая с маслом	200/10	3,30	8,60	23,20	183	175	
	Чай с лимоном	200	0,53		9,6	42	377	
	Манник со сг.молоком/джемом или Пудинг из творога, запеченный	60/20 150/20	6,2/1,42 25,02	2,4/1,00 17,28	45,9/11,04 36,18	219 300	222 ПР	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93	ПР	
	Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33	338	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>585</b> <b>675</b>	<b>16,21</b> <b>32,31</b>	<b>7,15</b> <b>26,58</b>	<b>115,54</b> <b>95,65</b>	<b>581</b> <b>651</b>	
	<b>День 2</b>							
Завтрак	Макароны отварные с маслом	150/10	5,1	7,50	28,5	202	309	
	Тефтели с соусом или Печень в соусе	90/20 100	7,8 13,5	8,7 9,2	10,2 1,3	671 171,2	278 261	
	Какао с молоком или снежок	200	3,8 3	0,7 2,5	26,0 11	125 331	382	
	Салат из вареной свёклы или Винегрет	100	1,3 1,6	5 6,2	11,8 8,9	100 98	55 67	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93	ПР	
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>610</b> <b>600</b>	<b>21,16</b> <b>26,36</b>	<b>22,3</b> <b>25,8</b>	<b>95,82</b> <b>69,02</b>	<b>1181</b> <b>895,2</b>	
	<b>День 3</b>							

Завтрак	Борщ с капустой и картофелем со сметаной или Суп картофельный с рыбными консервами	250/10	1,84	4,90	11,75	98	82
			8,45	8,3	13,13	161	140
	Кисель или Напиток Витоша	200	0,16	0,1	27,5	111	350
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,3	93	ПР
	Калач сметанный Или Пирог Зебра	60	1,7	2,26	3,1	83	456
	Шарлотка с яблоком	80	6,7	12,2	51,3	343	ПР
	Йогурт		3,6	4,6	31,6	174,7	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>675</b>	<b>14</b>	<b>9,56</b>	<b>69,05</b>	<b>452</b>	
			<b>23,77</b>	<b>22,9</b>	<b>118,63</b>	<b>775</b>	
		<b>695</b>	<b>20,67</b>	<b>15,3</b>	<b>98,93</b>	<b>606,7</b>	

**День 4**

Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4.10	39.84	232	302
	Котлеты, биточки, шницель с соусом	100/20	16,5	24,2	14,32	344	268
	Компот из с/ф	200	1,16	0,30	47,26	196	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93	ПР
	Банан	150	1,13	0,4	15,75	71	338
<b>Итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>30,85</b>	<b>29,40</b>	<b>136,49</b>	<b>936</b>	

**День 5**

Завтрак	Пюре картофельное	150	3,1	2,33	19,13	110	312
	Курица в соусе или Ленивые голубцы с соусом	100/20	7,4	8	9,5	288	290
			7,4	8,9	6,1	234	287
	Огурчик	30	0,2	0,1	2	10	ПР

	консервированный или Салат из свежих огурцов	100	0,8	6,1	2,4	67,3	13
	Сок фруктовый	200	1	0,20	20,20	87	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93	ПР
	Кондитерские изделия	30	0,13	-	16	64	ПР
<b>Итого за завтрак</b>		<b>640</b> <b>570</b>	<b>15,59</b> <b>14,99</b>	<b>17,03</b> <b>11,93</b>	<b>86,45</b> <b>82,75</b>	<b>709,3</b> <b>598</b>	

**Неделя 2 День 6**

Завтрак	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных) с маслом или кукурузная Суп молочный с вермишелью и маслом	200/10	6,10	4,00	36,96	208	173
			8,1	11,26	39	289,5	184
			4,98	8,13	4,68	122	304
	Блинчики со сгущенкой или Королевская ватрушка	60/20	5,48	4,23	30,04	173	399
		100	28,9	15,8	79,5	571	ПР
	Чай с лимоном	200	0,53		9,6	42	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93	ПР
Яблоки свежие	75	0,30	0,30	7,35	33	338	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>605</b> <b>625</b>	<b>15,57</b> <b>17,57</b> <b>37,87</b>	<b>8,93</b> <b>16,19</b> <b>24,63</b>	<b>103,27</b> <b>105,31</b> <b>120,45</b>	<b>549</b> <b>630,5</b> <b>861</b>	

**День 7**

Завтрак	Рис отварной или плов	150	3,7	5,4	36,7	210	304
	Гуляш из курицы	250	17	20,3	17,33	341	291
	Салат витаминный	100	14,6	16,8	2,9	221	260
	Напиток кофейный на	100	15,7	60,2	87,9	167	49
		200	3,60	2,7	29,20	155	379

	молоке						
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93	ПП
<b>Итого за завтрак</b>		<b>590</b>	<b>40,76</b>	<b>85,5</b>	<b>176,02</b>	<b>846</b>	
			<b>39,46</b>	<b>83,6</b>	<b>153,75</b>	<b>756</b>	
<b>День 8</b>							
Завтрак	Суп картофельный с горохом	250	9,83	8,9	16,8	169	102
	Суп-лапша домашняя		3,4	3	15,7	184	113
	Кисель или Напиток Витоша	200	0,16	0,1	27,5	111	350
	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с яблоком или Гренки	80	1,8	2,05	16,6	111	406
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93	ПП
	Йогурт	125	5,3	1,9	7,4	67	ПП
<b>Итого за завтрак</b>		<b>695</b>	<b>20,25</b>	<b>13,35</b>	<b>87,62</b>	<b>551</b>	
		<b>665</b>	<b>13,72</b>	<b>5,6</b>	<b>81,08</b>	<b>508</b>	
<b>День 9</b>							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.90	4.10	39.84	232	302
	Котлета , биточки, шницель с соусом	100/20	16,5	24,2	14,32	344	268
	Компот из с/ф или свежих яблок напиток	200	1,16 0,16	0,30 0,16	47,26 23,88	196 98	349 342
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93	ПП
	Банан	150	1,13	0,4	15,75	71	338
<b>Итого за завтрак</b>		<b>660</b>	<b>30,85</b>	<b>29,04</b>	<b>136,49</b>	<b>936</b>	
			<b>28,85</b>	<b>28,9</b>	<b>113,11</b>	<b>838</b>	

**День 10**

Завтрак	Пюре картофельное	150	3,1	2,33	19,13	110	312
	Капуста тушеная с мясом	80	4,35	12	24,75	258	321
	Запеканка картофельная с мясом или Макаронник с мясом	225	15,9	11,7	3,1	292,36	284
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком или Салат из горошка зеленого	100	2	6	9	140	43
	Сок фруктовый	200	1	0,20	20,20	87	389
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93	ПР
	Кондитерские изделия	30	0,13	-	16	64	ПР
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>600</b> <b>555</b>	<b>13,74</b> <b>23,19</b> <b>18,99</b>	<b>20,93</b> <b>17,05</b> <b>16,55</b>	<b>108,4</b> <b>64,92</b> <b>74,2</b>	<b>752</b> <b>620,36</b> <b>549,62</b>	