

Согласовано

Начальник ЛДП «Теремок»

ПБ /Пяткова О.А./

Директор школы:



Утверждаю

Шлома Л. Н./

**Примерное 10-дневное меню для организации
питания учащихся ЛДП «Теремок» при
МОБУ «Каировская ООШ»
2025 год**

1 день	Наименование блюда	Выход		Химический состав и пищевая ценность 1 порции готового блюда				Номер рецепту ры/тех карта
		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак	Каша молочная «Геркулесовая»	200	250	6,12 8,16	7,38 9,84	35,60 47,8	198 264	384/1
	Кофейный напиток с молоком	200	200	2.24	2.10	25.03	118.80	692/2
	Бутерброд с маслом	25	25	1,1	9	6,8	115	1*/3
	Хлеб пшеничный	30	35	2.28 2.66	0.24 0.28	14.76 17.22	70.32 82.25	24/4
	Хлеб ржаной	30	40	1.98 2.6	0.36 0.48	11.88 1.05	57.68 72.4	24/ 4
	Итого:	485	550	13,72 16,76	19,08 21,7	94,07 97,9	559,8 652,45	
	Второй завтрак	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	847/7
	Итого	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
	Обед	60	100	0.46 0.76	3.65 6.09	1.43 2.38	40.38 67.3	13/6
	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1.45 1.81	3.93 4.91	100.20 125.25	82.00 102.50	170/7
	Гречневая каша рассыпчатая	150	180	7.46 8.95	5.61 6.73	35.84 43.00	230.45 276.53	679/8
	Котлеты, биточки, шницели)	90	100	12.44 15.55	9.24 11.55	12.56 15.70	183.00 228.75	608/9
	Соус красный основной	55	55	0,69	1,95	3,09	31,0	228/10
	Хлеб пшеничный	30	35	2.28 2.66	0.24 0.28	14.76 17.22	70.32 82.25	24/4
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,00	14,0	28,00	943/11
	Итого:	785	920	24,98 30,62	24,62 31,51	181,88 220,64	665,15 816,33	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1370	1570	39,10 47,78	44,10 53,61	285,75 328,34	1271,95 1515,78	

11 день	Наименование блюда	Выход		Химический состав и пищевая ценность 1 порции готового блюда				Номер рецепту ры/тех карта
		7-11 лет	12-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5.75 7.19	5.21 6.51	18.84 23.55	145.20 181.50	93/12
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,00	14,0	28,00	943/11
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	42/13
	Хлеб пшеничный	30	35	2.28 2.66	0.24 0.28	14.76 17.22	70.32 82.25	24/4
	Хлеб ржаной	30	40	1.98 2.6	0.36 0.48	11.88 1.05	57.68 72.4	24/ 4
	Итого:	480	545	14,85 17,29	11,71 13,17	59,48 55,82	374,00 436,95	
Второй завтрак	Сок натуральный	200	200	1,0	0,2	20,2	92,0	399/20
	Итого:	200	200	1,0	0,2	20,2	92,0	
Обед	Салат из свежих помидоров	60	100	0.68 1.13	3.71 6.19	2.83 4.72	47.46 79.1	14/15
	Суп картофельный с бобовыми	200	250	9.38 11.7	5.87 7.32	12.3 17.8	173.48 216.86	139/16
	Плов из птицы	200	200	25,38	21,25	44,61	471,25	304/17
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868/18
	Хлеб пшеничный	30	35	2.28 2.66	0.24 0.28	14.76 17.22	70.32 82.25	24/4
	Итого:	720	825	39,74 43,51	31,43 35,52	111,14 110,16	914,39 1016,06	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1400	1570	55,59 61,80	43,34 48,89	190,82 186,18	1380,39 1545,01	

III день	Наименование блюда	Выход		Химический состав и пищевая ценность 1 порции готового блюда				Номер рецепту ры/тех карта
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	250	7,89 9,86	7,49 9,36	40,48 50,60	260,9 326,08	176/19
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,00	14,0	28,0	943/11
	Хлеб пшеничный	30	35	2.28 2.66	0.24 0.28	14.76 17.22	70.32 82.25	24/4
	Хлеб ржаной	30	40	1.98 2.6	0.36 0.48	11.88 1.05	57.68 72.4	24/ 4
	Бутерброд с маслом	25	25	1,1	9	6,8	115	1*/3
	Итого:	485	550	13,45 16,42	17,09 19,12	87,92 89,67	531,9 623,73	
Второй завтрак	Плоды свежие	100	100	0,9	0,2	8,1	38,76	368/14
	Итого:	100	100	0,9	0,2	8,1	38,76	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,59 0,98	3,69 6,15	2,24 3,73	44,52 74,20	15/21
	Суп из овощей	200	250	1,68 2,10	5,98 7,48	9,35 11,69	98,37 122,96	202/22
	Картофель отварной	150	180	3,06 3,67	4,80 5,76	20,45 24,53	137,25 164,70	694/23
	Котлеты из птицы	100	100	12,13	17,40	9,86	245,0	307/24
	Соус красный основной	55	55	0,69	1,95	3,09	31,0	228/10
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	200	0	0	30,6	118,0	648/25
	Хлеб пшеничный	30	35	2.28 2.66	0.24 0.28	14.76 17.22	70.32 82.25	24/4
	Итого:	795	920	20,43 22,23	34,06 39,02	90,35 100,72	744,46 838,11	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1380	1565	34,78 39,55	51,35 58,34	186,37 198,49	1315,12 1500,60	

IV день	Наименование блюда	Выход		Химический состав и пищевая ценность 1 порции готового блюда				Номер рецепту ры/тех карта
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	200	250	6,0 7,346	8,4 8,113	41,2 32,445	218 224,065	26/302
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	42/13
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,00	14,0	28,0	943/11
	Хлеб пшеничный	30	35	2.28 2.66	0.24 0.28	14.76 17.22	70.32 82.25	24/4
	Хлеб ржаной	30	40	1.98 2.6	0.36 0.48	11.88 1.05	57.68 72.4	24/ 4
	Итого:	480	545	15,1 17,446	14,9 14,773	81,84 64,715	446,80 479,515	
Второй завтрак	Сок натуральный	200	200	1,0	0,2	20,2	92,0	399/20
	Итого:	200	200	1,0	0,2	20,2	92,0	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	100	0.46 0.76	3.65 6.09	1.43 2.38	40.38 67.3	13/6
	Рассольник «Петербургский»	200	250	1,68 2,10	4,09 5,11	13,27 16,59	96,60 120,75	197/27
	Котлеты, биточки, шницели	90	100	12.44 15.55	9.24 11.55	12.56 15.70	183.00 228.75	608/9
	Макаронные изделия отварные	150	180	5,52 6,62	4,52 5,42	26,45 31,73	168,45 202,14	688/28
	Напиток лимонный	200	200	0,2	0,0	19,8	77	699/29
	Соус красный основной	55	55	0,69	1,95	3,09	31,0	228/10
	Хлеб пшеничный	30	35	2.28 2.66	0.24 0.28	14.76 17.22	70.32 82.25	24/4
	Итого:	785	920	23,27 28,58	23,69 30,40	91,36 106,51	666,75 809,19	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1465	1665	39,37 47,026	38,79 45,373	193,40 191,625	1205,55 1380,705	

У день	Наименование блюда	Выход		Химический состав и пищевая ценность 1 порции готового блюда				Номер рецепту ры\тех карта
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак	Каша молочная вязкая ассорти «Дружба»	200	250	4,65 6,20	6,45 8,60	36,8 42,7	213,50 284,30	297/30
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,00	14,0	28,0	943/11
	Хлеб пшеничный	30	35	2,28 2,66	0,24 0,28	14,76 17,22	70,32 82,25	24/4
	Хлеб ржаной	30	40	1,98 2,6	0,36 0,48	11,88 1,05	57,68 72,4	24/ 4
	Бутерброд с маслом	25	25	1,1	9	6,8	115	1*/3
	Итого:	485	550	10,21 12,76	16,05 18,36	84,24 81,77	484,5 581,95	
Второй завтрак	Плоды свежие	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	847/7
	Итого:	100	100	0,4	0,4	9,8	47,0	
Обед	Салат из свежих помидоров	60	100	0,68 1,13	3,71 6,19	2,83 4,72	47,46 79,1	14/15
	Суп картофельный с крупой	200	250	1,58 1,98	2,19 2,74	11,66 14,58	72,60 90,75	204/31
	Гречневая каша рассыпчатая	150	180	7,46 8,95	5,61 6,73	35,84 43,00	230,45 276,53	679/8
	Гуляш	100	120	12,55 15,06	12,99 15,59	4,01 4,81	182,25 218,70	591/39
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868/18
	Хлеб пшеничный	30	35	2,28 2,66	0,24 0,28	14,76 17,22	70,32 82,25	24/4
	Итого:	740	885	24,59 29,82	24,74 31,53	93,86 109,09	697,28 841,53	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1325	1535	35,20 42,98	41,19 50,29	187,90 200,66	1228,78 1470,48	

№1 день	Наименование блюда	Выход		Химический состав и пищевая ценность 1 порции готового блюда				Номер рецепту ры/тех карта
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	250	7,40	11,56	39,34	184,32	183/34
	Кофейный напиток с молоком	200	200	2,24	2,10	25,03	118,80	692/2
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	42/13
	Хлеб пшеничный	30	35	2,28	0,24	14,76	70,32	24/4
				2,66	0,28	17,22	82,25	
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	0,36	11,88	57,68	24/ 4
				2,6	0,48	1,05	72,4	
	Итого:	480	545	18,54	20,16	91,01	503,92	
				19,54	20,32	82,64	530,57	
Второй завтрак	Сок натуральный	200	200	1,0	0,2	20,20	92,00	399/20
	Итого:	200	200	1,0	0,2	20,20	92,00	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,59	3,69	2,24	44,52	15/21
				0,98	6,15	3,73	74,20	
	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,45	3,93	100,20	82,00	170/7
				1,81	4,91	125,25	102,50	
	Картофель отварной	150	180	3,06	4,80	20,45	137,25	694/23
				3,67	5,76	24,53	164,70	
	Соус красный основной	55	55	0,69	1,95	3,09	31,0	228/10
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	100	100	14,99	5,06	9,59	143,75	255/35
	Кисель из концентрата	200	200	0	0	30,6	118,0	648/25
	Хлеб пшеничный	30	35	2,28	0,24	14,76	70,32	24/4
				2,66	0,28	17,22	82,25	
	Итого:	795	920	23,06	19,67	180,93	626,84	
				24,80	24,11	214,01	716,40	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1475	1665	42,60	40,03	292,14	1222,76	
				69,45	44,63	316,85	1338,97	

№II день	Наименование блюда	Выход		Химический состав и пищевая ценность 1 порции готового блюда				Номер рецепту ры\тех карта
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак	Каша молочная «Геркулесовая»	200	250	6,12 8,16	7,38 9,84	35,60 47,8	198 264	384/1
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,00	14,0	28,0	943/11
	Бутерброд с маслом	25	25	1,1	9	6,8	115	1*/3
	Хлеб пшеничный	30	35	2.28 2.66	0.24 0.28	14.76 17.22	70.32 82.25	24/4
	Хлеб ржаной	30	40	1.98 2.6	0.36 0.48	11.88 1.05	57.68 72.4	24/ 4
	Итого:	485	550	11,68 14,72	16,98 19,6	83,04 86,87	469,00 561,65	
	Второй завтрак	100	100	0.9	0.2	8.1	38.76	368/14
	Итого:	100	100	0.9	0.2	8.1	38.76	
	Обед	60	100	0.46 0.76	3.65 6.09	1.43 2.38	40.38 67.3	13/6
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	6,61 7,13	3,56 4,45	12,46 15,50	128,04 160,05	140/36
	Горошница	150	180	14,45 17,34	1,32 1,58	33,78 40,54	204,80 245,80	54- 21г/37
	Котлеты, биточки, шницели	90	100	12.44 15.55	9.24 11.55	12.56 15.70	183.00 228.75	608/9
	Соус красный основной	55	55	0,69	1,95	3,09	31,0	228/10
	Напиток лимонный	200	200	0,2	0,0	19,8	77	699/29
	Хлеб пшеничный	30	35	2.28 2.66	0.24 0.28	14.76 17.22	70.32 82.25	24/4
	Итого:	785	920	37,13 44,33	19,96 25,90	97,88 114,23	734,54 892,15	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1370	1570	49,71 59,95	37,14 45,70	189,02 209,20	1242,30 1492,56	

№III день	Наименование блюда	Выход		Химический состав и пищевая ценность 1 порции готового блюда				Номер рецепту ры/тех карта
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак	Каша молочная вязкая ассорти «Дружба»	200	250	4,65 6,20	6,45 8,60	36,8 42,7	213,50 284,30	297/30
	Кофейный напиток с молоком	200	200	2.24	2.10	25.03	118.80	692/2
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	42/13
	Хлеб пшеничный	30	35	2.28 2.66	0.24 0.28	14.76 17.22	70.32 82.25	24/4
	Хлеб ржаной	30	40	1.98 2.6	0.36 0.48	11.88 1.05	57.68 72.4	24/ 4
	Итого:	480	545	15,79 18,34	15,05 17,36	88,47 86,0	533,1 630,55	
Второй завтрак	Сок натуральный	200	200	1,0	0,2	20,2	92	399/20
	Итого:	200	200	1,0	0,2	20,2	92	
Обед	Салат из свежих помидоров	60	100	0.68 1.13	3.71 6.19	2.83 4.72	47.46 79.1	14/15
	Суп с рыбными консервами	200	250	6,89 8,61	6,72 8,40	11,47 14,34	133,80 167,25	87/41
	Рагу из овощей	150	180	2,29 2,75	11,00 13,20	14,44 17,33	166,00 199,20	321/32
	Тефтели из говядины с рисом	100	100	10,42	15,23	12,08	201,6	462/33
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,00	14,0	28,0	943/11
	Хлеб пшеничный	30	35	2.28 2.66	0.24 0.28	14.76 17.22	70.32 82.25	24/4
	Итого:	740	865	22,76 25,77	36,90 43,30	69,58 79,69	647,18 757,40	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1420	1610	39,55 45,11	52,15 60,86	178,25 185,89	1272,28 1479,95	

IX день	Наименование блюда	Выход		Химический состав и пищевая ценность 1 порции готового блюда				Номер рецепту ры/тех карта
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	200	3,0	8,2	43,0	204	302/40
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,00	14,0	28,0	943/11
	Бутерброд с маслом	25	25	1,1	9	6,8	115	1*/3
	Хлеб пшеничный	30	35	2.28	0.24	14.76	70.32	24/4
				2.66	0.28	17.22	82.25	
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	0.36	11.88	57.68	24/ 4
				2.6	0.48	1.05	72.4	
	Итого:	485	500	8,56	17,8	90,44	475,00	
				9,56	17,96	82,07	501,65	
Второй завтрак	Плоды свежие	100	100	0.9	0.2	8.1	38.76	368/14
	Итого:	100	100	0.9	0.2	8.1	38.76	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	100	0,59	3,69	2,24	44,52	15/21
				0,98	6,15	3,73	74,20	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,40	3,91	6,79	67,80	187/38
				1,75	4,89	8,49	84,75	
	Картофель отварной	150	180	3,06	4,80	20,45	137,25	694/23
				3,67	5,76	24,53	164,70	
	Котлеты из птицы	100	100	12,13	17,40	9,86	245,0	307/24
	Соус красный основной	55	55	0,69	1,95	3,09	31,0	228/10
	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	868/18
	Хлеб пшеничный	30	35	2.28	0.24	14.76	70.32	24/4
				2.66	0.28	17.22	82.25	
	Итого:	795	920	20,19	31,99	81,95	690,09	
				21,92	36,43	91,68	776,10	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1380	1520	29,65	49,99	180,49	1203,85	
				32,38	54,59	181,85	1316,51	

X день	Наименование блюда	Выход		Химический состав и пищевая ценность 1 порции готового блюда				Номер рецепту ры/тех карта
		7-11 лет	11-18 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	250	5.75 7.19	5.21 6.51	18.84 23.55	145.20 181.50	93/12
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,00	14,0	28,0	943/11
	Сыр порциями	20	20	4,64	5,9	0	72,8	42/13
	Хлеб пшеничный	30	35	2.28 2.66	0.24 0.28	14.76 17.22	70.32 82.25	24/4
	Хлеб ржаной	30	40	1.98 2.6	0.36 0.48	11.88 1.05	57.68 72.4	24/ 4
	Итого:	480	545	14,85 17,29	11,71 13,17	59,48 55,82	374,00 436,95	
	Второй завтрак							
	Сок натуральный	200	200	1,0	0,2	20,2	92,0	399/20
	Итого:	200	200	1,0	0,2	20,2	92,0	
Обед	Салат из свежих огурцов	60	100	0.46 0.76	3.65 6.09	1.43 2.38	40.38 67.3	13/6
	Рассольник «Петербургский»	200	250	1,68 2,10	4,09 5,11	13,27 16,59	96,60 120,75	197/27
	Картофель тушеный с курицей	200	200	6,3	4,9	9,7	111	489/42
	Напиток лимонный	200	200	0,2	0,0	19,8	77	699/29
	Хлеб пшеничный	30	35	2.28 2.66	0.24 0.28	14.76 17.22	70.32 82.25	24/4
	Хлеб ржаной	30	40	1.98 2.6	0.36 0.48	11.88 1.05	57.68 72.4	24/ 4
	Итого:	720	825	12,90 14,62	13,24 16,86	70,84 66,74	452,98 530,70	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1400	1570	28,75 32,91	25,15 30,23	150,52 142,76	918,98 1059,65	