

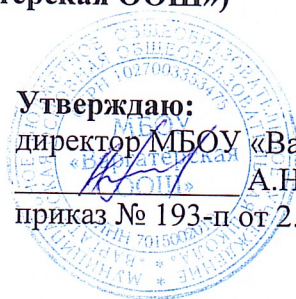
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Варгатёрская основная общеобразовательная школа»
(МБОУ «Варгатёрская ООШ»)**

Утверждаю:

директор МБОУ «Варгатёрская ООШ»

А.Н. Ушакова

приказ № 193-п от 2.09.2024



**Меню основного (организованного) питания
для обучающихся 1-4 классов
на 2024-2025 учебный год**

(Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.:ДеЛи плюс, 2015)

с. Варгатёр, 2024 г.

Школа

МБОУ "Варгатёрская ООШ"

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

А.Н. Ушакова

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2

9

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша из пшена и риса на молоке с маслом	210	3.3	8.6	23.2	183	175	25.4
				Манник со сгущ. молоком	80	7.6	3.4	56.9	219	222	23.19
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.6	41	377	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты	Яблоки	100	0	0	7	75		77
			итого		630	14.89	12.7	116.37	611		139.59
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			630	14.89	12.7	116.37	611		139.59
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	160	5.10	7.50	28.50	202.00	309	16.40
				Тефтели с соусом	110	7.80	8.70	10.20	671.00	278	24.60
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.80	0.70	26.00	125	382	18
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			закуска	Салат из свеклы	100	1.31	4.98	11.83	100	55	12
			итого		610	21.17	22.28	95.85	1191		75
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			610	21.17	22.28	95.85	1191		75
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8.45	8.3	13.13	161	140	28
			выпечка	Пирог Зебра	80	6.7	12.2	51.3	343		30
			гор.напиток	Кисель	200	0.16	0.08	27.5	112	350	18
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
				Йогурт	125	5	2	7	67		
			итого		695	23.47	22.98	118.25	776		80
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			695	23.47	22.98	118.25	776		80
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.9	4.1	39.84	231.86	302	5.58
				Биточки с соусом	120	12.16	10.88	10.8	189.76	295	42
			гор.напиток	Компот из с/фруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	394	5.8
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты	Банан	150	1.13	0.4	15.75	71	338	20
			итого		660	26.51	16.08	132.97	782		77.38
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			660	26.51	16.08	132.97	782		77.38
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3.1	2.33	19.13	110	312	9.8
				Курица в соусе	120	7.4	8	9.5	288	290	36
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
				Печенье	30	0	0	16	64	30	18
			закуска	огурчик	30	0.2	0.1	2	10		15
			итого		570	14.99	11.03	86.15	652		102.8
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			570	14.99	11.03	86.15	652		102.8
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Суп молочный с вермешелью и маслом	210	5	8	5	122	304	18
				Королевская ватрушка	100	28.9	15.8	79.5	571		35
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.6	41	377	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты	Яблоки	100	0	0	7	75		77
			итого		650	37.87	24.63	120.45	902		144
2	1	Обед	закуска								

			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			650	37.87	24.63	120.45	902		144
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов	250	17	20.3	17.33	341	291	55
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3.6	2.67	29.2	155	379	7.8
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			закуска	Салат Витаминный	100	16	60	88	167	49	23
			итого		590	39.46	83.57	153.75	756		89.8
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			590	39.46	83.57	153.75	756		89.8
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп картофельный с горохом	250	9.83	8.9	16.8	169	102	23.12
			гор.напиток	Кисель	200	0.16	2.98	15.69	112	350	18
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			выпечка	Гренки	50	1.7	0.2	11.16	53	371	8
				Йогурт	125	5	2	7	67		43
			итого		665	19.85	14.48	69.97	494		96.12

2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			665	19.85	14.48	69.97	494		96.12
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.9	4.1	39.84	231.86	302	5.58
				Биточки с соусом	120	12.16	10.88	10.8	189.76	295	42
			гор.напиток	Компот из с/фруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	394	5.8
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты	Банан	150	1.13	0.4	15.75	71	338	20
			итого		660	26.51	16.08	132.97	782		77.38
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			660	26.51	16.08	132.97	782		77.38
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3.1	2.33	19.13	110	312	9.8
				Капуста тушеная с мясом	80	4.35	12	24.75	258	321	24.6
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			закуска	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	100	3	6	9	140	43	35
				Печенье	30	0	0	16	64	30	18

			итого		600	14.74	20.93	108.4	752		111.4
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			600	14.74	20.93	108.4	752		111.4
		Среднее значение за период:			633	23.946	24.476	113.51	769.8		99.347

Школа

МБОУ "Варгатёрская ООШ"

Утвердил: должность

директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

А.Н. Ушакова

Возрастная категория

7-11 лет

дата

2

9

2024

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная молочная с маслом	210	6	4	33	194	181	20.45
				Пудинг из творога запеченый со сгущен молоком	150/20	25.02	17.28	36.18	300		35
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.6	41	377	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты	Яблоки	100	0	0	7	75		77
			итого		550	35.03	22.03	105.82	703		146.45
1	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	1	Итого за день:			550	35.03	22.03	105.82	703		146.45
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Макароны отварные с маслом	160	5.10	7.50	28.50	202.00	309	16.40
				Тефтели с соусом	110	7.80	8.70	10.20	671.00	290	24.60
			гор.напиток	Какао с молоком	200	3.80	0.70	26.00	125	382	18
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			закуска	Винегрет	100	2	6	9	98	67	23
			итого		610	21.46	23.5	92.92	1189		86
1	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								

			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	2	Итого за день:			610	21.46	23.5	92.92	1189		86
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1.84	4.9	11.75	98	82	25.8
			выпечка	Калач сметанный	60	1.7	2.26	3.1	83	456	25
			гор.напиток	Кисель	200	0.16	0.08	27.5	112	350	8
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
				Йогурт	125	5	2	7	67		43
			итого		675	11.86	9.64	68.67	453		105.8
1	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	3	Итого за день:			675	11.86	9.64	68.67	453		105.8
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.9	4.1	39.84	231.86	302	5.58
				Биточки с соусом	120	12.16	10.88	10.8	189.76	295	42
			гор.напиток	Компот из с/фруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	394	5.8
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты	Банан	150	1.13	0.4	15.75	71	338	20
			итого		660	26.51	16.08	132.97	782		77.38
1	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								

			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	4	Итого за день:			660	26.51	16.08	132.97	782		77.38
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3.1	2.33	19.13	110	312	9.8
				Ленивые голубцы	120	7.4	8.9	6.1	234	287	24.6
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
				Печенье	30	0	0	16	64	30	18
			закуска	огурчик	50	0.2	0.1	2	10		15
			итого		590	14.99	11.93	82.75	598		91.4
1	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
1	5	Итого за день:			590	14.99	11.93	82.75	598		91.4
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая на молоке (из овсянных хлопьев) с маслом	210	6	4	37	208	173	26.45
				Блинчики со сгущенным молоком	80	5.7	5.6	20.4	155	674	25
			гор.напиток	Чай с лимоном	200	0.53	0	9.6	41	377	10
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты	Яблоки	100	0	0	7	75		77
			итого		630	15.79	10.3	93.63	572		142.45

2	1	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	1	Итого за день:			630	15.79	10.3	93.63	572		142.45
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Рис отварной	150	3.67	5.42	36.67	210	304	10
				Гуляш из курицы	100	14.55	16.79	2.89	221	260	44.12
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	3.6	2.67	29.2	155	379	7.8
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			закуска	Салат Витаминный	100	16	60	88	167	49	23
			итого		590	40.68	85.48	175.98	846		88.92
2	2	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	2	Итого за день:			590	40.68	85.48	175.98	846		88.92
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Суп лапша - домашняя	250	3.37	8.88	16.8	184	113	23.12
			гор.напиток	Кисель	200	0.16	2.98	15.69	112	350	8
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
				Пирожок печеный с яблоком	80	1.8	2.05	16.6	111	406	15
				Йогурт	125	5	2	7	67		43

			итого		695	13.49	16.31	75.41	567		93.12
2	3	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	3	Итого за день:			695	13.49	16.31	75.41	567		93.12
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.9	4.1	39.84	231.86	302	5.58
				Биточки с соусом	120	12.16	10.88	10.8	189.76	295	42
			гор.напиток	Компот из с/фруктов	200	1.16	0.3	47.26	196.38	394	5.8
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты	Банан	150	1.13	0.4	15.75	71	338	20
			итого		660	26.51	16.08	132.97	782		77.38
2	4	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	4	Итого за день:			660	26.51	16.08	132.97	782		77.38
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Пюре картофельное	150	3.1	2.33	19.13	110	312	9.8
				Капуста тушеная с мясом	80	4.35	12	24.75	258	321	24.6
			гор.напиток	Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2	87	389	20
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93		4
			фрукты								
			закуска	Салат из горошка зеленого	60	3	5.2	6.3	84	10	9

				Печенье	30	0	0	16	64	30	18
			итого		560	14.74	20.13	105.7	696		85.4
2	5	Обед	закуска								
			1 блюдо								
			2 блюдо								
			гарнир								
			напиток								
			хлеб бел.								
			хлеб черн.								
			итого		0	0	0	0	0		0
2	5	Итого за день:			560	14.74	20.13	105.7	696		85.4
		Среднее значение за период:			622	22.106	23.148	106.68	718.8		99.43