

МБОУ «Начальная школа – детский сад п. Партизанское»
МО «Багратионовский муниципальный округ Калининградской области»
238424, Калининградская область, Багратионовский район, п. Партизанское,
ул. Новая, д.6 «А», тел. 8-(401)-56-57-6-36; e-mail: partizanskoe20@mail.ru

СОГЛАСОВАНО:

Директор ООО «Точка опоры»

С.В. Пасечник
августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Начальная школа - детский сад п. Партизанское»

М.В. Радаева
августа 2024 г.

МЕНЮ ОСНОВНОГО ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ

для обучающихся 7-11 лет

МБОУ "Начальная школа - детский сад п. Партизанское"

(на 2024-2025 учебный год)

Партизанское 2024

Школа

МБОУ "Начальная школа - детский сад п.Партизанское"

Директор

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

Утвердил: должность

Радаева М.В.

Возрастная категория

7-11 лет

15.07.2024

фамилия

дата

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню		Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	Цена
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200	4,88	5,99	40,53	236,03	174/М/ССЖ	
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	2,94	2,54	15,92	99,04	379/М/ССЖ	
			хлеб								
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	338/М	
			бутерброд	Бутерброд с отварной курицей и сыром	75	12,82	6,98	20,8	196,88	4/М	
			итого		575	21,44	15,71	84,75	569,95		97,74
1	1	Обед	закуска	Салат из моркови с кукурузой	60	0,92	5,25	4,8	70,3	59/М	
			1 блюдо	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	200	3,34	5,56	13,68	118,55	116/М/ССЖ	
			2 блюдо	Биточки из курицы	90	14,67	6,92	11,51	164,54	294/М/ССЖ	
			гарнир	Рагу овощное	150	3,17	6,46	19,19	148,63	142/М/ССЖ	
			напиток	Компот из изюма	200	0,35	0,08	21,66	86,04	349/М/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80		
			итого		770	27,25	24,97	103,24	743,06		97,74
1	1	Итого за день:			1345	48,69	40,68	187,99	1313,01		195,48
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Жаркое по-домашнему(курица), салат морковный	260	16,59	17,24	28,89	335,71	5/И, 62/М/ССЖ	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ	
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	26	125		
			фрукты								
			итого		510	20,85	17,77	66,15	508,5		97,74
1	2	Обед	закуска	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,98	2,32	5,85	47,96	39/М/ССЖ	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	210	3,41	7,03	7,78	108,54	82/М/ССЖ	
			2 блюдо	Мясо тушеное (свинина)	90	12,13	13,95	4,39	195,39	256/М/ССЖ	

		гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	171/М/ССЖ	
		напиток	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	18,71	89,33	388/М/ССЖ	
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75		
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80		
		итого		780	28,43	27,39	98,85	769,6		97,74
1	2	Итого за день:		1290	49,28	45,16	165	1278,1		195,48
1	3	Завтрак	Омлет с курицей и картофелем, подгарнировка из свежих огурцов	210	18,21	8,92	16,01	217,51	213/М/ССЖ, 71/М	
		гор.блюдо								
		гор.напиток	Какао на молоке	200	3,58	2,85	15,71	104,05	382/М/ССЖ	
		хлеб	Хлеб пшеничный с маслом	60	4,08	7,75	26,13	191,1	14/М	
		фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/М	
		итого		620	26,47	20,12	72,55	583,16		97,74
1	3	Обед	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	56/М/ССЖ	
		1 блюдо	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	200	4,11	5,75	16,67	135,19	103/М/ССЖ	
		2 блюдо	Рыба запеченная с маслом сливочным	95	17,07	7,61	2,1	145,52	232/М/ССЖ	
		гарнир	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	128,/М/ССЖ	
		напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75		
		хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80		
		итого		775	31,08	23,35	99,53	740,16		97,74
1	3	Итого за день:		1395	57,55	43,47	172,08	1323,32		195,48
1	4	Завтрак	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, макароны отварные, салат из свежих помидоров	320	20,19	16,93	51,47	443,39	271/М/ССЖ, 20 2/М/ССЖ, 23/М/ССЖ	
		гор.блюдо								
		гор.напиток	Чай с молоком	200	1,65	1,27	12,45	68,42	378/М/ССЖ	
		хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100		
		фрукты								
		итого		560	25,04	18,6	84,72	611,81		97,74

1	4	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	1,05	3,13	5,64	55,34	67/М/ССЖ	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	210	3,96	6,14	9,71	110,61	88/М/ССЖ	
			2 блюдо	Плов с отварной птицей	200	19,59	13,49	38,63	351,29	291/М/ССЖ	
			гарнир								
			напиток	Компот из вишни	200	0,16	0,04	13,1	54,29	342/М/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80		
			итого		740	29,56	23,5	99,48	726,53		97,74
1	4	Итого за день:			1300	54,6	42,1	184,2	1338,34		195,48
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с соусом кисельным из ягод	150	18,92	10,14	24,95	270,89	223/М/ССЖ	
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93	376/М/ССЖ	
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом	50	3,28	7,65	20,93	166,1	14/М	
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/М	
			итого		550	23,1	18,45	73,08	561,42		97,74
1	5	Обед	закуска	Салат из белокочанной капусты	60	0,99	4,1	2,95	52,9	45/М/ССЖ	
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми(горохом) на курином бульоне	200	6,51	3,82	15,47	122,61	102/М/ССЖ	
			2 блюдо	Тефтели из говядины со свиной с соусом томатным	110	11,51	9,56	6,91	162,55	278/М/ССЖ	
			гарнир	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	125/М/ССЖ	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69	342/М/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80		
			итого		800	27,91	24,49	103,03	748,91		97,74
1	5	Итого за день:			1350	51,01	42,94	176,11	1310,33		195,48
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6,79	7,86	36,13	242,87	173/М/ССЖ	
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	2,94	2,54	15,92	99,04	379/М/ССЖ	
			хлеб								
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	338/М	
			бутерброд	Бутерброд с отварной курицей и сыром	75	12,82	6,98	20,8	196,88	4/М	

2	1	Обед	итого		575	23,35	17,58	80,35	576,79			97,74
			закуска	Салат морковный		60	0,78	4,14	65,95		62/М/ССЖ	
			1 блюдо	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной		210	3,38	6,1	104,44		99/М/ССЖ	
			2 блюдо	Рагу из овощей с курицей		200	16,59	12,48	255,46		289/М/ССЖ	
			гарнир									
			напиток	Компот из изюма		200	0,35	0,08	86,04		349/М/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		40	3,2	0,4	100			
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный		60	3,6	0,6	120			
			итого		770	27,9	24,72	100,5	731,89			97,74
2	1	Итого за день:			1345	51,25	42,3	180,85	1308,68			195,48
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из курицы, рагу овощное, салат из свежих помидоров со сладким перцем		300	18,51	16,47	353,82		294/М/ССЖ, 14 2/М/ССЖ, 27/М/ССЖ	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном		200	0,26	0,03	47,79		377/М/ССЖ	
			хлеб	Хлеб пшеничный		50	4	0,5	125			
			фрукты									
			итого		550	22,77	17	70,24	526,61			97,74
2	2	Обед	закуска	Салат овощной с яблоками		60	0,69	5,13	67,41		56/М/ССЖ	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский на бульоне		200	3,54	5,69	120,59		96/М/ССЖ	
			2 блюдо	Щицель из говядины и мяса птицы с соусом томатным		110	14,97	8,12	187,3		267/М/ССЖ	
			гарнир	Макароны отварные		150	5,54	4,28	202,05		202/М/ССЖ	
			напиток	Напиток из шиповника		200	0,54	0,22	89,33		388/М/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный		30	2,4	0,3	75			
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,4	0,4	80			
			итого		790	30,08	24,14	118,27	821,68			97,74
2	2	Итого за день:			1340	52,85	41,14	188,51	1348,29			195,48
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром, подгарнировка из свежих огурцов		210	15,69	15,34	219,71		211/М/ССЖ, 71/М	
			гор.напиток	Какао на молоке		200	3,58	2,85	104,05		382/М/ССЖ	

			Хлеб пшеничный		70	5,6	0,7	36,4	175		
			Яблоко		150	0,6	0,6	14,7	70,5	338М	
			итого								97,74
2	3	Обед	закуска	Салат из свеклы с сыром	630	25,47	19,49	71,35	569,26		
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со сметаной	60	2,88	5,71	4,66	81,99	50М/ССЖ	
			2 блюдо	Запеканка картофельная с печенью	210	3,96	6,14	9,71	110,61	88М/ССЖ	
			гарнир		200	15,67	10,8	32,36	290,36	284М/ССЖ	
			напиток	Сок фруктовый							
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	1	0,2	20,2	92		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75		
					40	2,4	0,4	16,8	80		
			итого		740	28,31	23,55	99,33	729,96		97,74
2	3	Итого за день:			1370	53,78	43,04	170,68	1299,22		195,48
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Биточки из говядины и мяса птицы с соусом сметанно-томатным, макароны отварные, салат Осенний	320	20,7	18,03	55,11	467,23	269М/ССЖ,20 2М/ССЖ,99М/ ССЖ	
			гор.напиток	Чай с молоком							
			хлеб	Хлеб пшеничный	200	1,65	1,27	12,45	68,42	378М/ССЖ	
			фрукты		30	2,4	0,3	15,6	75		
			итого								97,74
2	4	Обед	закуска	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	550	24,75	19,6	83,16	610,65		
			1 блюдо	Суп с рисом с томатом на курином бульоне	60	1,87	4,74	7,09	78,71	40М/ССЖ	
			2 блюдо	Котлеты из курицы с маслом сливочным	200	3,34	5,56	13,68	118,55	116М/ССЖ	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	95	15,66	9,54	13,13	201,11	295М/ССЖ	
			напиток	Компот из вишни	150	6,57	3,17	29,72	173,38	171М/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,04	13,1	54,29	342М/ССЖ	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75		
					40	2,4	0,4	16,8	80		
			итого		775	32,4	23,75	109,12	781,04		97,74
2	4	Итого за день:			1325	57,15	43,35	192,28	1391,69		195,48

[illegible]

3	1	Итого за день:	итого		780	28,07	25,96	103,18	756,66		97,74
3	2	Завтрак	гор.блюдо	Плов с отварной птицей, салат морковный	1355	50,95	41,74	184,95	1321,18		195,48
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	260	20,37	18,55	42,77	417,24	291/М/ССЖ, 62/М/ССЖ	
			хлеб	Хлеб пшеничный	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ	
			фрукты		40	3,2	0,4	20,8	100		
			итого		500	23,83	18,98	74,83	565,03		97,74
3	2	Обед	закуска	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,98	2,32	5,85	47,96	39/М/ССЖ	
			1 блюдо	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	210	3,41	7,03	7,78	108,54	82/М/ССЖ	
			2 блюдо	Мясо тушеное (свинина)	90	12,13	13,95	4,39	195,39	256/М/ССЖ	
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,57	3,17	29,72	173,38	171/М/ССЖ	
			напиток	Напиток из шиповника	200	0,54	0,22	18,71	89,33	388/М/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80		
			итого		780	28,43	27,39	98,85	769,6		97,74
3	2	Итого за день:	итого		1280	52,26	46,37	173,68	1334,63		195,48
3	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный, поджаренная из огурцов	210	15,09	15,36	5,36	220,33	210/М/ССЖ,71/ М	
			гор.напиток	Какао на молоке	200	3,58	2,85	15,71	104,05	382/М/ССЖ	
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,7	36,4	175		
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/М	
			итого		630	24,87	19,51	72,17	569,88		97,74
3	3	Обед	закуска	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	56/М/ССЖ	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	3,54	5,69	13,69	120,59	96/М/ССЖ	
			2 блюдо	Рыба , запеченная в сметанном соусе	90	16,26	8,05	6,13	162,7	232/М/ССЖ	
			гарнир	Картофельное пюре	150	3,41	3,96	23,83	145,04	128/М/ССЖ	

			напиток	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92		
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80		
			итого		770	29,7	23,73	100,58	742,74		97,74
3	3	Итого за день:			1400	54,57	43,24	172,75	1312,62		195,48
3	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты домашние с соусом сметанно-томатным, макароны отварные, салат из белокочанной капусты	320	20,53	17,92	51,86	454,11	271/М/ССЖ, 20 2/М/ССЖ, 45/М/ССЖ	
			гор.напиток	Чай с молоком	200	1,65	1,27	12,45	68,42	378/М/ССЖ	
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75		
			фрукты								
			итого		550	24,58	19,49	79,91	597,53		97,74
3	4	Обед	закуска	Винегрет овощной	60	1,05	3,13	5,64	55,34	67/М/ССЖ	
			1 блюдо	Суп из овощей на курином бульоне со сметаной	210	3,38	6,1	8,89	104,44	99/М/ССЖ	
			2 блюдо	Бефстроганов из куриного филе	90	14,12	12,22	5,43	186,01	290/М/ССЖ	
			гарнир	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,54	4,13	37,07	199,55	171/М/ССЖ	
			напиток	Компот из вишни	200	0,16	0,04	13,1	54,29	342/М/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80		
			итого		780	27,05	26,32	102,53	754,63		97,74
3	4	Итого за день:			1330	51,63	45,81	182,44	1352,16		195,48
3	5	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с соусом ванильным	150	20,71	11	23,6	280,1	223/М/ССЖ	
			гор.напиток	Чай с шиповником	200	0,3	0,06	12,5	53,93	376/М/ССЖ	
			хлеб	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50	3,28	7,65	20,93	166,1	14/М	
			фрукты	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	338/М	
			итого		550	24,89	19,31	71,73	570,63		97,74

3	5	Обед	закуска	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	62/М/ССЖ	
			1 блюдо	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	8,02	5,58	12,6	133,02	104/М/ССЖ	
			2 блюдо	Тефтели из говядины со свиной соусом томатным	110	11,51	9,56	6,91	162,55	278/М/ССЖ	
			гарнир	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	168,16	125/М/ССЖ	
			напиток	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	14,9	62,69	342/М/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80		
			итого		800	29,21	27,21	101,35	772,37		97,74
3	5	Итого за день:			1350	54,1	46,52	173,08	1343		195,48
4	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200	6,79	7,86	36,13	242,87	173/М/ССЖ	
			гор.напиток	Напиток кофейный на молоке	200	2,94	2,54	15,92	99,04	379/М/ССЖ	
			хлеб								
			фрукты	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	338/М	
				Бутерброд с отварной курицей и сыром	75	12,82	6,98	20,8	196,88	4/М	
			итого		575	23,35	17,58	80,35	576,79		97,74
4	1	Обед	закуска	Салат овощной с яблоками	60	0,69	5,13	4,33	67,41	56/М/ССЖ	
			1 блюдо	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне со	210	3,96	6,14	9,71	110,61	88/М/ССЖ	
			2 блюдо	Гуляш из курицы	90	13,53	10,75	4,29	165,48	290/М/ССЖ	
			гарнир	Макаронные отварные	150	5,54	4,28	35,32	202,05	202/М/ССЖ	
			напиток	Компот из изюма	200	0,35	0,08	21,66	86,04	349/М/ССЖ	
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,6	75		
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,4	0,4	16,8	80		
			итого		780	28,87	27,08	107,71	786,59		97,74
4	1	Итого за день:			1355	52,22	44,66	188,06	1363,38		195,48
4	2	Завтрак	гор.блюдо	Котлеты из курицы, рагу овощное, салат из свежих	300	19,44	15,48	34,81	358,87	294/М/ССЖ, 14	
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,26	0,03	11,26	47,79	377/М/ССЖ	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	20,8	100		
			фрукты								

[illegible]

4	5	Итого за день:	Итого		770	29,15	23,99	102,34	748,35	97,74
					1320	53,11	42,88	178,7	1330,69	195,48
				Среднее значение за период:	1344	53,231	43,428	179,11	1330,003	195,48