

"Утверждаю"

Директор школы  Кибиткина С.В.

Приказ № 91 от 28 марта 2023 г.



Меню приготавливаемых блюд

**основного (организованного) питания для обучающихся
Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя
общеобразовательная школа п. Учебный Саратовской области»
им. Героя Советского Союза Сергеева П.Е.**

Возрастная категория: 7-11 лет (ЛОЛ)

Разработано с использованием **Сборника технических нормативов** - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2017 г.

**Приложение N 8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Рекомендуемый образец**

Менюготавливаемых блюд: Возрастная категория: 7-11 лет (ЛОЛ)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	210	9,09	12,99	35,18	295	173
	Булочка сдобная	80	5,28	11,5	32,9	256	пр
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378
	Сыр порциями	20	3,8	5	0	72	15
	Масло сливочное порциями	15	0,054	5,2	0,078	65,72	14
	Банан	200	0,04	0,3	0,7	45,5	338
итого завтрак		525	19,744	36,04	84,058	769,72	
обед	Свекла тушенная с яблоком	60	0,75	4,44	5,7	64,6	385
	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	1,54	4,89	88,35	89,75	88
	Плов из птицы	200	12,67	7,4	27,34	227	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	349
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	пр
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	1,2	114,95	пр
итого обед		810	22,37	17,87	178,74	746	
итого за день:		1335	42,114	53,91	262,798	1515,72	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	24,84	18,8	47,6	459	223
	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,6	118,6	382
	Булочка сдобная	80	5,28	11,5	32,9	256	пр
	Сыр порциями	15	3,8	5	0	72	15
	Масло сливочное порциями	10	0,054	5,2	0,078	65,72	14
	яблоко	200	0,6	0,6	14,7	70,5	338
итого завтрак		675	38,654	44,6	112,878	1041,82	
обед	Борщ с картофелем мясной	250/20	2	5,06	10,9	107,35	82
	Тефтели рыбные (минтай) с соусом № 331	90/30	9,9	9,66	14,12	183	239
	каша рассыпчатая гречневая	200	6,72	8,64	36,23	152,76	171
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	349
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	пр
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	1,2	114,95	пр
итого обед		500	26,03	24,5	118,6	807,76	
итого за день:		1175	64,684	69,1	231,478	1849,58	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	6,11	10,72	32,38	251	181
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,9	100,6	379
	Булочка сдобная	80	5,28	11,5	32,9	256	пр
	Сыр порциями	20	3,8	5	0	72	15
	Масло сливочное порциями	15	0,054	5,2	0,078	65,72	14
	апельсин	200	0,04	0,3	0,7	45,5	338
итого завтрак		725	18,444	35,4	81,958	790,82	
обед	Слат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,62	10,84	80,4	51
	Суп с клецками и курицей	250	3,56	4,6	18,8	144,3	108
	Котлета из говядины	90	12,91	14,82	10,74	230,5	268
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,45	5,78	30,45	195,7	203
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	пр
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	1,2	114,95	пр
итого обед		900	29,84	29,89	111,18	942,75	
итого за день:		1625	48,284	65,29	193,138	1733,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры, г	углеводы		
еделя 1 День 4							
Завтрак	Каша рисовая с изюмом	210	6,09	10,88	47,99	315	177
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378
	Булочка сдобная	80	5,28	11,5	32,9	256	пр
	Сыр порциями	20	3,8	5	0	72	15
	Масло сливочное порциями	10	0,054	5,2	0,078	65,72	14
	яблоко	200	0,6	0,6	14,7	70,5	338
ого завтрак		720	17,344	34,53	111,568	860,22	
обед	Нарезка из белокочанной капусты с морковью (припущенная)	60	0,78	1,9	3,76	35,76	43
	Суп картофельный с макаронными изделиями на МКБ	250	3,26	2,98	17,45	121,8	103
	Котлета рубленая из птицы	90	12,96	16,8	13,49	256,6	294
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,4	2,1	24,03	331
	Пюре гороховое	200	12,9	6,53	33,4	242,8	199
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	349
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	пр
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	1,2	114,95	пр
ого обед		930	37,83	30,75	127,55	1045,64	
ого за день:		1650	55,174	65,28	239,118	1905,86	
еделя 1 День 5							
Завтрак	пудинг из творога	170	24,84	18,8	47,6	459	222
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Булочка сдобная	80	5,28	11,5	32,9	256	пр
	Сыр порциями	20	3,8	5	0	72	15
	Масло сливочное порциями	10	0,054	5,2	0,078	65,72	14
	банан	200	0,6	0,6	14,7	70,5	338
ого завтрак		680	34,644	41,12	110,278	983,22	
обед	Свекла тушенная с яблоком	60	0,75	4,44	5,7	64,6	385
	Рассольник на м/к бульоне	250	2,6	5,23	11,98	110,85	96
	Гуляш из отварной говядины	90	13,1	15,1	2,6	198,9	260
	Каша перловая рассыпчатая с маслом	160	4,64	7,79	32,91	220	171
	Напиток из пшеничника	200	0,68	0,28	20,8	88,2	158
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	пр
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	1,2	114,95	пр
ого обед		860	28,52	33,89	99,34	914,4	
ого за день:		1540	63,164	75,01	209,618	1897,62	
еделя 1 День 6							
Завтрак	Омлет натуральный	200	20,2	41,3	3	465,7	212
	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,6	118,6	382
	Булочка сдобная	80	5,28	11,5	32,9	256	пр
	Сыр порциями	15	3,8	5	0	72	15
	Масло сливочное порциями	10	0,054	5,2	0,078	65,72	14
	яблоко	200	0,6	0,6	14,7	70,5	338
ого завтрак		705	34,014	67,1	68,278	1048,52	
обед	Икра морковная	60	1,2	0,06	12,33	54,72	126
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	7,29	5,7	16,99	148,5	104/105
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,45	5,78	30,45	195,7	203
	Котлета рубленая из птицы	90	12,96	16,8	13,49	256,6	294
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	пр
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	1,2	114,95	пр
ого обед		650	33,72	29,41	113,61	947,37	
ого за день:		1355	67,734	96,51	181,888	1995,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки,	жиры,	углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	210	9,09	12,99	35,18	295	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,9	100,6	379
	Булочка сдобная	80	5,28	11,5	32,9	256	пр
	Сыр порциями	20	3,8	5	0	72	15
	Масло сливочное порциями	10	0,054	5,2	0,078	65,72	14
	банан	200	0,04	0,3	0,7	45,5	338
		720	21,424	37,67	84,758	834,82	
обед	Икра свекольная	60	1,42	0,61	13,72	111,18	126
	Щи из свежей капусты мясные	250/20	1,54	4,89	88,35	89,75	88
	Тефтели рыбные (минтай) с соусом № 331	120	9,9	9,66	14,12	183	239
	каша рассыпчатая гречневая	200	6,72	8,64	36,23	152,76	171
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	349
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	пр
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	1,2	114,95	пр
		680	26,99	24,94	209,77	901,34	
всего за день:		1400	48,414	62,61	294,528	1736,16	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	24,84	18,8	47,6	459	223
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378
	Булочка сдобная	80	5,28	11,5	32,9	256	пр
	Сыр порциями	15	3,8	5	0	72	15
	Масло сливочное порциями	10	0,054	5,2	0,078	65,72	14
	яблоко	200	0,04	0,3	0,7	45,5	338
			675	35,534	42,15	97,178	979,22
обед	Суп картофельный с горохом на м/к бульоне	250	6,07	5,41	16,53	151,85	102
	Тефтели из говядины с соусом №331	90/30	8,1	9,04	10,3	154,9	279/331
	картофель отварной со сливоч. маслом	125/25	3,06	4,8	20,44	137,25	312
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	пр
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	1,2	114,95	пр
		550	24,05	20,32	87,62	735,85	
всего за день:		1225	59,584	62,47	184,798	1715,07	
День 3							
Завтрак	Каша рисовая с изюмом	210	6,09	10,88	47,99	315	177
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378
	Булочка сдобная	80	5,28	11,5	32,9	256	пр
	Сыр порциями	15	3,8	5	0	72	15
	Масло сливочное порциями	10	0,054	5,2	0,078	65,72	14
	банан	200	0,04	0,3	0,7	45,5	338
		715	16,784	34,23	97,568	835,22	
обед	Нарезка из белокочанной капусты с морковью (припущенная)	60	0,78	1,9	3,76	35,76	43
	Суп картофельный с клецками на МКБ	250	3,56	4,6	18,8	144,3	108
	Котлета рубленая из птицы	90	12,96	16,8	13,49	256,6	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,45	5,78	30,45	195,7	203
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,4	2,1	24,03	331
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32	132,8	349
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	пр
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	1,2	114,95	пр
			1645	47,464	65,85	223,518	1856,26
всего за день:		1845	47,504	66,15	224,218	1901,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества г			Энергетическая	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	6,11	10,72	32,38	251	181
	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,6	118,6	382
	Булочка сдобная	80	5,28	11,5	32,9	256	пр
	Сыр порциями	20	3,8	5	0	72	15
	Масло сливочное порциями	15	0,054	5,2	0,078	65,72	14
	яблоко	200	0,04	0,3	0,7	45,5	338
итого завтрак		725	19,364	36,22	83,658	808,82	
Обед	Икра морковная	60	1,2	0,06	12,33	54,72	126
	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне	250	2	5,06	10,9	107,35	82
	Плов из птицы	200	12,67	7,4	27,34	227	291
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,8	88,2	158
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	пр
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	1,2	114,95	пр
	итого обед		810	23,3	13,85	96,72	709,12
итого за день:		1535	42,664	50,07	180,378	1517,94	
Неделя 2 День 5							
Завтрак	пудинг из творога	170	24,84	18,8	47,6	459	222
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Булочка сдобная	80	5,28	11,5	32,9	256	пр
	Сыр порциями	20	3,8	5	0	72	15
	Масло сливочное порциями	15	0,054	5,2	0,078	65,72	14
	банан	200	0,04	0,3	0,7	45,5	338
итого завтрак		685	34,084	40,82	96,278	958,22	
обед	Рассольник на м/к бульоне	250	2,6	5,23	11,98	110,85	96
	Гуляш из отварной говядины	90	13,1	15,1	2,6	198,9	260
	Щоре из бобовых (горох) с маслом	150	12,9	6,53	33,4	242,8	199
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,28	0,04	16,5	66,28	349
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	пр
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	1,2	114,95	пр
	итого обед		790	35,63	27,95	89,83	850,68
итого за день:		1475	69,714	68,77	186,108	1808,9	
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Омлет натуральный	150	13,9	24,8	2,64	289,6	210
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	378
	Булочка сдобная	80	5,28	11,5	32,9	256	пр
	Сыр порциями	20	3,8	5	0	72	15
	Масло сливочное порциями	15	0,054	5,2	0,078	65,72	14
	Яблоко	200	0,6	0,6	14,7	67,5	338
итого завтрак		665	25,154	48,45	66,218	831,82	
обед	салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1,1	3,62	10,84	80,4	51
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	7,29	5,7	16,99	148,5	104/105
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	5,45	5,78	30,45	195,7	203
	Котлета рубленая из птицы	90	12,96	16,8	13,49	256,6	294
	Соус сметанный с томатом	30	0,52	1,4	2,1	24,03	331
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,8	88,2	158
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,95	0,5	24,15	116,9	пр
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	1,2	114,95	пр
итого обед		680	34,75	34,63	120,02	1025,28	
итого за день:		1345	59,904	83,08	186,238	1857,1	
Среднее значение за период: завтрак		574,2	21,62	35,6	87,7	774,6	
Среднее значение за период: обед		879,2	28,38	27,6	122,7	911,8	
Среднее значение за период:		1453,4	50	63,2	210,4	1686,4	