

Согласовано:  Пинаева Е.В.
Директор МКОУ СОШ п. Надвоицы

от 30 августа 2023г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория от 7 до 12 лет

Сезонность лето-осень

Исполнитель:  Калягин Д.Д.

Директор ООО «Северпродукт»



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Рацион: СОШ 7-11

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное порционное (9)	5	0,05	6,12	0,05	55	1
	Сыр порционный (9)	10	5,88	3,08		51	26
	Каша гречневая молочная (9)	180	6,68	1,2	28,26	151	85
	Чай с сахаром (9)	200	0,2		15,01	61	308
	Хлеб пшеничный (9)	25	2,29	5,4	12,38	107	12
	Фрукты свежие (яблоко)(9)	100	0,3		11,3	46	500
Итого за Завтрак		520	15,4	15,8	67	471	
Обед	Салат из св.капусты с зел.горошком (9)	60	1,2	3,6	3,22	50	59
	Суп овощной(9)	220	16,74	17,5	74,53	523	114
	Плов с курой (9)	200	6,46	5,86	11,85	126	907
	Хлеб ржаной (9)	25	2,35	0,69	12,64	66	608
	Чай с сахаром (9)	200	0,2		15,01	61	308
	Итого за Обед		705	26,95	27,65	117,25	826
Итого за день		1 225	42,35	43,45	184,25	1297	

(лист 2)

Рацион: СОШ 7-11

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное порционное (9)	5	0,05	6,12	0,05	55	1
	Омлет натуральный паровой (9)	200	7,04	0,3	31,89	158	78
	Зеленый горошек конс.порционный (9)	70	2,17	0,9	4,55	35	27
	Какао с молоком, сахаром (9)	200	3,85	3,08	18,13	116	300
	Хлеб пшеничный (9)	25	2,29	5,4	12,38	107	12
	Итого за Завтрак		500	15,4	15,8	67	471
Обед	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной (9)	220	5,27	8,74	17,12	168	143
	Гуляш из куры (9)	110	11,38	15,79	30,78	311	907
	Макаронные изделия отварные (9)	150	7,15	2,33	39,08	206	258
	Компот из сухофруктов с сахаром (9)	200	0,8	0,1	17,63	75	302
	Хлеб ржаной (9)	25	2,35	0,69	12,64	66	608
	Итого за Обед		705	26,95	27,65	117,25	826
Итого за день		1 205	42,35	43,45	184,25	1297	

(лист 3)

Рацион: СОШ 7-11

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное порционное (9)	5	0,05	6,12	0,05	55	1
	Котлета рыбная (т)(9)	90	8,16	2,42	2,04	63	14
	Картофельное пюре(9)	200	4,85	1,87	37,41	186	257
	Чай с сахаром, лимоном (9)	200	0,05	0,01	15,12	61	300
	Хлеб пшеничный (9)	25	2,29	5,4	12,38	107	12
	Итого за Завтрак		520	15,4	15,82	67	472
Обед	Огурец свежий (9)	60	0,43	0,09	0,09	3	16
	Суп молочный рисовый (9)	220	4,48	4,49	21,07	143	130
	Рагу овощное с мясом (9)	200	19,49	22,38	68,44	553	220
	Хлеб ржаной (9)	25	2,35	0,69	12,64	66	608
	Чай с сахаром (9)	200	0,2		15,01	61	308
	Итого за Обед		705	26,95	27,65	117,25	826
Итого за день		1 225	42,35	43,47	184,25	1298	

(лист 4)

Рацион: СОШ 7-11

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное порционное (9)	5	0,05	6,12	0,05	55	1

Запеканка творожная с морковью (со сметаной)(9)	150	6,96	1,2	4,94	58	40
Какао с молоком, сахаром (9)	200	3,85	3,08	18,13	116	300
Хлеб пшеничный (9)	25	2,29	5,4	12,38	107	12
Фрукты свежие (банан)(9)	150	2,25		31,5	135	501
Итого за Завтрак	530	15,4	15,8	67	471	
Обед						
Рассольник Ленинградский со смет. (9)	220	3,61	2,67	20,17	119	106
Биточки мясные (9)	90	13,32	20,74	29,63	358	170
Соус томатный (9)	30	0,32	1,22	0,72	15	26
Макаронные изделия отварные (9)	150	7,15	2,33	39,08	206	258
Хлеб ржаной (9)	25	2,35	0,69	12,64	66	608
Чай с сахаром (9)	200	0,2		15,01	61	308
Итого за Обед	715	26,95	27,65	117,25	825	
Итого за день	1 245	42,35	43,45	184,25	1296	

(лист 5)

Рацион: СОШ 7-11

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Гуляш из филе кур (9)	120	12,42	6,2	8,87	141	907
	Рагу овощное (9)	160	0,7	4,2	15,15	101	836
	Хлеб пшеничный (9)	25	2,29	5,4	12,38	107	12
	Кисель (9)	200			30,6	122	302
Итого за Завтрак		505	15,41	15,8	67	471	
Обед							
	Борщ из св.капусты с картофелем со сметаной(9)	220	1,39	2,3	6,92	54	100
	Биточки рыбные (9)	90	17,94	20,27	37,89	406	14
	Соус молочный (9)	30	0,75	2,2	2,93	35	36
	Рис отварной (9)	150	3,72	2,09	39,24	191	216
	Хлеб ржаной (9)	25	2,35	0,69	12,64	66	608
	Компот из сухофруктов с сахаром (9)	200	0,8	0,1	17,63	75	302
Итого за Обед		715	26,95	27,65	117,25	827	
Итого за день		1 220	42,36	43,45	184,25	1298	

(лист 6)

Рацион: СОШ 7-11

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Масло сливочное порционное (9)	5	0,05	6,12	0,05	55	1
	Сыр порционный (9)	10	5,88	3,08		51	26
	Каша пшеничная молочная (9)	180	6,08	1,1	25,64	137	103
	Компот из сухофруктов с сахаром (9)	200	0,8	0,1	17,63	75	302
	Хлеб пшеничный (9)	25	2,29	5,4	12,38	107	12
	Фрукты свежие (яблоко)(9)	100	0,3		11,3	46	500
Итого за Завтрак		520	15,4	15,8	67	471	
Обед							
	Суп гороховый(9)	220	1,94	3,52	10,56	82	108
	Биточки мясные (9)	90	13,32	20,74	29,63	358	170
	Макаронные изделия отварные (9)	180	8,58	2,8	46,9	247	258
	Хлеб ржаной (9)	25	2,35	0,69	12,64	66	608
	Компот из сухофруктов с сахаром (9)	200	0,8	0,1	17,63	75	302
Итого за Обед		715	26,99	27,85	117,36	828	
Итого за день		1 235	42,39	43,65	184,36	1299	

(лист 7)

Рацион: СОШ 7-11

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Биточки куриные (фил.гр.)(9)	95	1,04	3,56	16,15	101	169
	Макаронные изделия отварные (9)	180	8,22	3,73	20,34	148	258
	Какао с молоком, сахаром (9)	200	3,85	3,08	18,13	116	300
	Хлеб пшеничный (9)	25	2,29	5,4	12,38	107	12
Итого за Завтрак		500	15,4	15,77	67	472	
Обед							
	Суп молочный с вермишелью(9)	220	6,19	13,88	55,91	373	113
	Гуляш из отварного мяса(9)	110	11,91	9,78	5,14	156	221

Каша гречневая рассыпчатая(9)	150	6,3	3,3	28,55	169	253
Чай с сахаром (9)	200	0,2		15,01	61	308
Хлеб ржаной (9)	25	2,35	0,69	12,64	66	608
Итого за Обед	705	26,95	27,65	117,25	825	
Итого за день	1 205	42,35	43,42	184,25	1297	

Рацион: СОШ 7-11

Неделя: 2

День: среда

(лист 8)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное порционное (9)	5	0,05	6,12	0,05	55	1
	Запеканка творожная с молоком сгущ.(9)	170	8,91	1,2	25,14	147	41
	Какао с молоком, сахаром (9)	200	3,85	3,08	18,13	116	300
	Хлеб пшеничный (9)	25	2,29	5,4	12,38	107	12
	Фрукты свежие (яблоко)(9)	100	0,3		11,3	46	500
Итого за Завтрак	500	15,4	15,8	67	471		
Обед	Салат из св.капусты с морковью(9)	60	1	1,38	3,03	29	45
	Суп лапша с курой, вермишелью (9)	220	17,12	18,77	29,27	354	143
	Жаркое по-домашнему (9)	200	5,68	6,71	54,68	302	221
	Хлеб ржаной (9)	25	2,35	0,69	12,64	66	608
	Компот из сухофруктов с сахаром (9)	200	0,8	0,1	17,63	75	302
Итого за Обед	705	26,95	27,65	117,25	826		
Итого за день	1 205	42,35	43,45	184,25	1297		

Рацион: СОШ 7-11

Неделя: 2

День: четверг

(лист 9)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Масло сливочное порционное (9)	5	0,05	6,12	0,05	55	1
	Сыр порционный (9)	10	5,88	3,08		51	26
	Каша геркулесовая на молоке (9)	180	7,03	1,19	39,35	196	205
	Чай с сахаром, лимоном (9)	200	0,05	0,01	15,12	61	300
	Хлеб пшеничный (9)	25	2,29	5,4	12,38	107	12
	Фрукты свежие (мандарин)(9)	100	0,1		0,1	1	11
Итого за Завтрак	520	15,4	15,8	67	471		
Обед	Нарезка овощная (9)	60	0,57	0,8	1,89	17	30
	Рассольник Ленинградский со сметаной(9)	220	11,49	5,14	51,31	297	106
	Гуляш из кури (9)	90	9,31	12,92	25,18	254	907
	Капуста тушеная (9)	150	3,03	8,1	11,22	130	251
	Чай с сахаром (9)	200	0,2		15,01	61	308
	Хлеб ржаной (9)	25	2,35	0,69	12,64	66	608
Итого за Обед	745	26,95	27,65	117,25	825		
Итого за день	1 265	42,35	43,45	184,25	1296		

Рацион: СОШ 7-11

Неделя: 2

День: пятница

(лист 10)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Биточки мясные рубленые (9)	90	0,33	2,2	13,24	74	170
	Картофельное пюре(9)	150	3,64	1,4	28,06	139	257
	Кисель порционный (9)	200			12,12	48	302
	Хлеб пшеничный (9)	25	2,29	5,4	12,38	107	12
	Йогурт фруктовый в упаковке(9)	125	9,14	6,8	1,2	103	600
	Итого за Завтрак	590	15,4	15,8	67	471	
Обед	Суп лапша с курой, вермишелью (9)	220	17,12	18,77	29,27	354	143
	Фрикадельки рыбные (т)(9)	90	2,81	3,9	18,16	119	41
	Соус молочный (9)	30	0,75	2,2	2,93	35	36
	Рис отварной (9)	150	3,72	2,09	39,24	191	216
	Чай с сахаром (9)	200	0,2		15,01	61	308
	Хлеб ржаной (9)	25	2,35	0,69	12,64	66	608
Итого за Обед	715	26,95	27,65	117,25	826		
Итого за день	1 305	42,35	43,45	184,25	1297		
Итого за период	12 335	423,55	434,69	1842,61	12972		
Среднее значение за период		42,4	43,5	184,3	1297,2		