

"Утверждено"

Директор школы

Тихова Ю.А.

Приказ № 303 от 31.08.2023 г.



Меню приготавливаемых блюд основного (организованного) питания для учащихся

Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя
общеобразовательная школа № 2 г. Ершова Саратовской области

им. Героя Советского Союза Зуева М.А.»

Возрастная категория: 7-11 лет

Разработано с использованием **Сборника технических нормативов** - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2017 г. Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делта плюс, 2014 г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: Делта принт, 2011. – 584 с.

Приложение N 8

к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Рекомендуемый образец

Меню приготавливаемых блюд: Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки, г	жиры, г			углеводы
Неделя 1	День 1						
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	220	9,05	11,6	46,4	326,8	173
	Йогурт	200	6	5	22	158	ПР
	Сыр порциями	15	5,2	3,3	0	40,3	15
	Батон	50	3,5	2,2	21	136,5	ПР
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	13,5	66,6	338
	Итого завтрак	635	24,35	22,7	102,9	728,2	
	обед						
Сок плодово-ягодный	Сок плодово-ягодный	200	1	0	20,2	84,8	382
	Суп из овощей	200	1,3	3,99	7,32	76,2	99
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,7	5,8	30,5	195,7	203
	Сосиски отварные	100	12	26,8	0,5	228	243
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	2,2	21	136,5	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,84	12,6	84	ПР
	Итого обед	730	25,04	39,63	92,12	805,2	
Итого за день:	1365	49,39	62,33	195,02	1533,4		
Неделя 1	День 2						
Завтрак	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,06	11,85	20,4	137,25	312
	Котлета из мяса птицы	100	15,8	11,63	14,73	227,14	294
	Сок плодово-ягодный	200	1	0	20,2	84,8	382
	Батон	50	3,5	2,2	21	136,5	ПР
	Итого завтрак	500	23,36	25,68	76,33	585,69	
	обед						
	Компот из смеси сухофруктов	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,01	132,8
Суп картофельный с бобовыми (горох) на МКВ		200	5,2	4,42	13,3	126,6	102
Плов из мяса птицы		220	18,7	10,9	40,1	332,86	291
Хлеб пшеничный в/с		50	3,5	2,2	21	136,5	ПР
Хлеб ржано-пшеничный		30	1,54	0,84	12,6	84	ПР
Итого обед		700	29,64	18,45	119,01	812,76	
Итого за день:		1200	53	44,13	195,34	1398,45	
Неделя 1	День 3						
завтрак	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	220	9,09	12,99	45,16	335	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,68	19,95	100,6	379
	Сыр порциями	15	5,2	3,3	0	40,3	15
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	13,5	66,6	338
	Батон	50	3,5	2,2	21	136,5	ПР
	Итого завтрак	635	21,49	21,77	99,61	679	
	обед						
Чай с сахаром	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,2	4,1	8,7	88	82
	Жаркое из говядины по домашнему	220	18,2	20,46	18,7	333,3	259
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	2,2	21	136,5	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,84	12,6	84	ПР
	Итого обед	700	25,51	27,62	76	701,8	
	Итого за день:	1335	47	49,39	175,61	1380,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			белки, г	жиры, углеводы				
Неделя 1 День 4 Завтрак	Запеканка творожная с молоком ступенным молоком	200	29,1	22,1	56	240	223	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Батон	50	3,5	2,2	21	136,5	ПР	
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	13,5	66,6	338	
	Итого завтрак	600	33,27	24,92	105,5	503,1		
обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,01	132,8	349	
	Суп картофельный	200	1,8	2,2	13,5	91,2	97	
	Капуста тушеная	150	3,09	4,8	14,1	112,6	321	
	тефтели 2-й вариант говядина	100	13,3	14,2	8,8	105,06	279	
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	2,2	21	136,5	ПР	
итого обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,84	12,6	84	ПР	
	Итого за день:	730	23,93	24,33	102,01	662,16		
	Неделя 1 День 5	1330	57,2	49,25	207,51	1165,26		
	Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,7	5,8	30,5	195,7	203
		тефтели 2-й вариант говядина	100	13,3	14,2	8,8	105,06	279
Какао с молоком		200	4,08	3,5	17,5	118,6	382	
Батон		50	3,5	2,2	21	136,5	ПР	
Итого завтрак		500	26,58	25,7	77,8	555,86		
обед	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Щи из свежей капусты с картофелем на МКБ	200	1,4	3,96	6,32	71,8	88	
	Рагу из курицы	220	15,79	14,73	19,1	273,8	289	
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	2,2	21	136,5	ПР	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,84	12,6	84	ПР	
итого обед	Итого за день:	700	22,3	21,75	74,02	626,1		
	Неделя 2 День 1	1200	48,88	47,45	151,82	1181,96		
	Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная с маслом	220	6,3	11,4	44,9	308	174
		Йогурт	200	6	5	22	158	ПР
		Батон	50	3,5	2,2	21	136,5	ПР
Яблоки свежие		150	0,6	0,6	13,5	66,6	338	
Итого завтрак		620	16,4	19,2	101,4	669,1		
обед	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376	
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,07	9,5	85,8	96	
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,37	262,5	171	
	Котлета из мяса птицы	100	15,8	11,63	14,73	227,14	294	
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	2,2	21	136,5	ПР	
итого обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,84	12,6	84	ПР	
	Итого за день:	730	30,8	27,71	110,2	855,94		
	Итого за день:	1330	47,2	46,91	211,6	1525,04		

№ п/п	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры
		белки, г	жиры, г	углеводы	ккал		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Запеканка творожная с молоком стуженным молоком	200	29,1	22,1	56	240	223
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Батон	50	3,5	2,2	21	136,5	ПР
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	13,5	66,6	338
	Итого завтрак	600	33,27	24,92	105,5	503,1	
обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,01	132,8	349
	Щи из свежей капусты с картофелем на МКБ	200	1,4	3,96	6,32	71,8	88
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,7	5,8	30,5	195,7	203
	Птица жареная	100	22,16	25,78	0,08	322	293
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	2,2	21	136,5	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,84	12,6	84	ПР	
Итого обед	730	35	38,67	102,51	942,8		
Итого за день: День 3							
Завтрак		1330	68,27	63,59	208,01	1445,9	
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,7	5,8	30,5	195,7	203
	Котлета из мяса птицы	100	15,8	11,63	14,73	227,14	294
	Какао с молоком	200	4,08	3,5	17,5	118,6	382
	Батон	50	3,5	2,2	21	136,5	ПР
	Итого завтрак	500	29,08	23,13	83,73	677,94	
обед	Наличник из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Суп картофельный с бобовыми (горох) на МКБ	200	5,2	4,42	13,3	126,6	102
	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,06	11,85	20,4	137,25	312
	Рыба (треска), тушенная в томате с овощами	100	11,35	2,9	3,8	103	229
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	2,2	21	136,5	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,84	12,6	84	ПР	
Итого обед	730	25,33	22,49	91,86	675,55		
Итого за день: День 4							
Завтрак		1230	54,41	45,62	175,59	1353,49	
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	220	9,05	11,6	46,4	326,8	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,68	19,95	100,6	379
	Сыр порциями	15	5,2	3,3	0	40,3	15
	Батон	50	3,5	2,2	21	136,5	ПР
	Яблоки свежие	150	0,6	0,6	13,5	66,6	338
Итого завтрак	635	21,45	20,38	100,85	670,8		
обед	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Борщ с капустой и картофелем на МКБ	200	2,2	4,1	8,7	88	82
	Пюре из бобовых (горох) с маслом	150	12,98	6,52	33,36	242,86	199
	Гуляш из отварной говядины	100	13,4	14,08	3,3	164	246
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	2,2	21	136,5	ПР
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,84	12,6	84	ПР	
Итого обед	730	33,69	27,76	93,96	775,36		
Итого за день:							
		1365	55,14	48,14	194,81	1446,16	

№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Вес блюда	Наименование блюда
		белки, г	жиры, г	углеводы		
Неделя 2 День 5						
Завтрак						
	262,5	8,29	8,95	150	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	171
	228	12	26,8	100	Сосиски отварные	243
	84,8	1	0	200	Сок плодово-ягодный	382
	136,5	3,5	2,2	50	Батон	ПР
Итого завтрак	711,8	24,79	37,95	500		
обед						
	132,8	0,7	0,09	200	Компот из смеси сухофруктов	349
	94,6	2,1	2,27	200	Суп картофельный с макаронными изделиями	103
	202,8	2,5	15,6	150	Рагу овощное	143
	227,14	15,8	11,63	100	Котлета из мяса птицы	294
	136,5	3,5	2,2	50	Хлеб пшеничный в/с	ПР
	84	1,54	0,84	30	Хлеб ржано-пшеничный	ПР
Итого обед	877,84	26,14	32,63	730		
Итого за день:	1589,64	50,93	70,58	1230		
	628,4	25,4	24,6	573	Среднее значение за период: завтрак	
	773,5	27,7	28,1	721	Среднее значение за период: обед	
	1401,9	53,1	52,7	1294	Среднее значение за период: завтрак+обед	

И.М. Героя Советского Союза Зуева М.А.»

Возрастная категория: 7-11 лет

Учебно-методический сборник «Сборник рецептов на неделю»
 составлен на основе рекомендаций Министерства образования Республики Беларусь М.П. Голубицкого в Б.А. Тучковича и др. «Здоровое питание»
 М. «Беларусь» 2014 г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий
 для обучающихся в общеобразовательных учреждениях. – М.: Белорусское республиканское издательство «Беларусь», 2011