

"Утверждаю"

Директор школы

Приказ № 293 от 02.09.2024 г.

Тихова Ю.А.



**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.», а также филиала в с. Миусс
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.:ДеЛи плюс, 2017 г. Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи 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.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

Приложение № 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					
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	220	9,05	1,6	46,4	326,8	173			
		Йогурт	200	6	5	22	158	ПР		
		Сыр порционными	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	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		
		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		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,84	12,6	84	ПР		
итого обед	730	28,84	24,46	106,35	804,34					
итого за день:		1365	53,19	47,16	209,25	1532,54				
Завтрак	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,06	1,85	20,4	137,25	312			
		Котлета из мяса птицы	100	15,8	11,63	14,73	227,14	294		
		Напиток витаминный Витощка	200	0	0	19,4	78	ПР		
		Батон	50	3,5	2,2	21	136,5	ПР		
		итого завтрак	500	22,36	25,68	75,53	578,89			
		обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	0,7	0,09	32,01	132,8	349	
				Плов из мяса птицы	200	5,2	4,42	13,3	126,6	102
				Яблоки свежие	220	18,7	10,9	40,1	332,86	291
				Хлеб пшеничный в/с	150	0,6	0,6	13,5	66,6	338
				Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	2,2	21	136,5	ПР
итого обед	30			1,54	0,84	12,6	84	ПР		
итого за день:		850	30,24	19,05	132,51	879,36				
Неделя 1 День 3		1350	52,6	44,73	208,04	1458,25				
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	200	0,07	0,02	15	60	376	
				Борщ с капустой и картофелем на МКБ	200	2,2	4,1	8,7	88	82
				Жаркое из говядины по домашнему	220	20	23	21	371	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			27,31	30,16	78,3	739,5			
итого за день:		1335	48,8	51,93	177,91	1418,5				

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Затеканка 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	119
	Блоки 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	3,06	5,52	11,8	115,5	139
	пюре 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	119
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,84	12,6	84	119	
Итого обед	730	23,9	25,05	99,71	665,06		
Итого за день: 1330							
Понеделье 1 День 5							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,7	5,8	30,5	195,7	203
	пюре 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	119
	Итого завтрак	500	26,58	25,7	77,8	555,86	
обед	Напиток витаминный Витлошка	200	0	0	19,4	78	119
	Ши из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,96	6,32	71,8	88
	Резу из курицы	220	15,79	14,73	19,1	273,8	289
	Блоки свежие	150	0,6	0,6	13,5	66,6	338
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,5	2,2	21	136,5	119
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,84	12,6	84	119	
Итого обед	850	22,83	22,33	91,92	710,7		
Итого за день: 1350							
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша вязкая рисовая молочная с маслом	220	6,3	11,4	44,9	308	174
	Йогурт	200	6	5	22	158	119
	Сыр порциями	15	5,2	3,3	0	40,3	15
	Батон	50	3,5	2,2	21	136,5	119
	Блоки свежие	150	0,6	0,6	13,5	66,6	338
Итого завтрак	635	21,6	22,5	101,4	709,4		
обед	Напиток витаминный Витлошка	200	0	0	19,4	78	119
	Рассольник ленинградский	200	1,6	4,07	9,5	85,8	96
	Каша гречневая рассычатая 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	119
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,84	12,6	84	119	
Итого обед	730	30,73	27,69	114,6	873,94		
Итого за день: 1365							
Итого за день: 1365							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки, г	жиры,	углеводы		
Неделя 2 День 2							
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
	Дюблики свежие	150	0,6	0,6	13,5	66,6	338
Итого завтрак		600	33,27	24,92	105,5	503,1	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,01	132,8	349
	Ши из свежей капусты с картофелем	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
Итого обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,84	12,6	84	ПР
	Итого за день:	730	35	38,67	102,51	942,8	
Неделя 2 День 3							
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	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
Итого обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	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 тушеная 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 за день:	730	25,33	22,49	91,86	675,55	
Неделя 2 День 4							
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 подливами	15	5,2	3,3	0	40,3	15
	Батон	50	3,5	2,2	21	136,5	ПР
	Дюблики свежие	150	0,6	0,6	13,5	66,6	338
	Итого завтрак	635	21,45	20,38	100,85	670,8	
Итого 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	

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки, г	жиры, г	углеводы			
Неделя 2 День 5	Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,29	8,95	37,37	262,5	171
		тефтели 2-й вариант говядина	100	13,3	14,2	8,8	105,06	279
		Напиток витаминный Витлошка	200	0	0	19,4	78	ПР
		Батон	50	3,5	2,2	21	136,5	ПР
		Итого завтрак	500	25,09	25,35	86,57	582,06	
обед	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,09	32,01	132,8	349	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,27	13,96	94,6	103	
	Рагу овощное	150	2,5	15,6	12,2	202,8	143	
	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	730	26,14	32,63	106,5	877,84			
Итого за день:	1230	51,23	57,98	193,07	1459,9			
	Среднее значение за период: завтрак	574	25,8	23,7	93,9	618,8		
	Среднее значение за период: обед	751	28,4	27	101,8	794,4		
	Среднее значение за период: завтрак+обед	1325	54,2	50,7	195,7	1413,2		