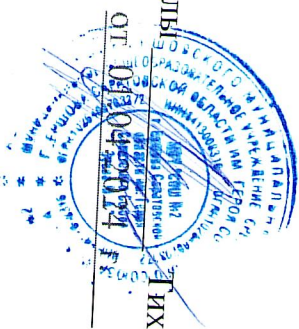


"Утверждаю"
Директор школы
Приказ № 97 от 06.04.2014



Лихова 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.»
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 Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	220	9,05	11,6	46,4	326,8	173
		200	6	5	22	158	ПР
		15	5,2	3,3	0	40,3	15
		50	3,5	2,2	21	136,5	ПР
		150	0,6	0,6	13,5	66,6	338
Итого завтрак	Добавки свежие	635	24,35	22,7	102,9	728,2	
	Сок плодово-ягодный	200	1	0	20,2	84,8	382
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	1,3	3,99	7,32	76,2	99
	Котлета из мяса птицы	150	5,7	5,8	30,5	195,7	203
	Хлеб пшеничный в/с	100	15,8	11,63	14,73	227,14	294
Итого обед	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	2,2	21	136,5	ПР
	Итого за день:	30	1,54	0,84	12,6	84	ПР
	Неделя 1 Завтрак	730	28,84	24,46	106,35	804,34	ПР
	Картофельное пюре со сливочным маслом	1365	53,19	47,16	209,25	1532,54	
	Котлета из мяса птицы	150	3,06	11,85	20,4	137,25	312
Итого завтрак	Компот из смеси сухофруктов	100	15,8	11,63	14,73	227,14	294
	Ватон	200	0,7	0,09	32,01	132,8	349
	50	3,5	2,2	21	136,5	ПР	
	500	23,06	25,77	88,14	633,69		
	200	0,7	0,09	32,01	132,8	349	
Итого обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) на МКБ	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 за день:	700	29,64	18,45	119,01	812,76	ПР
Неделя 1 Завтрак	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом	1200	52,7	44,22	207,15	1446,45	
		220	9,09	12,99	45,16	335	173
		200	3,1	2,68	19,95	100,6	379
		15	5,2	3,3	0	40,3	15
		150	0,6	0,6	13,5	66,6	338
Итого завтрак	Добавки свежие	50	3,5	2,2	21	136,5	ПР
	Чай с сахаром	635	21,49	21,77	99,61	679	
	Борщ с капустой и картофелем	200	0,07	0,02	15	60	376
	Картофель отварной	200	2,2	4,1	8,7	88	82
	Бефстроганов	150	2,8	7,5	19,8	167,14	125
Итого обед	Хлеб пшеничный в/с	100	15,2	23,1	2,48	290	250
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	2,2	21	136,5	ПР
	30	1,54	0,84	12,6	84	ПР	
	730	25,31	37,76	79,58	825,64	ПР	
	Итого обед						

Итого за день:		1365	46,8	59,53	179,19	1504,64					
Прием пищи											
Неделя 1	День 4	Наименование блюда				Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
		белки, г	жиры, г	углеводы							
Завтрак	Неделя 1	День 4	Затеканка творожная с молоком ступенным молоком								
			Чай с сахаром	200	29,1	22,1	56	240	223		
			Батон	200	0,07	0,02	15	60	376		
			Яблоки свежие	50	3,5	2,2	21	136,5	338		
			Компот из смеси сухофруктов	600	0,6	0,6	13,5	66,6	338		
Итого завтрак	Неделя 1	День 4	Суп картофельный	200	33,27	24,92	105,5	503,1			
			Каша гречневая расщипчатая с маслом	200	0,7	0,09	32,01	132,8	349		
			Каша гречневая расщипчатая с маслом	200	1,8	2,2	13,5	91,2	97		
			Тфрегли 2-й вариант говядина	150	8,29	8,95	37,37	262,5	171		
			Хлеб пшеничный в/с	100	13,3	14,2	8,8	105,06	279		
Итого обед	Неделя 1	День 4	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	2,2	21	136,5	279		
			Итого обед	30	1,54	0,84	12,6	84	338		
			Итого за день:	730	29,13	28,48	125,28	812,06	338		
			Итого за день:	1330	62,4	53,4	230,78	1315,16	338		
			Итого за день:	1330	62,4	53,4	230,78	1315,16	338		
Завтрак	Неделя 1	День 5	Макаронные изделия отварные с маслом								
			Тфрегли 2-й вариант говядина	150	5,7	5,8	30,5	195,7	203		
			Какао с молоком	100	13,3	14,2	8,8	105,06	279		
			Батон	200	4,08	3,5	17,5	118,6	382		
			Итого завтрак	50	3,5	2,2	21	136,5	279		
Обед	Неделя 1	День 5	Чай с сахаром	500	26,58	25,7	77,8	555,86			
			Ши из свежей капусты с картофелем на МЖБ	200	0,07	0,02	15	60	376		
			Рагу из курицы	200	1,4	3,96	6,32	71,8	88		
			Хлеб пшеничный в/с	220	15,79	14,73	19,1	273,8	289		
			Итого обед	50	3,5	2,2	21	136,5	279		
Итого за день:	Неделя 2	День 1	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,54	0,84	12,6	84	338		
			Итого за день:	700	22,3	21,75	74,02	626,1	338		
			Итого за день:	1200	48,88	47,45	151,82	1181,96	338		
			Итого за день:	1200	48,88	47,45	151,82	1181,96	338		
			Итого за день:	1200	48,88	47,45	151,82	1181,96	338		
Завтрак	Неделя 2	День 1	Каша вязкая рисовая молочная с маслом								
			Йогурт	220	6,3	11,4	44,9	308	174		
			Батон	200	6	5	22	158	338		
			Яблоки свежие	50	3,5	2,2	21	136,5	338		
			Итого завтрак	150	0,6	0,6	13,5	66,6	338		
Обед	Неделя 2	День 1	Чай с сахаром	620	16,4	19,2	101,4	669,1			
			Рассольник ленинградский	200	0,07	0,02	15	60	376		
			Каша гречневая расщипчатая с маслом	200	1,6	4,07	9,5	85,8	96		
			Колбета из мяса птицы	150	8,29	8,95	37,37	262,5	171		
			Итого обед	100	15,8	11,63	14,73	227,14	294		
Итого обед	Неделя 2	День 1	Хлеб пшеничный в/с	100	15,8	11,63	14,73	227,14	294		
			Хлеб ржано-пшеничный	50	3,5	2,2	21	136,5	279		
			Итого обед	30	1,54	0,84	12,6	84	338		
			Итого за день:	730	30,8	27,71	110,2	855,94	338		
			Итого за день:	1350	47,2	46,91	211,6	1525,04	338		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая Ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры,	Углеводы		
Неделя 2 Завтрак	Запеканка творожная с молоком сгущенным молоком	200	29,1	22,1	56	240	223
		200	0,07	0,02	15	60	376
		50	3,5	2,2	21	136,5	ПР
		150	0,6	0,6	13,5	66,6	338
		600	33,27	24,92	105,5	503,1	
		200	0,7	0,09	32,01	132,8	349
Неделя 2 обед	Компот из смеси сухофруктов	200	1,4	3,96	6,32	71,8	88
		200	5,7	5,8	30,5	195,7	203
		150	22,16	25,78	0,08	322	293
		50	3,5	2,2	21	136,5	ПР
		30	1,54	0,84	12,6	84	ПР
		730	35	38,67	102,51	942,8	ПР
Неделя 2 Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	1330	68,27	63,59	208,01	1445,9	
		150	8,29	8,95	37,37	262,5	171
Неделя 2 обед	пюреги 2-й вариант говядина	100	13,3	14,2	8,8	105,06	279
		200	4,08	3,5	17,5	118,6	382
		50	3,5	2,2	21	136,5	ПР
		500	29,17	28,85	84,67	622,66	
		200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
		200	5,2	4,42	13,3	126,6	102
Неделя 2 итого завтрак	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	3,06	11,85	20,4	137,25	312
		100	11,35	2,9	3,8	103	229
		50	3,5	2,2	21	136,5	ПР
		30	1,54	0,84	12,6	84	ПР
		730	25,33	22,49	91,86	675,55	
		1230	54,5	51,34	176,53	1298,21	
Неделя 2 Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,7	5,8	30,5	195,7	203
		100	15,8	11,63	14,73	227,14	294
		200	1	0	20,2	84,8	382
		50	3,5	2,2	21	136,5	ПР
		500	26	19,63	86,43	644,14	
		200	0,07	0,02	15	60	376
Неделя 2 обед	Чай с сахаром	200	2,2	4,1	8,7	88	82
		150	12,98	6,52	33,36	242,86	199
		100	13,4	14,08	3,3	164	246
		50	3,5	2,2	21	136,5	ПР
		30	1,54	0,84	12,6	84	ПР
		500	26	19,63	86,43	644,14	

Итого обед		730	53,69	27,76	93,96	775,36		
Итого за день:		1230	59,69	47,39	180,39	1419,5		
Прием пищи		Наименование блюда						
Неделя 2	День 5	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки, г	жиры,	углеводы			
Завтрак		Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом						
		220	9,05	11,6	46,4	326,8	173	
		200	3,1	2,68	19,95	100,6	379	
		15	5,2	3,3	0	40,3	15	
		50	3,5	2,2	21	136,5	PP	
		150	0,6	0,6	13,5	66,6	338	
		635	21,45	20,38	100,85	670,8		
Итого завтрак	обед	Компот из смеси сухофруктов						
		200	0,7	0,09	32,01	132,8	349	
		200	2,1	2,27	13,96	94,6	103	
		150	2,5	15,6	12,2	202,8	143	
		100	15,8	11,63	14,73	227,14	294	
		50	3,5	2,2	21	136,5	PP	
		30	1,54	0,84	12,6	84	PP	
730	26,14	32,63	106,5	877,84				
Итого за день:		1365	47,59	53,01	207,35	1548,64		
Среднее значение за период: завтрак		573	25,4	24,6	93,3	628,4		
Среднее значение за период: обед		721	27,7	28,1	96,8	773,5		
Среднее значение за период: завтрак+обед		1295	53,6	51,07	196,47	1417,77		