

Утверждаю:

Руководитель:

И П Снегирева Н.А.



Согласовано

Исполняющий обязанности директора
МБОУ школы №6

Краснова Д.С.



Примерное десятидневное меню обедов ,
пищевая ценность и химический состав
приготавливаемых блюд для питания учащихся
МБОУ школа №6
городского округа Кинешма

(возраст 7-11 лет)

День:Понедельник

Неделя:Первая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУР Ы	Прием пищи,наименовани е блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
		Выход	Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г	

обед

111	Суп с макаронными изделиями	200	2,98	2,83	2,40	100,13
288	Птица(кура) отварная с соусом	100	17,33	10,66	0,38	165,34
321	Капуста тушеная	150	4,35	12	14,14	258,24
359	Кисель	200	0,24	0,12	39,4	145,08
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:	700	28,16	26,14	80,30	784,52

День: Вторник

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТ УРЫ	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

обед

99	Суп из овощей	200	1,58	4,99	9,14	75,03
234	Котлета рыбная с соусом	100	6,95	5,86	9,97	120,00
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:	700	15,99	16,80	80,47	562,47

День:Среда

Неделя:Первая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕП ТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
		Выход	Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г	
обед						
96	Рассольник лениградский	200	2,20	5,20	15,58	117,90
268	Котлета рубленая с соусом	90	8,05	9,19	8,60	151,00
309	Макар изд. отв.,овощи сезонн	180	5,1	7,5	28,50	201,90
389	Сок фруктовый	180	0,27		22,80	92,27

День:четверг

Неделя:первая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУР Ы	Прием пищи,наименов ание блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
		Выход	Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г	

обед

97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00
265	Плов, овощи сезонные	200	16,49	16,89	26,02	322,00
375	Компот из ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,90
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:	700	22,63	20,43	92,21	654,63

День:Пятница

Неделя:Первая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		Выход	Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г	
обед						
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,83	4,90	11,75	98,40
278	Тефтели	110	7,83	8,75	10,25	151,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86
342	Компот из свежих плодов	200	0,36	0,04	23,56	96,04
пр	Хлеб ржаной	30				

День: Понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУР Ы	Прием пищи, наименова ние блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

обед

88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,80	4,98	8,13	84,48
295	Биточки рубленные из птицы с соусом	100	8,15	9,07	9,85	154,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,50	201,90
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:	700	18,74	22,08	80,83	597,71

День:Понедельник

Неделя:вторая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУР Ы	Прием пищи,наименова ние блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
		Выход	Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г	

обед

88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,80	4,98	8,13	84,48
295	Биточки рубленные из птицы с соусом	100	8,15	9,07	9,85	154,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,50	201,90
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:	700	18,74	22,08	80,83	597,71

День:Среда

Неделя:вторая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТ УРЫ	Прием пищи,наименова ние блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетичес кая ценность
		Выход	Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г	

обед

102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,22	118,60
260	Гуляш	90	13,10	15,11	6,17	198,90
304	Рис отв, ов. сез	180	3,67	5,42	36,67	210,11
376	Чай с сахаром	180	0,47		8,53	36,00
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:	700	24,89	25,27	89,07	679,34

День: Четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУР Ы	Прием пищи, наименова ние блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

обед

96	Рассольник ленинградский	200	2,20	5,20	15,58	117,90
268	Котлеты с соусом	100	6,58	14,63	8,60	194,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86
389	Сок фруктовый	200	0,27		22,80	92,27
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:	700	21,56	24,51	112,25	757,76

День:Пятница

Неделя:Вторая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			калорийная ценность (ккал)
		Выход	Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г	

Обед

120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,74	17,95	150,00
259	Жаркое по домаш,овощи сез	200	16,67	18,32	13,89	287,20
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:	700	25,93	23,59	65,79	592,93

Примечание:

При разработке данного меню была использована следующая литература:
"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"
"Сборник технических нормативов", 2015 г, издательство ДеЛи-Плюс, г. Москва, Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" с 01.01.2021 г до 01.01.2027 г, Методические рекомендации МР 2.4.0179-20