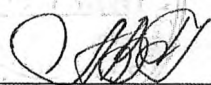


Утверждаю:
И.О. Директора

МУП «Столовая №7»



А.В. Карцева

Согласовано:

Директор

МБОУ «СОШ № 10»



Примерное меню на учебный 2023 - 2024 год

МУП «Столовая №7»

(Возрастная категория 7-11 лет)

Примечание:

Меню составлено в программе национального проекта «Демография».

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов образовательных организаций/ Москва, 2022г.

Сборник типовых меню и рецептур блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования/ Новосибирск, 2020г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 года издания под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

Производство готовых блюд и кулинарных изделий осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготовления.

Рацион питания предусматривает формирование набора продуктов на 10 дней, предназначенных для питания обучающихся 7-11 лет завтраком, обедом, полдником (для групп детей, посещающих продленку до 17.00 часов) при работе 5-ти дневной рабочей недели.

МБОУ СОШ №№ 8,15,17 работают на рыбных, куриных и мясных полуфабрикатах высокой степени готовности.

МБОУ СОШ №№ 2,5,6,8,15,17 работают на овощных полуфабрикатах высокой степени готовности.

Сметана используется только после термической обработки.

Перспективное меню 2023-2024г (1)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	30	1.2	9.2	18.8	162.3
Итого за Завтрак		500	16.5	25.3	70.6	574.3
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	1.53	4.28	
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-8с	Суп гороховый	250	8.4	5.7	20.3	166.4
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
1	Тефтели с рисом "Люкс"	50	7.2	7.1	5.6	114.9
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Итого за Обед		835	29.4	20	117.8	769.2
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4
Процентное соотношение БЖУ			1	0.68	4.01	
Полдник						
54-7гн	Чай с малиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.3
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с печенью и кашей	100	13.3	8.7	42.6	301.7
Итого за Полдник		300	13.6	8.8	49.9	333
Рекомендуемая величина			7.7	7.9	33.5	235-458.3
Процентное соотношение БЖУ			1	0.65	3.67	
			50.5	54.1	238.3	1676.5

Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
2	Котлета "Московская"	50	7.3	9.5	4.7	133.3
54-1соус	Соус сметанный	50	0.7	4.1	1.6	46.5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Итого за Завтрак		500	19.5	28.4	69.3	611.1
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	1.46	3.55	
Обед						
54-23з	Маринад овощной с томатом	80	1.2	7.1	7.8	99.6
54-19с	Борщ с фасолью	250	3.9	6.4	15.4	134.4
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Итого за Обед		825	23.6	24.8	99.3	713.9
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4
Процентное соотношение БЖУ			1	1.05	4.21	
Полдник						
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Итого за Полдник		330	8.1	8.3	53.7	322.1
Рекомендуемая величина			7.7	7.9	33.5	235-458.3
Процентное соотношение БЖУ			1	1.02	6.63	
Итого за день		1655	51.2	61.5	222.3	1647.1

Неделя 1 Среда						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Батон нарезной	45	3.4	1.3	23.1	117.8
Итого за Завтрак		505	22.4	26.5	37.5	477.9
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	1.18	1.67	
Обед						
58	Салат "Закусочный"	80	3.6	11	3.1	125.4
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7.4	8.4	15.7	168.3
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
4	Котлеты (биточки) куриные по-домашнему	60	11.6	2.8	5.2	92
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Итого за Обед		815	32	27.5	83.3	708.1
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4
Процентное соотношение БЖУ			1	0.86	2.6	
Полдник						
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0.3	1.1	11.9	58.9
410	Ватрушка с творогом	100	13.5	4.8	39.4	255.1
Итого за Полдник		300	13.8	5.9	51.3	314
Рекомендуемая величина			7.7	7.9	33.5	235-458.3
Процентное соотношение БЖУ			1	0.43	3.72	
Итого за день		1620	68.2	59.9	172.1	1500

Неделя 1 Четверг						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Йогурт 2.5%	125	4.3	3.1	6.9	72.6
Итого за Завтрак		575	22.6	20.9	77.6	588.4
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	0.92	3.43	
Обед						
54-18з	Салат из свеклы с черносливом	75	1.1	4.1	9.7	79.7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-7г	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8
з	Биточки "Нежные"	50	7.5	8.8	4.7	127.9
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Итого за Обед		800	24.3	22.6	114.4	757.3
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4
Процентное соотношение БЖУ			1	0.93	4.71	
Полдник						
Пром.	кекс	100	8.1	5.3	54.9	299.7
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0.2	26.4	113
Итого за Полдник		300	9.5	5.5	81.3	412.7
Рекомендуемая величина			7.7	7.9	33.5	235-458.3
Процентное соотношение БЖУ			1	0.58	8.56	
Итого за день		1675	56.4	49	273.3	1758.4

Неделя 1 Пятница						
Завтрак						
54-3з	Помидор в нарезке	50	0.6	0.1	1.9	10.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
395	Вареники из полуфабриката промышленного производства	200	20.3	13.3	26.6	307.7
Итого за Завтрак		500	24.9	15	60.8	477.2
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	0.6	2.44	
Обед						
63	Салат "Рыжик"	65	4.1	10	3.7	121.6
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	5.8	6.8	9.2	121
54-22м	Рагу из курицы	220	23.1	7.7	19.3	239.1
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Итого за Обед		810	39.1	25.4	81.8	713.2
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4
Процентное соотношение БЖУ			1	0.65	2.09	
Полдник						
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
415	Крендель сахарный	50	3.8	6.9	30.7	200.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
Итого за Полдник		350	4.9	7.1	38.9	239.4
Рекомендуемая величина			7.7	7.9	33.5	235-458.3
Процентное соотношение БЖУ			1	1.45	7.94	
Итого за день		1660	68.9	47.5	181.5	1429.8

Неделя 2 Понедельник						
Завтрак						
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
4	Котлеты (биточки) куриные подомашнему	60	11.6	2.8	5.2	92
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Повидло яблочное	40	0.2	0	26	104.6
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Итого за Завтрак		500	20.5	10.5	89.8	535
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	0.51	4.38	
Обед						
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0.8	5	4.8	67.9
54-21з	Кукуруза сахарная	10	0.2	0	1	5.2
111	Суп с макаронными изделиями	200	5.5	4.7	11.8	111.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
2	Котлета "Московская"	50	7.3	9.5	4.7	133.3
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33	134.4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Итого за Обед		760	27.8	27.2	117.9	828.6
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4
Процентное соотношение БЖУ			1	0.98	4.24	
Полдник						
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	сдоба обыкновенная	100	8.1	5.3	54.9	299.7
Итого за Полдник		300	9.1	5.4	70.5	366.6
Рекомендуемая величина			7.7	7.9	33.5	235-458.3
Процентное соотношение БЖУ			1	0.59	7.75	
Итого за день		1560	57.4	43.1	278.2	1730.2

Неделя 2 Вторник						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Итого за Завтрак		500	17.2	18.9	74.4	535
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	1.1	4.33	
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5.9	7.1	12.7	138
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Итого за Обед		825	30.6	18	106.1	708.4
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4
Процентное соотношение БЖУ			1	0.59	3.47	
Полдник						
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	40	1.6	12.2	25	216.4
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
Итого за Полдник		340	2.2	12.5	35.4	263.3
Рекомендуемая величина			7.7	7.9	33.5	235-458.3
Процентное соотношение БЖУ			1	5.68	16.09	
Итого за день		1665	50	49.4	215.9	1506.7

Неделя 2 Среда						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-7т	Творожно-пшениная запеканка	200	15	7	17.7	194.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	40	2.9	3.4	22.2	130.9
Итого за Завтрак		500	22	19.3	72.3	550
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	0.88	3.29	
Обед						
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	65	3.4	5.9	4.7	85.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.2
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Итого за Обед		770	30.7	29.8	78.7	705.6
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4
Процентное соотношение БЖУ			1	0.97	2.56	
Полдник						
406, 470	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	100	5.8	5.6	51	277.5
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Итого за Полдник		300	6.8	5.6	76.4	383.1
Рекомендуемая величина			7.7	7.9	33.5	235-458.3
Процентное соотношение БЖУ			1	0.82	11.24	
Итого за день		1570	59.5	54.7	227.4	1638.7

Неделя 2 Четверг						
Завтрак						
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Пром.	Йогурт 2.5%	125	4.3	3.1	6.9	72.6
Итого за Завтрак		515	19.1	14	67.4	471
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	0.73	3.53	
Обед						
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	1	5.1	3.1	62.4
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
5	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	50	11.1	6.3	4.9	120.2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Итого за Обед		825	29.8	23.3	95.4	710.9
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4
Процентное соотношение БЖУ			1	0.78	3.2	
Полдник						
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382
Итого за Полдник		300	9.6	15.1	64.6	432.9
Рекомендуемая величина			7.7	7.9	33.5	235-458.3
Процентное соотношение БЖУ			1	1.57	6.73	
Итого за день		1640	58.5	52.4	227.4	1614.8

Неделя 2 Пятница						
Завтрак						
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1
З	Биточки "Нежные"	50	7.5	8.8	4.7	127.9
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0.1	0	12.8	51.4
Пром.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7
Итого за Завтрак		510	16.8	16.5	79.5	533.2
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6
Процентное соотношение БЖУ			1	0.98	4.73	
Обед						
54-4з	Перец болгарский в нарезке	30	0.4	0	1.5	7.7
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-12м	Плов с курицей	220	30	8.9	36.5	346.1
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Итого за Обед		775	42.5	16.9	96.1	706.9
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4
Процентное соотношение БЖУ			1	0.4	2.26	
Полдник						
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Корж молочный	60	3.6	13.1	32.2	260.9
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
Итого за Полдник		360	4.6	13.3	39.8	297.3
Рекомендуемая величина			7.7	7.9	33.5	235-458.3
Процентное соотношение БЖУ			1	2.89	8.65	
Итого за день		1645	63.9	46.7	215.4	1537.4
Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	
Средние	510.5	20.15	19.53	69.92	535.31	

Средние показатели за Обед	804	30.98	23.55	99.08	732.21
Средние показатели за Полдник	318	8.22	8.75	56.18	336.44

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	12
Витамин В1(мг)	0.15
Витамин В2(мг)	0.29
Витамин А(мкг рет.экв)	332.84
Кальций(мг)	83.09
Фосфор(мг)	204.05
Магний(мг)	32.6
Железо(мг)	2.35
Калий(мг)	367.21
Йод(мкг)	58.98
Селен(мкг)	8.74

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора" 7