

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МБОУ



ИП ШМАКОВА Н.В.



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**Красногвардейского района
(возрастная категория 7-11 лет)**

**СОГЛАСНО: СанПиН 2.3/2.423590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
Постановление от 27 октября 2020 г. № 32 пп. 8.1.2 и 8.1.7 и Приложения №8
осенне-зимний период**

**Наименование сборника рецептов:
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях
М.Г. Могильный., В.А.Тутельян.- М.,2011.-544 с.**

2023-2024 гг

День: понедельник

Неделя: первая

1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
204	Макароны отварные с сыром	170	9,1	8,5	36	255,2
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2	15	83,4
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
388	Напиток из плодов шиповника	180	0,1	0	18,7	82,7
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:	570	14,70	11,20	100,60	570,80
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5
294	Котлеты рубленные из птицы с м/сл	95	15,1	19,7	13,4	291,7
302	Каша рассыпчатая ячневая с м/сл	150	5,1	7,9	31,8	218,2
342	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	790	30,00	32,70	111,20	863,30
		1360	44,70	43,90	211,80	1434,10

День: вторник

Неделя: первая

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	28,4	19,4	36,5	439
377	Чай с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
338	Фрукты свежие	130	0,4	0,4	9,8	47
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2	15	83,4
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за завтрак:	511	32,20	22,10	75,90	639,00
ОБЕД						
67	Винегрет овощной	60	0,8	6	4,3	75
101	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,7	2,1	13,7	81,1
290	Птица, тушенная в соусе	90	12,4	13,6	3,3	191,1
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5,6	7,9	35	230,8
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	785	28,50	30,50	129,20	912,10
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1326	60,70	52,60	205,10	1551,10

День: среда

Неделя: первая

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша рисовая с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9
15	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6
386	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:	570	19,80	19,80	91,80	634,10
ОБЕД						
45-47	Салат со свежей (квашеной) капусты	60	1	3	5,5	54
96	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8
262	Сердце в соусе	100	13,3	9,2	8,9	177,8
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8
342	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	795	32,50	26,70	120,80	863,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1365	52,30	46,50	212,60	1497,60

День: четверг

Неделя: первая

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
210	Омлет натуральный с м-сл	116	10,9	19,6	2,2	227,2
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:	521	19,60	22,80	65,50	548,10
ОБЕД						
СРБ	Икра овощная консервированная	60	1,2	5,4	4,7	71,4
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый или фасолевый)	200	4,6	4,4	15,2	117,8
278	Тефтели мясные (говядина) в соусе	110	9	13,5	11,9	210,2
312	Пюре картофельное с м-сл	150	3,4	8,3	21,6	174
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	805	26,20	32,50	126,30	907,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1326	45,80	55,30	191,80	1455,60

День: пятница

Неделя: первая

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
45-47	Салат со свежей (квашеной) капусты	60	1	3	5,5	54
229	Рыба ,тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
304	Рис отварной с м-сл	150	3,9	8,8	39	250,1
377	Чай с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за завтрак:	561	20,10	17,70	85,10	583,20
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
93	Щи по-уральски со сметаной	200	1,4	3,9	8,7	83
290	Птица, тушенная в соусе	90	12,4	13,6	3,3	191,1
309	Макаронные изделия отварные с м-сл	150	5,6	7,9	35	230,8
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	785	27,60	26,50	102,60	773,80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1346	47,70	44,20	187,70	1357,00

День: понедельник

Неделя: вторая

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
177	Каша пшённая с изюмом с м-сл	210	5,9	10	46,3	298,9
379	Кофейный напиток с молоком	180	3	2,2	24	127,9
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2	15	83,4
	Итого за завтрак:	575	15,60	15,10	123,60	695,40
ОБЕД						
45-47	Салат из свежей (квашеной) капусты	60	1	3	5,5	54
106	Суп картофельный рыбный с консервами	200	1,4	3,9	8,7	83
294	Котлеты рубленные из птицы с м-сл	95	15,1	19,7	13,4	291,7
303	Каша вязкая из крупы пшеничной "Артек"	150	4,1	7,6	24,4	181,9
342	Компот из свежих фруктов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	790	29,30	35,20	106,60	871,70
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1365	44,90	50,30	230,20	1567,10

День: вторник

Неделя: вторая

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
СРБ	Икра овощная консервированная	60	1,2	5,4	4,7	71,4
259	Жаркое по-домашнему	220	20,4	22,8	20,9	370,9
377	Чай с сахаром и лимоном	186	0,2	0	6,2	26,1
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за завтрак:	531	26,60	28,70	60,30	606,60
ОБЕД						
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,5	4,4	43,7
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый или фасолевый)	200	4,6	4,4	15,2	117,8
290	Птица, тушенная в соусе	90	12,4	13,6	3,3	191,1
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	785	34,60	30,80	134,40	959,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1316	61,20	59,50	194,70	1566,10

День: среда

Неделя: вторая

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	28,4	19,4	36,5	439
382	Какао с молоком	180	3,4	2,7	22,1	126,8
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Фрукты свежие	130	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:	525	37,00	23,00	96,90	751,00
ОБЕД						
45-47	Салат из свежей (квашеной) капусты	60	1	3	5,5	54
96	Рассольник ленинградский	200	1,9	4,1	13,2	97,8
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,2	5,4	5,9	114,8
304	Рис отварной с м-сл	150	3,9	8,8	39	250,1
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	795	24,70	22,30	118,20	777,80
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1320	61,70	45,30	215,10	1528,80

День: четверг

Неделя: вторая

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
278	Тефтели мясные (говядина) в соусе	110	9	13,5	11,9	210,2
302	Каша рассыпчатая гречневая с м-сл	150	8,6	9,4	38,6	272,8
386	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	95,4
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
	Итого за завтрак:	565	28,10	28,00	87,20	724,40
ОБЕД						
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	3	5	51,4
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,3	2,2	16,2	94,1
288	Курица отварная с м-сл	95	13,1	13,3	2	174,3
312	Пюре картофельное с м-сл	150	3,4	8,3	21,6	174
349	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	27,8	113,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	790	27,80	27,70	117,70	827,90
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1355	55,90	55,70	204,90	1552,30

День: пятница

Неделя: вторая

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с м-сл	210	6	9,8	31,8	239,8
15	Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	53,8
СРБ	Кондитерские изделия	20	1,5	2	15	83,4
389	Соки овощные, фруктовые	180	0,9	0,2	18,2	82,8
СРБ	Хлеб пшеничный	40	3,1	0,2	20,1	94,7
СРБ	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	43,5
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
	Итого за завтрак:	590	17,10	17,30	103,30	645,00
ОБЕД						
70/71	Овощи натуральные (соленые или квашеные) по сезону	60	0,5	0,1	1	7,8
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	10,4	84,5
291	Плов из птицы	200	16,6	21,3	40,8	422,1
342	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,5	40,7
СРБ	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,4	30,1	142,1
СРБ	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	78,3
	Итого за обед:	745	26,40	26,40	106,80	775,50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1335	43,50	43,70	210,10	1420,50

Распределение пищевых веществ и калорийности (за 10 дней)

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
	Белки (гр)	Жиры (гр)	Углеводы (гр)	
Нормативное значение	38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201,0	1175,0-1410,0
Фактическое содержание	51,8	49,7	206,4	1493,1

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

	Возраст детей 7-11 лет			
	Завтрак	Обед		
Нормативное значение	не менее 500	не менее 700		
Фактическое содержание	546	787		