«УТВЕРЖДАЮ»

И.о директора МАОУ СОШ № 10 г. Кандалакша

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Ж.Н.Борискина

Приказ № 276 от 10.09.2024 г.

Примерное меню для организации питания обучающихся

7- 11 лет в МАОУ СОШ №10.

Весенне-летний период.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерг. цен (ккал) |
| Б | Ж | У |
|  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|  | **1неделя 1день** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 173 | Каша вязкая молочная геркулесовая | 150/10 | 6.33 | 9.99 | 28.67 | 230.85 |
| 383 | Какао со сгущенным молоком | 200 | 4.18 | 4.33 | 25.44 | 157.6 |
| 2 | Бутерброд с джемом | 30/5/30 | 2.42 | 3.87 | 29.15 | 161 |
| 338 | Яблоко свежее | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 |
|  | Итого | **525** | **13.33** | **18.59** | **93.06** | **596.45** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 149 нов | Овощи консервированные помидор | 60 | 0.66 | 0.06 | 2.1 | 12 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5.49 | 4.27 | 16.3 | 148 |
| 265 | Плов из свинины | 250 | 17 | 25 | 43 | 480 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 20.2 | 84.8 |
| Фабр | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.22 | 59.5 |
| Фабр | Хлеб дарницкий | 25 | 1.65 | 0.27 | 10.25 | 50 |
|  | **Итого** | **810** | **27,04** | **29,8** | **104,07** | **834,3** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 468(нов) | Молоко | 200 | 5.8 | 5 | 9.6 | 107 |
| Фабр | Хлеб пшеничный | 20 | 1.52 | 0.16 | 9.78 | 47.6 |
| 15 | Сыр российский | 20 | 4.64 | 5.9 | - | 72 |
| 82 нов | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 |
|  | **Итого** | **340** | **12.76** | **11.26** | **26.88** | **264.6** |
|  | **Итого за день** |  | **53,13** | **59,65** | **224,01** | **1695,35** |
|  | **1 неделя 2 день** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 174 | Каша вязкая молочная рисовая | 150/10 | 4.57 | 8.26 | 32.72 | 224 |
| 377 | Чай с сахаром, лимоном | 200/15/7 | 0.13 | 0.02 | 15.2 | 62 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2.36 | 7.49 | 14.89 | 136 |
| 82 нов | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 |
|  | **Итого** | **522** | **7.86** | **15.97** | **70.31** | **460** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 150(нов) | Икра кабачковая | 60 | 1.14 | 5.34 | 4.6 | 70.8 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1.76 | 3.95 | 7.9 | 89.7 |
| 433 нов | Сметана 15% | 10 | 0.23 | 1.5 | 0.32 | 15.75 |
| 365(нов) | Биточек из оленины рубленный | 100 | 15 | 7 | 11 | 194 |
| 202 | Макароны отварные | 150 | 4,65 | 0.66 | 31.92 | 156.3 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0.04 | 3.62 | 0,07 | 36.8 |
| 348 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0.78 | 0,05 | 27.63 | 114.8 |
| Фабр | Хлеб Пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.22 | 59.5 |
| Фабр | Хлеб дарницкий | 25 | 1.65 | 0.27 | 10.25 | 50 |
|  | **Итого** | **825** | **27.15** | **22.59** | **105.91** | **787.65** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 386 | Кефир 2,5% | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 100 |
| 582(нов) | Печенье нарезное | 50 | 3.75 | 4.9 | 37.2 | 207.5 |
| 82 нов | Апельсин свежий | 150 | 1,4 | 0.3 | 12,1 | 64 |
|  | **Итого** | **400** | **10.95** | **10.2** | **57.3** | **371.5** |
|  | **ИТОГО за день** |  | **45.96** | **48.76** | **233,52** | **1619.15** |
|  | **1неделя 3 день** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 150/30 | 12.18 | 14.32 | 30.70 | 300.9 |
| 380 | Кофейный напиток со сгущенным молоком | 200 | 2.9 | 1.98 | 20.9 | 113.4 |
| Фабричная | Булочка Дружная Семейка | 50 | 4.5 | 3.5 | 28.5 | 165 |
| 338 | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 |
|  | **Итого** | **530** | **19.98** | **20.2** | **89.9** | **626.3** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0.8 | 3.6 | 4.9 | 55.6 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2.68 | 2.8 | 17.4 | 118 |
| 372(нов) | Котлета из птицы припущенной | 90 | 16 | 14 | 10.7 | 255 |
| 377(нов) | Картофельное пюре | 150 | 3 | 6 | 8.7 | 105 |
| Фабричный | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.2 | 59.5 |
| Фабричный | Хлеб дарницкий | 25 | 1.65 | 0.27 | 10.25 | 50 |
| 491(нов) | Компот из вишни | 200 | 1.4 | 0.4 | 22.8 | 102 |
|  | **Итого** | **800** | **27.43** | **27.27** | **86.95** | **745.10** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 20.2 | 84.8 |
| 582(нов) | Печенье сахарное | 60 | 4.5 | 5.88 | 44.64 | 249 |
| 82 нов | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 |
|  | **Итого** | **360** | **6.3** | **6.08** | **72.34** | **371.8** |
|  | **Итого за день** |  | **53,71** | **53.55** | **249.19** | **1743.2** |
|  | **1неделя 4 день** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 223 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 100/40 | 20.46 | 15.5 | 39 | 328 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.07 | 0.02 | 15 | 60 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2.36 | 7.49 | 14.89 | 136 |
| 338 | Груша свежая | 150 | 0.6 | 0.45 | 15.45 | 70.5 |
|  | **Итого** | **545** | **23.49** | **23.46** | **84.34** | **594.5** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 149 нов | Овощи консервированные (огурец) | 60 | 0.48 | 3.6 | 1.56 | 40.8 |
| 433 нов | Сметана 15% | 10 | 0.23 | 1.5 | 0.32 | 15.75 |
| 95 нов | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 1.85 | 4.4 | 17 | 75 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 250 | 17.6 | 28 | 33.7 | 507 |
| 342 | Компот из свежих плодов | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.8 | 114.6 |
| фабр | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.22 | 59.5 |
| фабр | Хлеб дарницкий | 25 | 1.65 | 0.27 | 10.25 | 50 |
|  | **Итого** | **820** | **23.87** | **38.13** | **102.85** | **862,65** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 386 | Простокваша | 200 | 5.8 | 5 | 8.2 | 101 |
| Фабр | Булочка дружная семейка | 50 | 4.5 | 3.5 | 28.5 | 165 |
| 338 | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 |
|  | **Итого** | **350** | **10.7** | **8.9** | **46.5** | **313** |
|  | **Итого за день** |  | **58.06** | **70.49** | **233.69** | **1770,15** |
|  | **1неделя 5 день** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 181 | Каша жидкая молочная из манная | 150/10 | 4.65 | 8.16 | 24.67 | 191.23 |
| 383 | Какао со сгущенным молоком | 200 | 4.18 | 4.33 | 25.44 | 157.6 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/5/15 | 5.8 | 8.3 | 14.83 | 157 |
| 82 нов | Мандарин свежий | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 |
|  | **Итого** | **510** | **15.43** | **20.99** | **72.44** | **543.83** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 157 нов | Кукуруза консервированная | 60 | 1.7 | 1.47 | 8.28 | 33 |
| 96 | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 2 | 5.09 | 12 | 107 |
| 433нов | Сметана 15% | 10 | 0.23 | 1.5 | 0.32 | 15.75 |
| 308нов | Котлета рыбная «Любительская» | 100 | 12.5 | 1.5 | 7.2 | 104 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3.6 | 5.4 | 41.7 | 209.7 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5.08 | 4.6 | 0.28 | 63 |
| 491нов | Компот из черной смородины | 200 | 0.2 | 0.1 | 10.7 | 44 |
| фабр | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0,2 | 12.22 | 59.5 |
| фабр | Хлеб дарницкий | 25 | 1.65 | 0.27 | 10.25 | 50 |
|  | **Итого** | **860** | **28.86** | **20.13** | **102.95** | **685.95** |
|  | **Полдник** |  |  |  |  |  |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 20.2 | 84.8 |
| 338 | Банан свежий | 150 | 2.25 | 0.75 | 31.5 | 144 |
|  | **Итого** | **350** | **3.25** | **0.75** | **51.7** | **228.8** |
|  | **Итого за день** |  | **47.54** | **41.87** | **227,09** | **1458.58** |
|  | **2неделя 1 день** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 182 | Каша жидкая молочная пшенная | 150/10 | 5.72 | 8.92 | 28.22 | 217.14 |
| 380 | Кофейный напиток со сгущ. молоком | 200 | 2.9 | 1.98 | 20.9 | 113.4 |
| 1 | Бутерброд с маслом | 30/10 | 2.36 | 7.49 | 14.89 | 136 |
| 338 | Груша свежая | 100 | 0.4 | 0.3 | 10.3 | 47 |
|  | **Итого** | **500** | **11.38** | **18.69** | **74.31** | **513.54** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 17 нов | Салат из свежих помидоров | 60 | 0.60 | 3.72 | 2.16 | 44.4 |
| 103 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2.68 | 2.8 | 17.4 | 118 |
| 260 | Гуляш (свинина) | 130 | 10.83 | 21.65 | 3.75 | 301.7 |
| 302 | Греча рассыпчатая | 150 | 7.6 | 6.1 | 38.6 | 163.75 |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 20.2 | 84.8 |
| фабр | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0.2 | 12.22 | 59.5 |
| фабр | Хлеб дарницкий | 25 | 1.65 | 0.27 | 10.25 | 50 |
|  | **Итого** | **840** | **26.26** | **34.74** | **104.58** | **822.15** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 389 | Сок фруктовый | 200 | 1 | - | 20.2 | 84.8 |
| 581 нов | Пряник | 50 | 2.95 | 2.35 | 27.5 | 183 |
| 338 | Банан свежий | 100 | 1.5 | 0.5 | 21 | 96 |
|  | **Итого** | **350** | **5.45** | **2.85** | **68.7** | **363,8** |
|  | **Итого за день** |  | **43.09** | **56.28** | **247.59** | **1699,49** |
|  | **2неделя 2 день** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 174 | Каша ячневая вязкая | 150/10 | 5.56 | 8.36 | 29.86 | 217.9 |
| 383 | Какао со сгущенным молоком | 200 | 4,18 | 4,33 | 25,44 | 157,6 |
| Фабр | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,2 | 12,22 | 59,5 |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 |
| 15 | Сыр | 20 | 4,64 | 5,9 | - | 72 |
| 338 | Яблоко | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 |
|  | **Итого** | **545** | **21,76** | **23,79** | **77,60** | **617** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 60 | 1 | 4 | 2 | 78 |
| 96 | Рассольник «Ленинградский» | 250 | 2 | 5.09 | 12 | 107 |
| 433 нов | Сметана 15% | 10 | 0.23 | 1.5 | 0.32 | 15.75 |
| 310 нов | Шницель рыбный натуральный | 100 | 14.6 | 1.33 | 14 | 98.67 |
| 377 нов | Картофельное пюре | 150 | 4 | 6 | 8.7 | 105 |
| 342 | Компот из свежих яблок | 200 | 0.16 | 0.16 | 27.8 | 114.6 |
| фабр | Хлеб пшеничный | 50 | 3.8 | 0,4 | 24.44 | 119 |
| фабр | Хлеб дарницкий | 25 | 1.65 | 0.27 | 10.25 | 50 |
|  | **Итого** | **845** | **27.44** | **18.75** | **99.51** | **688.02** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 386 | Простокваша | 200 | 5.8 | 5 | 8.2 | 101 |
| фабр | Плюшка Московская | 100 | 7,6 | 8,9 | 46,10 | 236 |
| 82 нов | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 |
|  | **Итого** | **400** | **14,2** | **14,1** | **61,8** | **375** |
|  | **Итого за день** |  | **63.4** | **56.64** | **238.91** | **1680.02** |
|  | **2неделя 3 день** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 174 | Каша вязкая молочная рисовая | 150/10 | 4.57 | 8.26 | 32.72 | 224 |
| 468нов | Молоко | 200 | 5.8 | 5 | 9.6 | 107 |
| 2 | Бутерброд с джемом | 30/5/30 | 2.42 | 3.87 | 29.15 | 161 |
| 82 нов | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 |
|  | **Итого** | **525** | **13,59** | **17,33** | **78,97** | **530** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 52 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 3.6 | 4,9 | 55.6 |
| 102 | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 5.49 | 5.27 | 16.3 | 148 |
| 261 | Печень говяжья, тушенная в соусе сметанном. | 130 | 16,6 | 10.4 | 12.1 | 218.8 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3.6 | 5.4 | 36.7 | 209.7 |
| 491 нов | Компот из вишни | 200 | 0.32 | 0.08 | 28.2 | 116 |
| фабр | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0,2 | 12.22 | 59.5 |
| фабр | Хлеб дарницкий | 25 | 1.65 | 0.27 | 10.25 | 50 |
|  | **Итого** | **840** | **30.36** | **25.22** | **120.67** | **857.6** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 386 | К/молочный продукт | 200 | 5.8 | 5 | 8 | 100 |
| 582 нов | Печенье нарезное | 50 | 3.75 | 4.9 | 37.2 | 207.5 |
| 82 нов | Апельсин свежий | 150 | 1.4 | 0.3 | 12.1 | 64 |
|  | **Итого** | **400** | **10.95** | **10.2** | **57.3** | **371,5** |
|  | **Итого за день** |  | **54,9** | **52,75** | **256.94** | **1749.10** |
|  | **2неделя 4 день** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 204 | Макароны отварные с сыром | 150/30 | 12.18 | 14.32 | 30.7 | 300.9 |
| 376 | Чай с сахаром | 200/15 | 0.13 | 0.02 | 15.2 | 62 |
| 2 | Бутерброд с джемом | 30/5/20 | 2.42 | 3.87 | 29.15 | 161 |
| 338 | Яблоко свежее | 100 | 0.4 | 0.4 | 9.8 | 47 |
|  | **Итого** | **550** | **15,13** | **18,61** | **84,85** | **570,9** |
|  | **Обед** |  |  |  |  |  |
| 157нов | Зеленый горошек консервир. | 60 | 1.7 | 2.17 | 3 | 38.28 |
| 95нов | Борщ с капустой,картофелем | 250 | 1.85 | 4.4 | 7 | 75 |
| 433нов | Сметана 15% | 10 | 0.23 | 1.5 | 0.32 | 15.75 |
| 277 | Рулет с луком и яйцом | 100 | 12.02 | 9.76 | 9.26 | 173 |
| 202 | Макароны отварные | 150 | 5.6 | 0.7 | 46.9 | 156.3 |
| 14 | Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,62 | 0,07 | 36,8 |
| 491нов | Компот из брусники | 200 | 0.2 | 0.2 | 14.2 | 60.8 |
| фабр | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0,2 | 12.22 | 59.5 |
| фабр | Хлеб дарницкий | 25 | 1.65 | 0.27 | 10.25 | 50 |
|  | **Итого** | **825** | **25.19** | **22,82** | **103.22** | **665,43** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 386 | Простокваша | 200 | 5.8 | 5 | 8.2 | 101 |
| фабр | Хлеб пшеничный | 30 | 2.28 | 0.24 | 14.66 | 71.4 |
| 82 нов | Мандарин | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 |
|  | **Итог** | **330** | **8.88** | **5.44** | **30.36** | **210,4** |
|  | **Итого за день** |  | **49,2** | **46,87** | **218,43** | **1446,73** |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | **2неделя 5день** |  |  |  |  |  |
|  | Завтрак |  |  |  |  |  |
| 181 | Каша жидкая молочная манная | 150/10 | 4.65 | 8.16 | 24.67 | 191.23 |
| 383 | Какао со сгущенным молоком | 200 | 4.18 | 4.33 | 25.44 | 157.6 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/5/15 | 5.8 | 8.3 | 14.83 | 157 |
| 82 нов | Мандарин свежий | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 |
|  | **Итого** | **510** | **15.43** | **20.99** | **72.44** | **543.83** |
|  | Обед |  |  |  |  |  |
| 71 | Помидор свежий | 60 | 0.67 | 0.06 | 2.1 | 12 |
| 433 | Сметана 15% | 10 | 0.23 | 1.5 | 0.32 | 15.75 |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1.76 | 3.95 | 7.9 | 89.7 |
| 267 | Шницель рубленный натуральный свиной | 100 | 15.6 | 24.6 | 28.2 | 425 |
| 377 | Картофельное пюре | 150 | 3 | 6 | 8.7 | 105 |
| 491 | Компот из клубники | 200 | 0.2 | - | 21 | 85.2 |
| фабр | Хлеб пшеничный | 25 | 1.9 | 0,2 | 12.22 | 59.5 |
| фабр | Хлеб дарницкий | 25 | 1.65 | 0.27 | 10.25 | 50 |
|  | **Итого** | **820** | **25.01** | **36,58** | **90.69** | **842.15** |
|  | Полдник |  |  |  |  |  |
| 468нов | Молоко | 200 | 5.8 | 5 | 9.6 | 107 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 30/5/15 | 5.8 | 8.3 | 14.83 | 157 |
| 341 | Мандарин свежий | 100 | 0.8 | 0.2 | 7.5 | 38 |
|  | **Итого** | **350** | **12.4** | **13.5** | **31.93** | **302** |
|  | **Итого за день** |  | **52,84** | **71,07** | **195.06** | **1687.98** |

**При составлении и подсчете меню использована следующая литература:**

**«Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Москва Дели принт 2011, под редакцией М.П Могильного и В.А Тутельяна.**

**Справочник «Химический состав и калорийность российских продуктов питания» М.: Дели плюс, 2012 Тутельян В.А.**

**Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/ сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина – Пермь, 2021**

Составил меню-------------------Яницкая Л.В. (диет.сестра)