

Согласовано:

Директор МБОУ СОШ №1

Самсонова Е.А.



Директор ООО "Общественное Питание"

Утверждаю:

Фомин А.М.

**ПРИМЕРНОЕ 10 - (ДЕСЯТИДНЕВНОЕ)
КРУГЛОГОДИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ МБОУ СОШ №1
ДЛЯ ДЕТЕЙ С 7-11 ЛЕТ**

«Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации». 2013 Уральский региональный центр питания, под редакцией А.Я. Первалова.)

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализир.учреждений д/несовершеннолетних, нуждающихся в соц.реабилитации

"Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" СанПиН 2.3/2.4.3590-20

2024 г.

Возрастная категория: Мл.школьники 1-4 кл Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Сыр порционный	10	0,29	0,30	0,00	3,8	22
	Фрукты свежие (яблоки) 100г	150	0,40	0,40	9,80	47	14
	Компот из чернослива	200	1,08	0,22	39,40	154,56	41
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	6
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	12
ИТОГО		610	11,04	8,61	103,67	531,58	

Возрастная категория: Мл.школьники 1-4 кл Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
	Пудинг из творога (запеченный) с использованием концентрата напитка "Валетек" с витаминами, кальцием и магнием	200	19,48	17,64	47,25	489,42	629
	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	11,10	65,6	481
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	478
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	6
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,38	19,16	94,4	12
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
ИТОГО		500	25,57	28,21	94,29	798,84	

Возрастная категория: Мл.школьники 1-4 кл Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	30	3,01	2,00	17,30	99	175
	Котлеты припущенные из куры	90	14,16	13,22	9,17	208,71	105
	Макаронные изделия отварные	150	5,67	0,67	29,04	144,9	9
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	55
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	12
ИТОГО		500	25,85	16,48	92,68	620,41	

Возрастная категория: Мл.школьники 1-4 кл Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
	Каша "Дружба"	200	5,40	9,92	28,36	224,32	260
	Сыр порционный	10	0,29	0,30	0,00	3,8	22
	Плоды свежие (сезонный фрукт) 100	100	0,40	0,40	9,80	47	14
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	5
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,38	19,16	94,4	12
ИТОГО		550	12,37	13,70	73,22	448,52	

Возрастная категория: Мл.школьники 1-4 кл Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
	Горошек зеленый	30	0,89	0,99	2,00	20,1	1/1
	Котлеты или биточки рыбные	90	13,88	2,95	8,92	114,59	96
	Картофельное пюре	150	15,75	11,25	9,75	198	17
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	6
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,38	19,16	94,4	12
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
ИТОГО		540	35,78	15,93	59,87	519,11	

Возрастная категория: Мл.школьники 1-4 кл Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
	Каша пшенная молочная жидкая	200	8,19	9,93	37,59	297,78	21
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	478
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	14
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,38	19,16	94,4	12
	Хлеб ржаной обед	20	1,40	0,36	10,02	52,2	6
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	11
ИТОГО		570	13,62	19,32	103,65	676,18	

Возрастная категория: Мл.школьники 1-4 кл Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
	Сыр порционный	10	0,59	0,60	0,00	7,65	22
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	60	6,01	4,04	34,87	199,67	175
	Омлет натуральный	150	10,71	21,15	2,98	203,745	1
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	6
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	10,24	42,2	19
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
ИТОГО		500	22,74	26,51	78,72	606,065	

Возрастная категория: Мл.школьники 1-4 кл Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
	Запеканка рисовая с творогом	130	10,05	11,55	35,40	288	2/5
	Молоко сгущенное	10	1,44	1,70	11,10	65,6	481
	Йогурт	125	3,75	3,12	13,75	100	47
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	6
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
ИТОГО		495	16,76	16,61	76,95	528,22	

Возрастная категория: Мл.школьники 1-4 кл Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
	Плоды свежие (Сезонный фрукт)	100	0,40	0,40	9,80	47	14
	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	478
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79	5
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,29	14,37	70,8	12
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	6
ИТОГО		570	12,92	19,04	80,25	527,02	

Возрастная категория: Мл.школьники 1-4 кл Горячее питание

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
	Котлеты припущенные из куры	90	14,16	13,22	9,17	208,71	105
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,79	7,20	43,78	279,74	237
	Кукуруза отварная (зерен с маслом)	30	3,01	2,00	17,30	99	175
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	6
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	55
ИТОГО		530	28,98	22,96	99,73	719,25	