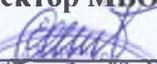


Согласовано:

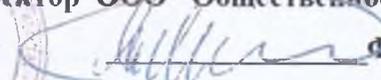
Директор МБОУ СОШ №1

  
Самсонова Е.А.



Утверждаю:

Директор ООО "Общественное Питание"

  
Фомин А.М.



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

**«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 ГПД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	7,46	5,94	17,34	152,98	144
	Тефтели из мяса в молочном соусе	60	7,20	5,20	5,70	98,7	388
	Картофельное пюре	150	15,75	11,25	9,75	198	17
	Компот из чернослива	200	1,08	0,22	39,40	154,56	41
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	12
<b>ИТОГО</b>		<b>640</b>	<b>33,80</b>	<b>22,90</b>	<b>86,56</b>	<b>675,04</b>	
<b>Полдник</b>	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
	Булочка домашняя	60	4,82	6,23	37,88	224,96	564
<b>ИТОГО</b>		<b>260</b>	<b>5,02</b>	<b>6,23</b>	<b>47,90</b>	<b>264,78</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>900</b>	<b>38,82</b>	<b>29,13</b>	<b>134,46</b>	<b>939,82</b>	

Возрастная категория: Мл.школьники 1-4 кл ГПД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2</b>							
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем (1)	200	2,92	4,14	9,52	86,96	128
	Котлеты припущенные из куры	60	9,40	8,80	6,14	139,8	105
	Макаронные изделия отварные	130	4,70	0,50	24,60	123,1	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
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
<b>ИТОГО</b>		<b>820</b>	<b>20,23</b>	<b>14,03</b>	<b>87,45</b>	<b>557,48</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка Российская	100	1,90	8,90	7,70	119	567
	Чай с молоком	200	1,66	1,60	12,38	69,82	34
<b>ИТОГО</b>		<b>300</b>	<b>3,56</b>	<b>10,50</b>	<b>20,08</b>	<b>188,82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1120</b>	<b>23,79</b>	<b>24,53</b>	<b>107,53</b>	<b>746,3</b>	

Возрастная категория: Мл.школьники 1-4 кл ГПД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3</b>							
<b>ОБЕД</b>	Рассольник домашний	200	1,66	4,16	10,24	85	7(132)
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,40	5,44	33,07	211,3	237
	Курица в соусе томатном	60	12,40	15,20	1,53	193,1	405
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	12
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	11
<b>ИТОГО</b>		<b>620</b>	<b>24,27</b>	<b>25,09</b>	<b>86,21</b>	<b>670,2</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка с маком	50	3,76	5,78	28,99	181,65	565
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
<b>ИТОГО</b>		<b>250</b>	<b>3,96</b>	<b>5,78</b>	<b>39,01</b>	<b>221,47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>870</b>	<b>28,23</b>	<b>30,87</b>	<b>125,22</b>	<b>891,67</b>	

Возрастная категория: Мл.школьники 1-4 кл ГПД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4</b>							
<b>ОБЕД</b>	Плов из отварного мяса	180	12,20	24,30	38,18	421,2	40
	Суп- пюре из разных овощей	200	4,17	5,70	14,80	128,92	24
	Кисель из концентрата плодового ил	200	2,80	0,00	58,00	244	92
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	12
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	6
<b>ИТОГО</b>		<b>630</b>	<b>22,80</b>	<b>30,53</b>	<b>132,03</b>	<b>899,72</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с повидлом	50	3,86	1,75	23,53	124,81	540
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
<b>ИТОГО</b>		<b>250</b>	<b>4,06</b>	<b>1,75</b>	<b>33,55</b>	<b>164,63</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>880</b>	<b>26,86</b>	<b>32,28</b>	<b>165,58</b>	<b>1064,35</b>	

Возрастная категория: Мл.школьники 1-4 кл ГПД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5</b>							
<b>ОБЕД</b>	Котлеты или биточки рыбные	90	13,88	2,95	8,92	114,59	96
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,86	5,74	19,82	161,22	147
	Картофельное пюре	130	14,10	10,13	8,78	178,2	17
	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
<b>ИТОГО</b>		<b>660</b>	<b>42,12</b>	<b>21,90</b>	<b>72,58</b>	<b>627,41</b>	
<b>Полдник</b>	Пирожок с яблоком	60	1,90	8,90	7,70	119	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
<b>ИТОГО</b>		<b>260</b>	<b>2,10</b>	<b>8,90</b>	<b>17,72</b>	<b>158,82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>920</b>	<b>44,22</b>	<b>30,80</b>	<b>90,30</b>	<b>786,23</b>	

Возрастная категория: Мл.школьники 1-4 кл ГПД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 6</b>							
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
	Чай с молоком	200	1,66	1,60	12,38	69,82	34
	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,20	13,00	97	63
	Фрикадельки из мяса, тушеные в соу	60	5,70	12,70	4,90	156,1	81
	Макаронные изделия отварные	120	4,50	0,50	23,30	116,5	9
<b>ИТОГО</b>		<b>630</b>	<b>17,35</b>	<b>19,48</b>	<b>77,53</b>	<b>557,42</b>	
	Булочка домашняя	60	4,82	6,23	37,88	224,96	564
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	11
<b>ИТОГО</b>		<b>260</b>	<b>5,32</b>	<b>6,23</b>	<b>64,88</b>	<b>334,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>890</b>	<b>22,67</b>	<b>25,71</b>	<b>142,41</b>	<b>892,38</b>	

Возрастная категория: Мл.школьники 1-4 кл ГПД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 7</b>							
	Зразы Верх-Исетские в соусе	90	9,18	19,26	16,60	274,32	376
	Рис припущенный	150	3,54	6,05	32,40	198,15	92
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,18	7,38	7,14	116,42	39
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	10,24	42,2	19
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
<b>ИТОГО</b>		<b>690</b>	<b>22,01</b>	<b>33,17</b>	<b>90,33</b>	<b>749,09</b>	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	11
	Булочка российская	100	4,63	4,18	36,88	201,05	567
<b>ИТОГО</b>		<b>300</b>	<b>5,13</b>	<b>4,18</b>	<b>63,88</b>	<b>311,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>990</b>	<b>27,14</b>	<b>37,35</b>	<b>154,21</b>	<b>1060,14</b>	

Возрастная категория: Мл.школьники 1-4 кл ГПД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 8</b>							
	Рыба, запеченная в омлете	60	11,10	6,70	3,56	119,7	337
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,86	5,74	19,82	161,22	147
	Картофельное пюре	130	13,40	9,56	8,29	168,3	17
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,48	23,95	118	12
<b>ИТОГО</b>		<b>640</b>	<b>36,41</b>	<b>22,48</b>	<b>65,64</b>	<b>607,04</b>	
	Кисель из ягод	200	0,24	1,08	15,82	73,08	101
	Булочка с маком	50	3,76	5,78	28,99	181,65	565
<b>ИТОГО</b>		<b>250</b>	<b>4,00</b>	<b>6,86</b>	<b>44,81</b>	<b>254,73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>890</b>	<b>40,41</b>	<b>29,34</b>	<b>110,45</b>	<b>861,77</b>	

Возрастная категория: Мл.школьники 1-4 кл ГПД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 9</b>							
	Котлеты, биточки, шницели	60	12,80	8,30	10,90	166,06	381
	Картофель отварной	150	3,06	4,74	24,31	152,55	173
	Суп картофельный с бобовыми (1-й в	200	7,46	5,94	17,34	152,98	144
	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
<b>ИТОГО</b>		<b>650</b>	<b>29,60</b>	<b>22,06</b>	<b>87,61</b>	<b>644,99</b>	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
	Булочка с повидлом	80	1,90	8,90	27,70	119	тк68
<b>ИТОГО</b>		<b>280</b>	<b>2,10</b>	<b>8,90</b>	<b>37,72</b>	<b>158,82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>930</b>	<b>31,70</b>	<b>30,96</b>	<b>125,33</b>	<b>803,81</b>	

Возрастная категория: Мл.школьники 1-4 кл ГПД

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
	Гуляш из отварного мяса курицы	60	12,40	15,26	1,53	193,1	405
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,70	6,40	38,91	248,59	237
	Борщ с капустой и картофелем (1)	200	2,92	4,14	9,52	86,96	128
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,8	12
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	10,24	42,2	19
<b>ИТОГО</b>		<b>640</b>	<b>26,59</b>	<b>26,09</b>	<b>74,57</b>	<b>641,65</b>	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	10,02	39,82	23
	Булочка с корицей	60	4,96	2,47	28,94	157,82	566/1
<b>ИТОГО</b>		<b>260</b>	<b>5,16</b>	<b>2,47</b>	<b>38,96</b>	<b>197,64</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>900</b>	<b>31,75</b>	<b>28,56</b>	<b>113,53</b>	<b>839,29</b>	