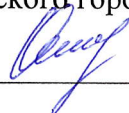


Перспективное 10 –дневное меню для школьников
7 – 11 лет на 2022 – 2023 учебный год

«СОГЛАСОВАНО»

Директор Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Костомукшского городского округа «Гимназия» Осипенко И.В.

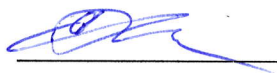


(дата, подпись)



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор Муниципального унитарного предприятия «Объединение школьных столовых»
Богданова Е. В.



(дата, подпись)



Объединение школьных столовых

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Примерное меню 7-11		Неделя: 1			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный	Шницель из свинины 100	100	13,85	31,58	16,31	405,68	268
	Макаронь отварные	100	3,87	3,34	24,7	144,48	309
	Огурец свежий	20	0,14	0,02		2,2	71
	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,5	26,76	151,6	379
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за Завтрак льготный		450	23,49	37,68	82,53	774,46	
Обед льготный	Рассольник ленинградский со сметаной и зеленью	250/10/2	2,6	6,9	17,41	142,95	96
	Птица тушеная в соусе (филе)	75/50	20,43	24,74	3,45	318,13	290
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,27	4,26	23,84	154,62	302
	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	0,25	29,04	131,49	388
	Мандарины	70	0,56	0,14	5,25	26,6	338
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Обед льготный		787	31,18	36,62	93,81	843,39	
Итого за день		1237	54,67	74,3	176,34	1617,85	

(лист 2)

Рацион: Примерное меню 7-11		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный	Биточки рубленые из птицы (филе) 100	100	16,79	20,6	16,4	318,7	294
	Картофель отварной	100	3,03	4,94	24,5	154,77	310
	Чай с сахаром	200			14,97	59,03	376
	Апельсин	80	0,72	0,16	6,48	34,4	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за Завтрак льготный		510	22,82	25,94	77,11	637,4	
Обед льготный	Борщ со св. капустой и картофелем с сметаной ,	250/10/2	1,77	5,17	12,3	103,39	82
	Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,68	2,83	231,21	
	Каша перловая рассып.150	150	4,68	4,88	33,49	196,77	171
	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,14	26,47	110,23	349
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Обед льготный		742	23,79	28,2	89,91	711,2	
Итого за день		1252	46,61	54,14	167,02	1348,6	

Рацион: Примерное меню 7-11		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный	Запеканка из творога со сгущ. молоком 120/20	120/20	26,7	12,62	32,34	354,68	223
	Чай с молоком	150/50/15	1,45	1,25	17,37	86,03	378
	Банан	80	1,2	0,4	16,8	76,8	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Итого за Завтрак льготный	465	31,63	14,51	81,27	588,01	
Обед льготный	Суп из овощей с мясом(гов.), сметаной,	250/15/2/10	4,66	6,01	10,88	115,46	99
	Котлета рубленая из птицы (филе) 100	100	16,66	20,19	15,16	309,25	294
	Капуста тушеная 150	150	3,61	4,54	15,25	118,32	321
	Горошек зеленый порц.	20	0,62	0,04	1,3	8	131
	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,07	114,54	342
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
	Итого за Обед льготный	777	27,39	31,23	85,48	735,17	
Итого за день	1242	59,02	45,74	166,75	1323,18		

(лист 4)

Рацион: Примерное меню 7-11		Неделя: 1			День: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный	Котлета рыбная (треска).75	75	9,82	5,54	11,3	134,62	234
	Пюре картофельное 100	100	2,16	3,6	14,68	100,12	312
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	61,41	377
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Итого за Завтрак льготный	457	14,65	9,45	57,06	373,85	
Обед льготный	Суп картофельный с макаронными изделиями с	250/20/2	7,22	6,95	25,85	195,15	103
	Шницель из говядины 75	75	12,37	14,08	12,58	226,87	268
	Каша рассып. гречневая 150	150	7,91	6,4	35,76	231,92	302
	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,38	100,66	770
	Яблоко св.	75	0,02	0,3	7,35	35,25	338
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Обед льготный	802	29,33	28,07	120,74	859,45		
Итого за день	1259	43,98	37,52	177,8	1233,3		

Рацион: Примерное меню 7-11

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный	Сыр порц.	20	5,26	5,32		70	15
	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	200/10	8,36	13,48	38,06	307,62	173
	Какао растворимый с	200	5,8	4,6	18,13	138,95	382
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	37,6	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за Завтрак льготный		540	22,02	23,88	79,19	624,67	
Обед льготный	Суп картофельный с рыбой свежей (треска)	250/20/2	5,98	3,22	20,7	136,1	131
	Сосиски отварные с маслом	55/5	6,08	17,27	0,26	180,95	243
	Макароны отварные	100	3,87	3,34	24,7	144,48	309
	Огурец свежий	30	0,21	0,03		3,3	71
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	115,23	348
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Обед льготный		692	18,28	24,29	88,61	649,66	
Итого за день		1232	40,3	48,17	167,8	1274,33	

(лист 6)

Рацион: Примерное меню 7-11

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный	Сыр порц, 25г.	15	3,95	3,99		52,5	15
	Котлеты мясо- картоф. " По-Хлыновски"	90	14,88	21,04	8,16	281,7	454
	Каша вязкая гречневая	100	3,08	3,69	13,9	101,02	303
	Огурец свежий	20	0,14	0,02		2,2	71
	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,5	26,76	151,6	379
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за Завтрак льготный		455	27,68	31,48	63,58	659,52	
Обед льготный	Суп картоф. с бобовыми(горох) с зеленью с	250/20/2	5,92	5,56	19,69	152,78	102
	Плов из птицы (филе кур)	50/100	15,11	19,83	27,54	349,16	291
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	Компот из свежих груш	200	0,16	0,12	28,07	114,54	342
	Яблоко св.	80	0,02	0,32	7,84	37,6	338
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Обед льготный		762	23,22	26,22	99,1	730,88	
Итого за день		1 217	50,9	57,7	162,68	1390,4	

Рацион: Примерное меню 7-11		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак льготный	Поджарка из свинины	50/15	10,48	30,34	2,4	325,11	251
	Капуста тушеная 100	100	0,53	2,92	5,51	50,92	321
	Горошек зеленый порц.	20	0,62	0,04	1,3	8	131
	Какао растворимый с	200	5,8	4,6	18,13	138,95	382
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за Завтрак льготный		415	19,71	38,14	42,1	593,48	
Обед льготный	Суп из овощей с мясом (филе) со сметаной, зеленью	250/20/10/2	5,84	10,46	11,64	164,65	99
	Котлета рыбная (треска).75	75	9,82	5,54	11,3	134,62	234
	Рис отварной 150	150	3,81	6,11	40,01	230,31	304
	Помидор свежий	25	0,28	0,05	0,95	6	71
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	126,2	348
	Апельсин	80	0,72	0,16	6,48	34,4	338
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
	Итого за Обед льготный	842	23,19	22,71	115,36	765,78	
Итого за день		1 257	42,9	60,85	157,46	1359,26	

(лист 8)

Рацион: Примерное меню 7-11		Неделя: 2			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод ы		
Завтрак льготный	Колбаса п/к (порциями)	30	5,13	10,14	0,06	111,9	16
	Запеканка из творога со сгущ. молоком 120/20	120/20	26,7	12,62	32,34	354,68	223
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	61,41	377
	Груша	80	0,32	0,24	8,24	37,6	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за Завтрак льготный		502	34,49	23,25	70,58	636,09	
Обед льготный	Борщ со св.капустой, с кар., мясом(филе.), смет., зел.	250/20/10/2	5,77	7,87	13,19	147,31	82
	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса	60/50	7,58	20,73	11,82	264,78	278
	Пюре картофельное 100	100	2,16	3,6	14,68	100,12	312
	Помидор свежий	25	0,28	0,05	0,95	6	71
	Компот из свежих яблок	200	0,01	0,16	27,87	114,56	342
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Обед льготный		747	17,48	32,74	83,33	702,37	
Итого за день		1 249	51,97	55,99	153,91	1338,46	

Рацион: Примерное меню 7-11

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный	Шницель из говядины 75	75	12,37	14,08	12,58	226,87	268
	Каша рассыпчатая гречневая	100	5,27	4,26	23,84	154,62	302
	Чай с молоком	150/50/15	1,45	1,25	17,37	86,03	378
	Банан	80	1,2	0,4	16,8	76,8	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Итого за Завтрак льготный		500	22,57	20,23	85,35	614,82
Обед льготный	Рассольник ленинградский с мясом (филе) со сметаной , с	250/20/2/10	6,24	10,58	17,41	190,55	96
	Сосиски отварные с маслом	100/10	11,28	32,62	0,48	341,02	243
	Макароны отварные	100	3,87	3,34	24,7	144,48	309
	Огурец свежий	30	0,21	0,03		3,3	71
	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,14	26,47	110,23	349
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
	Итого за Обед льготный		752	23,74	47,04	83,88	859,18
Итого за день		1252	46,31	67,27	169,23	1474	

(лист 10)

Рацион: Примерное меню 7-11

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный	Котлета рубленая из птицы (филе) 100	100	16,66	20,19	15,16	309,25	294
	Рис отварной 100	100	2,54	4,07	26,68	153,54	304
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	Чай с сахаром	200			14,97	59,03	376
	Мандарины	70	0,56	0,14	5,25	26,6	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Итого за Завтрак льготный		530	22,37	24,7	77,96	626,12
Обед льготный	Суп из овощей со сметаной с зеленью	250/10/2	1,75	4,73	10,42	90,68	99
	Биточек из говядины 100	100	2,74	7,36	16,14	142,45	268
	Картофель отварной	100	3,03	4,94	24,5	154,77	310
	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,6	70
	Напиток брусничный	200	0,18	0,13	22,01	91,3	647
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Обед льготный		712	9,54	17,51	88,23	551,4	
Итого за день		1242	31,91	42,21	166,19	1177,52	

Итого за период	12439	468,57	543,89	1665,18	13536,9	
Среднее значение за период	1243,9	46,9	54,4	166,5	1353,7	

Составил _____ Бухгалтер

Утвердил _____