

Утверждаю:

Директор МБОУ "Сорокинская средняя
общеобразовательная школа "

Красногвардейского района
Т.В.Пчельникова

" 31 августа 2023 года



**Региональное типовое 10-дневное меню для организации
горячего питания обучающихся
МБОУ "Сорокинская средняя общеобразовательная школа"
Красногвардейского района в возрасте от 7 лет до 12 лет**

2023-2024 уч.год

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,8	15
	Каша геркулесовая молочная	200	7,23	9,81	28,8	232,41	173
	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,3	382
	Кондитерские изделия	50	3,0	11,0	47,0	363,0	ПП
	Багон	40	2,3	0,213	13,12	62,507	ПП
Итого за завтрак	Фрукты (в ассортименте)	100-200	0,8	0,8	19,6	88,8	ПП
	Салат из капусты с мерковойю	560-660	18,47	21,323	87,04	612,817	
	Суп картофельный с горохом	60	0,90	1,31	5,60	37,79	45
	Котлета "Школьная" запеченная	200	4,64	3,10	16,90	114,85	102
	Макаронны отварные с маслом сливочным	90	16,65	23,28	4,29	293,23	268
Итого за обед	Чай с лимоном и сахаром	150	5,7	3,43	36,45	199,47	203
	Хлеб ржано -пшеничный	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	377
		80	5,28	0,96	27,36	139,2	ПП
Итого за день		780	33,63	32,14	105,82	847,01	
		1340-1440	52,1	53,463	192,86	1459,827	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2	Каша гречневая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	193,27	171
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,8	15
	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,3	382
	Кондитерские изделия	50	3,0	11,0	47,0	363,0	ПП
	Батон	40	2,3	0,213	13,12	62,507	ПП
	Фрукты (в ассортименте)	100-200	0,8	0,8	19,6	88,8	ПП
Итого за завтрак		520	19,21	20,693	86,29	606,607	
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	52
	Суп вермишелевый	200	9,9	8,9	25,2	220,5	103
	Рыба, запеченная с овощами и сыром	90	18,18	10,86	1,87	177,98	232
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	165,54	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
Итого за обед	Хлеб ржано -пшеничный	80	5,28	0,96	27,36	139,2	ПП
		780	37,73	30,83	106,19	853,19	
Итого за день		1300	62,37	51,333	179,07	1426,937	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 12 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3	Пудинг творожный	170	14,92	14,38	31,51	315,14	222
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	376
	Батон	40	2,3	0,213	13,12	62,507	ПП
	Повидло	20	0,1	0	14,3	57,6	ПП
	Фрукты (в ассортименте)	100-200	0,8	0,8	19,6	88,8	ПП
Завтрак	Итого за завтрак	730-830	23,72	19,843	102,34	681,737	
		60	0,9	1,31	5,6	37,79	45
Обед	Салат из капусты с морковью	200	1,77	2,65	12,74	81,89	84
	Борщ с капустой и каргофелем	240	22,36	26,14	47,23	513,6	291
	Плов с птицей	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Чай с лимоном и сахаром	80	5,28	0,96	27,36	139,2	ПП
	Хлеб ржано -пшеничный	780	30,34	31,95	117,49	878,73	
Итого за обед	1510-1610	54,06	51,793	219,83	1560,467		
Итого за день							

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День 4	Макароны отварные с сыром	150	5,7	3,43	36,45	199,47	203
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Батон	40	2,3	0,213	13,12	62,507	ПП
	Фрукты (в ассортименте)	100-200	0,8	0,8	19,6	88,8	ПП
Завтрак	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,8	15
	Итого за завтрак	510-610	14,79	8,943	94,32	515,867	
Итого за обед	Салат из свежей капусты с зеленью "Молодость"	60	0,9	3,1	5,6	53,9	56
	Рассольник Ленинградский	200	2,08	4,90	13,62	106,95	96
	Картофельное пюре	150	3,29	7,06	22,21	165,54	312
	Гуляш из говядины	80	11,73	14,08	14,94	233,4	54-10м-20
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81,0	349
	Хлеб ржано -пшеничный	80	4,2	0,6	24,8	121,6	ПП
Итого за день		780	24,96	32,05	103,61	797,37	
		1310-1410	40,09	40,32	189,89	1277,27	

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5	Зеленый горошек	20	4,6	0,24	10,7	63,2	131
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	19,0	5,0	256,23	210
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,29	377
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,8	15
	Батон	40	2,3	0,213	13,12	62,507	ПР
Завтрак	Фрукты (в ассортименте)	100-200	0,8	0,8	19,6	88,8	ПР
	Молоко в индивидуальной упаковке 3,2%	200	5,4	4,4	8,8	96,4	ПР
	Итого за завтрак	780-880	34,23	50,743	72,25	708,227	
	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	52
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	200/30	12,60	13,30	27,90	274,73	97
	Каша гречневая с маслом сливочным	150	6,57	4,19	32,32	193,27	171
	Тфтели детские с соусом	80/20	13,72	5,2	9,1	138,4	279
	Чай с лимоном и сахаром	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Хлеб ржано -пшеничный	80	5,28	0,96	27,36	139,2	ПР
Итого за обед	780	39,13	26,8	117,17	859,75		
Итого за день	1560-1660	73,36	77,543	189,42	1567,977		

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: от 7 лет до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Белки	Жиры			Углеводы
Неделя 2 День 6	Каша рисовая молочная	200	7,23	9,81	28,80	225,2	182
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,8	15
Завтрак	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	149,3	382
	Кондитерские изделия	50	3,0	11,0	47,0	363,0	ПП
	Багет	40	2,3	0,213	13,12	62,507	ПП
	Фрукты (в ассортименте)	100-200	0,8	0,8	19,6	88,8	ПП
Итого за завтрак		560-660	18,14	20,303	77,49	556,907	
		60	0,90	1,31	5,60	37,79	45
Обед	Салат из капусты с морковью	200	1,77	2,65	12,74	81,89	82
	Борщ с капустой и картофелем	200	5,7	3,43	36,45	199,47	203
	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	13,49	16,19	17,18	268,4	279
	Тфтели детские с соусом	80/20	0,26	0,06	15,22	62,46	377
Итого за обед	Чай с лимоном и сахаром	200/4	5,28	0,96	27,36	139,2	ПП
	Хлеб ржано -пшеничный	80	26,7	22,68	103,94	723,62	
Итого за день		1340-1440	44,84	42,983	181,43	1280,527	

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 12 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3,45	5,0	25,2	159,1	175
	Какао с молоком	200	3,50	3,70	25,50	142,93	382
	Кондитерские изделия	50	3,0	11,0	47,0	363,0	ПП
	Багон	40	2,3	0,213	13,12	62,507	ПП
	Фрукты (в ассортименте)	100-200	0,8	0,8	19,6	88,8	ПП
	Итого за завтрак	490-590	17,81	15,703	90,56	567,307	
	Винегрет овощной	60	1,5	3,47	6,77	64,31	67
	Суп вермишелевый	200	9,9	8,9	25,2	220,5	103
	Птица порционная запеченная	90	19,01	10,87	0,17	174,53	293
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,7	5,37	36,68	209,85	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб ржано -пшеничный	80	5,28	0,96	27,36	139,2	ПП
Итого за обед	780	39,61	29,57	120,6	906,95		
Итого за день	1290-1390	57,42	45,273	211,16	1474,257		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8	Запеканка творожно -рисовая с маслом сливочным	170	15,23	17,5	36,7	365,08	223
	Молоко стуженное порционно	30	1,5		11,4	51,6	ПП
	Батон	40	2,3	0,213	13,12	62,507	ПП
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	377
	Фрукты (в ассортименте)	100-200	0,8	0,8	19,6	88,8	ПП
Итого за завтрак		540-640	24,73	22,913	96,32	692,287	
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,90	3,10	5,60	37,79	45
	Суп картофельный с горохом	200	4,84	3,10	16,90	114,9	102
	Жаркое по- домашнему	240	17,1	18,01	30,61	353,1	259
	Чай с лимоном и сахаром	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,3	0,7	32,2	156,8	ПП
Итого за обед		780	28,54	25,31	95,11	725,33	
Итого за день		1320-1420	53,27	48,223	191,43	1417,617	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9	Макароны отварные с сыром	150	5,7	3,43	36,45	199,47	203
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	377
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,8	15
	Батон	40	2,3	0,2	14,8	70,3	ИП
	Фрукты (в ассортименте)	100-200	0,8	0,8	19,6	88,8	ИП
	Молоко в индивидуальной упаковке 3,2%	200	5,4	4,4	8,8	96,4	ИП
Итого за завтрак		730-830	19,53	18,31	96,3	621,64	
	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,78	1,56	4,32	23,9	38
Обед	Щи из свежей капусты	200	1,97	5,18	8,97	90,38	88
	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6	54-2м-2020
	Картофельное пюре	150	3,29	7,06	22,21	165,54	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,22	0	24,42	98,56	349
	Хлеб ржано -пшеничный	80	5,28	0,96	27,36	139,2	ИП
Итого за обед		780	33,45	28,39	89,96	749,11	
Итого за день		1510-1610	52,98	46,7	186,26	1370,75	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 7 лет до 12 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10	Зеленый горошек	20	4,6	0,24	10,7	63,2	131
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	19,0	5,0	256,23	210
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	6,80	0,02	79,8	15
	Чай с сахаром	200	0,3	0,05	15,01	61,29	376
	Батон	40	2,3	0,213	13,12	62,507	ИП
	Фрукты (в ассортименте)	100-200	0,8	0,8	19,6	88,8	ИП
	Итого за завтрак	580-680	34,33	31,503	72,25	708,227	
	Салат из капусты с морковью	60	0,90	3,10	5,60	53,9	29
	Суп вермишелевый	200	9,9	8,9	25,2	220,5	103
	Котлета "Куриная"	90	13,72	5,2	9,1	138,4	295
Обед	Каша гречневая с маслом	150	6,57	4,19	32,32	193,27	171
	Чай с лимоном и сахаром	200/4	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,28	0,96	27,36	139,2	ИП
	Итого за обед	780	36,77	22,75	109,38	808,01	
Итого за день	1460-1560	71,1	54,253	181,63	1516,237		