

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР
МОУ «Маловосновская школа»
А.В.Зайцева
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Маловосновская школа»
Приказ № 343/1
30 декабря 2022 г.

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся

МОУ «Маловосновская школа»

(осенне- зимний период)

(для возрастной группы с 7-11 лет)

1 ДЕНЬ

1 прием пищи:

	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж		
Горячий завтрак	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ С ОВОЩАМИ	100	12	6	114,0	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	0,7	176,4	75
10.30-10.50	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0	56,0	133
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,7	0,7	93,5	
	ИТОГО		22,4	7,4	439,9	

2 ДЕНЬ

1 прием пищи:

	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж		
Горячий завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С ОВОЩАМИ	180	4,9	1,8	115,2	65
	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	7,4	9,1	150,0	105
10.30-10.50	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,7	0,7	93,5	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	5,8	5,8	205,6	117А
	ИТОГО		21,8	17,4	564,3	

3 ДЕНЬ

1 прием пищи:

Горячий завтрак 10.30-10.50	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
	ЩОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,9	10,6	23,2	201,6	56
	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	13,6	2,4	1,4	82,0	86
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,8	15,0	1
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0	13,6	56,0	133
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,7	0,7	18,2	93,5	
	ИТОГО		23,2	13,8	59,2	447,6	

4 ДЕНЬ

1 прием пищи:

Горячий завтрак 10.30-10.50	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	13,3	3,7	8,7	121,0	93
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	0,7	36,0	176,4	75
	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0,2	0	22,0	83,4	95
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,7	0,7	18,2	93,5	
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	140
	ИТОГО		24,1	5,4	95,2	521,3	

5 ДЕНЬ

1 прием пищи:

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		Б	Ж	У		
ЖАРКОЕ ПО - ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ	180	9,4	7,9	12,6	158,8	94
САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	1,0	7,8	3,4	89,0	19
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,2	110,0	124
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,7	0,7	18,2	93,5	
ИТОГО		14,3	16,6	61,4	451,3	

6 ДЕНЬ

1 прием пищи:

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		Б	Ж	У		
РИС ОТВАРНОЙ	180	4,0	0,9	44,8	208,8	63
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	10,0	12,0	6,0	172,0	105
СОУС ТОМАТНЫЙ	30	2,1	1,7	4,4	40,2	116
КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	200	0	0	14,0	52,6	118
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,7	0,7	18,2	93,5	
ИТОГО		19,8	15,3	87,4	567,1	

7 ДЕНЬ

1 прием пищи:

	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
Горячий завтрак 10.30-10.50	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,9	10,6	23,2	201,6	56
	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	12,0	12,0	9,0	188,0	99
	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	100	0,8	0,1	2,8	15,0	
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0	13,6	56,0	133
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,7	0,7	18,2	93,5	
ИТОГО			21,6	23,4	66,8	554,1	

8 ДЕНЬ

1 прием пищи:

	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
Горячий завтрак 10.30-10.50	ГУЛЯШ ИЗ КУРИЦЫ С ОВОЩАМИ	100	12	6	3	114,0	
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	0,7	36,0	176,4	75
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0,2	0,2	27,2	110,0	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,7	0,7	18,2	93,5	
	БАНАНЫ	100	1,1	0,3	20,2	89,0	140
ИТОГО			22,6	7,9	104,6	582,9	

9 ДЕНЬ

1 прием пищи:

Горячий завтрак	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУР Ы
			Б	Ж	У		
10.30-10.50	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ	100	8,0	16,0	3,0	188,0	107
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,9	10,6	23,2	201,6	56
	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	100	1,1	0,2	3,8	24,0	2
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ	200	0,2	0	13,6	56,0	95
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,7	0,7	18,2	93,5	
ИТОГО			17,9	27,5	61,8	563,0	

10 ДЕНЬ

1 прием пищи:

Горячий завтрак	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУР Ы
			Б	Ж	У		
10.30-10.50	ШЛОВ С КУРИЦЕЙ	180	12,6	16,2	32,4	324,0	116
	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	100	1,0	7,8	3,4	89,0	19
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,7	0,7	18,2	93,5	
	СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	0	0	20,0	80,0	
	ИТОГО			17,3	24,7	74,0	586,5

1 день

Прием пищи	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
Первый день Обед 14.10-14.30	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	250	3,62	4,21	17,93	223,86	36
	МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	8,11	8,23	27	315	208
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	6,0	1,53	6,50	24,64	126
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,0	0,66	10,5	106,5	
	ИТОГО		21,73	14,63	61,93	670	

2 день

Прием пищи	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
Обед 14.10-14.30	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	0,84	0,67	3,69	219,43	30
	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/50	11,05	7,23	64,39	402,2	137
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	6,0	1,53	6,50	24,64	132
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,0	0,66	10,5	106,5	
	ИТОГО		21,89	10,06	85,08	752,77	

3 день

Прием пищи	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
Обед 14.10-14.30	СУП ГОРОХОВЫЙ	200	7,15	0,6	20,15	127,33	35
	СЫРНИКИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/50	24	14	50	428	83
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,0	0,66	10,5	106,5	
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	3,88	3,88	8,93	34,69	124
	ИТОГО			39,03	19,14	89,58	696,52

4 день

Прием пищи	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
Обед 14.10-14.30	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	4,2	5,22	8,7	219,43	28
	КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	3,38	5,21	12,93	112,47	68
	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА	200	1	0	13,48	53,72	122
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,0	0,66	10,5	106,5	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	6,0	9,57	41,25	266,1	
ИТОГО			18,58	20,66	86,86	758,22	

5 день

Прием пищи	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
Обед 14.10-14.30	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,45	5,16	21,92	148,87	34
	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	200/50	11,05	7,23	64,39	402,2	137
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	6,0	1,53	6,50	24,64	132
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,0	0,66	10,5	106,5	
	ИТОГО		17,3	20,86	54,2	682,11	

6 день

Прием пищи	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
Обед 14.10-14.30	СУП РЫБНЫЙ ИЗ КОНСЕРВОВ СО СМЕТАНОЙ	200	9,46	19,77	17,93	160,34	42
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	4,1	6,6	27,3	165,2	56
	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ БЕЛОКОЧАННОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1,92	10,08	7,89	130,22	10
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,0	0,66	10,5	106,5	
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,65	5,15	17,59	131,86	117 А
	ИТОГО		24,13	42,26	81,21	694,12	

7 день

Прием пищи	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			Б	Ж	У		
Обед 14.10-14.30	РАССОЛЬНИК НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	3,38	1,9	12,24	181,86	32
	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	200	8,11	8,23	27	315	208
	ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,8	0,4	4,6	42	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	6,0	1,53	6,50	24,64	132
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,0	0,66	10,5	106,5	
	ИТОГО		22,29	12,72	60,84	670	

8 день

Прием пищи	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕП ТУРЫ
			Б	Ж	У		
Обед 14.10-14.30	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,3	6,2	15,64	183,48	25
	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	9,84	8,02	7,16	180,13	99
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,1	6,6	27,3	165,2	56
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	3,88	3,88	8,93	34,69	124
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,0	0,66	10,5	106,5	
	ИТОГО		28,12	25,36	69,53	670	

9 день

Прием пищи	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
Обед 14.10-14.30	БОРЩ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	4,2	5,22	8,7	164,98	28
	КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	200	3,02	4,98	15,66	119,67	70
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	6,0	1,53	6,50	24,64	132
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	6,0	9,57	41,25	266,1	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,0	0,66	10,5	106,5	
	ИТОГО		23,22	21,96	82,61	681,89	

10 день

Прием пищи	НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТОВ	МАССА ПОРЦИЙ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭЦ ККАЛ	№ РЕЦЕПТУРЫ
			Б	Ж	У		
Обед 14.10-14.30	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОНЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,45	5,16	21,92	148,87	34
	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/50	11,05	7,23	64,39	402,2	137
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	6,0	1,53	6,50	24,64	132
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,0	0,66	10,5	106,5	
		ИТОГО		17,3	20,86	54,2	682,21

1. С целью обогащения рационов йодом для приготовления блюд используются: соль йодированная, рыба морская (сайда, минтай)
2. При изготовлении и подачи блюд со сметаной сметана подвергается термической обработке.
3. При заправке салатов используется только растительное масло.
4. Рубленые изделия из кур: котлеты, колбаски куриные – проходят двойную термическую обработку, обжаривают и тушат в жарочном шкафу.

Расчеты составлены на основании Гигиенических требований к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях (согласно санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2,3/2,4,3590-20) и Санитарно-эпидемиологических требований к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования (СанПиН 2,3/2,4,3590-20)