

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБОУ СОШ № 1 г. Кандалакша
 _____ С. В. Смородина
 Приказ № _____ от _____ 2023г.

Примерное меню для организации питания обучающихся
 7- 11 лет в МБОУ СОШ №1.
 Весенне-летний период.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен (ккал)
			Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6
1неделя 1день						
Завтрак						
173	Каша вязкая молочная геркулесовая	150/10	4	6	37	277
383	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	0,7	26	125
2	Бутерброд с джемом	30/30	3	1	21	158
338	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	10	47
	Итого	520	11.18	8.1	94	607
Обед						
71	Помидор свежий	60	1	-	2	14
138	Суп картофельный с бобовыми	250	6	5	19	107
403	Плов из свинины	250	20	17	36	469
389	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	87
	Хлеб пшеничный	39	3	0,3	19	93
	Хлеб дарницкий	36	2.4	0.3	16	80
	Итого	835	30	23	112	855
Полдник						
385	Молоко	200	5.4	5	11.6	108
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
15	Сыр российский	20	4.64	5.9	-	72
338	Мандарин свежий	50	0.3	-	5.3	35.7
	Итого	300	12.71	11.2	31.39	285.84
	Итого за день		53.89	42.3	235.39	1747.84
1 неделя 2 день						
Завтрак						
174	Каша вязкая молочная рисовая	150/10	3.6	5.25	38.7	216
377	Чай с сахаром, лимоном	200	1.8	3.4	8	60
1	Бутерброд с маслом	40/10	3.5	9.1	19.53	188
338	Мандарин свежий	100	0.6	-	11	71
209	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63
	Итого	550	14.58	22.35	77.51	598
Обед						
	Икра кабачковая	60	1	2	5	49
120	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	4	21	96
259	Шницель «Северный»	100	13.5	16.8	3.4	237
469	Макароны отварные	150	7	3	36	160

349	Компот из смеси сухофруктов	200	-	-	20	80
	Хлеб пшеничный	39	3	0.3	19	93
	Хлеб дарницкий	36	2.4	0.3	16	80
	Итого	845	28.9	26.4	120.4	795
	Полдник					
	Кефир 2,5%	200	5.6	6.4	8.2	117
	Печенье нарезное	50	5.3	4.25	27.2	175.5
	Апельсин свежий	150	1.4	0.3	12.1	64
	Итого	400	12.3	10.95	47.5	356.5
	ИТОГО за день		55.78	59.7	245.41	1749.5
	1неделя 3 день					
	Завтрак					
204	Макароны отварные с сыром	150\30	8.51	6.8	40.26	225.7
380	Кофейный напиток со сг.молоком	200	3.1	3.8	24.9	110
1	Бутерброд с маслом	50\10	3.66	10.25	20	206.3
338	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	10	47
	Итого	540	15.67	21.25	95.16	589
	Обед					
50	Салат из свеклы	60	0.8	3.6	5	55
99	Суп из овощей	250\10	9	7	11	146
460	Котлета рубленая из птицы	100	12	16	10	237
472	Картофельное пюре	150	3	5	22	145
	Хлеб пшеничный	25	2	0.2	14.6	59.6
	Хлеб дарницкий	25	1.6	0.2	10.3	55.6
585	Компот из вишни	200	-	-	28	117
	Итого	820	28.4	32	100.9	815.2
	Полдник					
389	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	87
	Булочка сладкая	50	12	9	30	249
338	Мандарин свежий	50	0.2	0.1	3.65	17.8
	Итого	300	13.2	9.3	53.85	353.8
	Итого за день		41.7	62.55	249.91	1758
	1неделя 4 день					
	Завтрак					
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100\50	21.13	5.0	40.11	230.4
376	Чай с сахаром	200	0.8	3.4	8	60
2	Бутерброд с повидлом	30\30	4	1	39	168
338	Груша свежая	100	0.36	0.27	9.27	42.3
	Итого	510	26.29	9.67	96.38	500.7
	Обед					
37	Салат из консервированных огурцов	60	1	3	2	37
83	Борщ с яйцом, сметаной	270	7	5	22	167
394	Жаркое по-домашнему	250	15	18	28	343
698	Компот из свежих плодов	200	-	-	28	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0.2	14.6	59.6
	Хлеб дарницкий	25	1.6	0.2	10.3	55.6
	Итого	830	25	27	115	835
	Полдник					

	Простокваша 3,2%	200	5.6	6.4	8.20	116
	Булочка «Сладушка»	50	3	2.5	28	145
338	Яблоко	100	0.5	0.5	10	47
	Итого	350	5.2	4.2	29.9	308
	Итого за день		56.49	40.87	241.28	1643.7
	1неделя 5 день					
	Завтрак					
181	Каша манная	150\10	9.51	6.1	40.51	269
378	Чай с молоком	200	5.8	3.4	8	60
3	Бутерброд с сыром	20\20	6.14	6.48	10.28	82.28
338	Мандарин свежий	100	0.6	-	11	71
	Итого	510	22.05	15.98	69.79	482.28
	Обед					
	Кукуруза консервированная	60	1	-	1	7
129	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250\10	2	5	14	109
1988г.	Котлета по-мончегорски (рыбная)	100	13	20	10	229
465	Рис отварной	150	4	5	37	210
342	Компот из черной смороды	200	-	-	29	135
	Хлеб пшеничный	39	3	0,3	19	93
	Хлеб дарницкий	36	2.4	0.3	16	80
	Итого	845	22	31	126	863
	Полдник					
389	Сок апельсиновый	200	1	0.2	22.2	137
	Мини-рулет	50	-	-	-	5
338	Банан свежий	150	2.25	0.75	31.5	144
	Итого	400	3.25	0.95	53.7	286
	Итого за день		47.3	47.93	249.49	1631.28
	2неделя 1 день					
	Завтрак					
174	Каша ячневая вязкая	150\10	9.11	6.72	62.38	302
376	Чай с сахаром	200	0.8	3.4	8	60
2	Бутерброд с джемом	30\30	3	1	21	158
338	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	10	47
	Итого	520	13.31	11.52	101.38	567
	Обед					
23	Салат из свежих помидоров	60	2	4	2	58
120	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.7	2.8	17.5	96
401	Гуляш из говядины	130	15	19	5	207
463	Греча рассыпчатая	150	8	6	41	236
389	Сок фруктовый	200	1	-	20	92
	Хлеб пшеничный	25	2	0.2	14.6	59.6
	Хлеб дарницкий	25	1.6	0.2	10.3	55.6
	Итого	840	32.3	32.2	93	804.2
	Полдник					
389	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	87
	Пряник имбирный	52	3.2	1.6	43.6	185
338	Банан свежий	50	0.15	0.9	5.3	25.3
	Итого	302	4.35	2.7	69.1	297.3

	Итого за день		49.96	46.42	263.48	1668.5
	2неделя 2 день					
	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная рисовая	150/10	3.6	5.25	38.7	216
377	Чай с сахаром, лимоном	200	1.8	3.4	8	60
1	Бутерброд с маслом	40/10	3.5	9.1	19.53	188
338	Мандарин свежий	100	0.6	-	11	71
209	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63
	Итого	550	14.58	22.35	77.51	598
	Обед					
62	Салат из квашеной капусты	60	1	3	5	51
129	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250\10	2	5	14	109
1988г.	Котлета рыбная(любительская)	100	11	12	10	226
472	Картофельное пюре	150	3	5	22	145
698	Компот из свежих яблок	200	-	-	28	115
	Хлеб пшеничный	39	3	0,3	19	93
	Хлеб дарницкий	36	2.4	0.3	16	80
	Итого	845	19	26	114	820
	Полдник					
335	Молоко	200	5.4	5	11.6	108
424	Булочка домашняя	100	8.4	6.2	30.7	269
	Итого	300	13.8	11.2	42.3	377
	Итого за день		46.48	54.54	252.45	1777.5
	2неделя 3 день					
	Завтрак					
173	Каша гречневая молочная	150/10	7.1	5.4	43.95	267
380	Кофейный напиток со сг. молоком	200	3.1	3.8	24.9	110
1	Бутерброд с маслом	30/10	3.1	8	17	148
338	Груша свежая	100	0.36	0.27	9.27	42.3
	Итого	510	13.66	17.47	95.12	567.3
	Обед					
Табл.	Кукуруза консервированная	60	1	-	1	7
138	Суп картофельный с бобовыми	250	6	5	19	107
444	Птица тушенная в соусе	130	12	16	9	211
465	Рис отварной	150	4	5	37	210
585	Компот из вишни	200	-	-	28	117
	Хлеб пшеничный	39	3	0,3	19	93
	Хлеб дарницкий	36	2.4	0.3	16	80
	Итого	865	25	27	129	825
	Полдник					
386	К\молочный коктейль(кефир)2,5%	200	5.6	6.4	8.2	117
	Печенье нарезное	30	3.15	3.4	16	117
	Апельсин свежий	150	1.4	0.3	12.1	64
	Итого	380	10.15	10.1	36.3	298
	Итого за день		48.81	54.57	260.42	1690.3
	2неделя 4 день					
	Завтрак					
181	Каша манная	150\10	9.51	6.1	40.51	269
378	Чай с молоком	200	5.8	3.4	8	60

3	Бутерброд с сыром	20\20	6.14	6.48	10.28	82.28
338	Мандарин свежий	100	0.6	-	11	71
	Итого	510	22.05	15.98	69.79	482.28
	Обед					
Табл.	Зеленый горошек консервир.	60	1	-	5	33
24	Борщ со сметаной, яйцом	270	7	5	22	167
277	Рулет с луком и яйцом	100	13	14	11	174
469	Макароны отварные	150	7	3	36	160
389	Сок фруктовый	200	1	-	20	92
	Хлеб пшеничный	39	3	0,3	19	93
	Хлеб дарницкий	36	2.4	0.3	16	80
	Итого	855	31	23	129	799
	Полдник					
389	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	87
424	Булочка домашняя	100	8.4	6.2	30.7	269
	Итог	300	9.4	6.4	50.9	356
	Итого за день		55.97	50.55	272.46	1732
	2неделя 5день					
	Завтрак					
204	Макароны отварные с сыром	150\30	8.51	6.8	40.26	225.7
380	Кофейный напиток со сг. молоком	200	3.1	3.8	24.9	110
1	Бутерброд с маслом	50\10	3.66	10.25	20	206.3
338	Яблоко свежее	100	0.4	0.4	10	47
	Итого	510	15.67	21.25	95.16	589
	Обед					
37	Салат из консервированных огурцов	60	1	3	2	37
99	Суп из овощей со сметаной	250\10	9	7	11	146
263	Рагу из свинины	230	12.6	17.7	34	303
698	Компот из свежих плодов	200	-	-	28	115
	Хлеб пшеничный	39	3	0,3	19	93
	Хлеб дарницкий	36	2.4	0.3	16	80
338	Яблоко свежее	100	-	-	7	56
	Итого	825	27	26	114	846
	Полдник					
385	Молоко	200	5.4	5	11.6	108
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
15	Сыр российский	20	4.64	5.9	-	72
338	Мандарин свежий	50	0.3	-	5.3	35.7
	Итого	300	12.71	11.2	31.39	285.84
	Итого за день		55.38	58.45	240.55	1720.84

При составлении и подсчете меню использована следующая литература: «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов)» г. Москва ООО «ДеЛи плюс» 2015 года; «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий» для школ, школ- интернатов , детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУВПО «Пермская государственная медицинская

академия им. акад. Е. А. Вагнера» Пермь 2013 год; «Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания» Скурихин И. М., Тутельян В. А. ООО «ДеЛипринт» 2008 год; «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004 год.

Составил меню-----Кузнецова О.С.