

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Сорской СОШ №1
О.П. Риферт



**Примерное десятидневное меню для организации
питания обучающихся МБОУ Сорской СОШ №1
от 7 до 11 лет**

г.Сорск

День: Понедельник							
Неделя: первая							
Сезон: осенне- зимний период							
Возрастная категория: с 7 до 11 лет							
1 день							
№ тех-ой карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			белки, г	жиры, г	углевод, г		
Завтрак							
181	Каша манная молочная	200,00	5,74	3,30	40,22	214,28	
б/н	Сырники с творога из п/ф	70,00	7,50	8,00	29,00	154,00	
б/н	Джем из абрикосов	10,00	0,10	0,00	7,20	29,00	
379	Кофейный напиток	200,00	3,17	2,68	15,95	100,60	
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70	
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80	
Итого за прием пищи:		520,0	18,4	14,3	110,0	581,4	

Обед						
54-20з	Горошек Зеленый	60,00	1,70	0,10	3,50	22,10
54-12с	Суп с рыбными консервами	200,00	7,90	3,84	12,44	115,66
б/н	Котлета куриная из п/ф	90,00	12,15	21,68	10,07	280,80
309	Макароны отварные с маслом	150,00	5,46	5,79	30,46	195,71
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
Итого за прием пищи:		750,00	29,7	31,8	93,9	781,2
Всего за день:		48,2	46,1	203,9	1362,6	

День: Вторник						
Неделя: первая						
Сезон: осенне- зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
2 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
			белки г	жиры г	углевод г	
Завтрак						
23	Салат из свежих помидор	60,00	0,70	3,70	2,70	46,60
б/н	Котлета домашняя из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	119,61
304	Рис отварной с маслом	150,00	3,65	5,37	36,69	209,70
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
Итого за прием пищи:		540,00	31,5	12,7	106,4	519,4

Обед						
54-21з	Кукуруза сахарная	60,00	1,20	0,20	6,10	31,30
82	Борщ с капустой, картофелем	200,00	3,94	8,30	14,75	125,60
б/н	Тефтели мясные из п/ф	90,00	10,73	13,72	12,21	204,48
302	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75
342	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,88	114,60
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
Итого за прием пищи:		740,00	26,5	28,8	113,2	803,2
Всего за день:		58,1	41,5	219,6	1322,6	

День: Среда									
Неделя: первая									
Сезон: осенне- зимний период									
Возрастная категория: с 7 до 11 лет									
3 день									
№	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			
технологическое			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ккал	г	г	г
Завтрак									
2	Бутерброд с джемом или повидлом	20/4/16	0,9	4,2	22,1	129,7			
206	Макароны, запеченные с сыром	150,00	9,6	7,2	25,3	253,1			
382	Какао с молоком	200,00	3,78	0,67	26,00	118,60			
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80			
847	Яблоко	100,00	0,80	0,80	12,20	45,20			
Итого за прием пищи:		510,00	16,0	13,1	94,1	587,4			

Обед									
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,58	3,65	2,19	42,40			
111	Суп с макаронными изделиями	200,00	7,10	8,70	13,34	156,40			
128	Пюре картофельное	150,00	3,10	9,16	18,00	172,90			
б/н	Котлета рыбная (филе горбуши) из п/ф	90,00	14,04	4,68	7,33	126,63			
349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80			
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20			
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10			
Итого за прием пищи:		760,0	28,3	26,8	99,4	756,4			
Всего за день:		44,3	39,9	193,5	1343,8				

День: Четверг									
Неделя: первая									
Сезон: осенне- зимний период									
Возрастная категория: с 7 до 11 лет									
4 день									
№	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Эн. ценность			
технологическое			белки, г	жиры, г	углеводы, г	ккал	г	г	г
Завтрак									
71	Помидоры свежие нарезка	60,00	0,67	0,12	2,28	13,20			
309	Макароны отварные с маслом	150,00	5,46	5,79	30,46	195,71			
290	Курица тушеная (голень п/ф, филе п/ф)	90,00	11,95	9,76	2,61	145,80			
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00			
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20			
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10			
Итого за прием пищи:		560,00	21,1	16,2	77,0	542,0			

Обед									
51	Салат "Восточный"	60,00	0,77	0,00	15,06	63,78			
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками из п/ф	200/ 20	3,50	6,56	13,77	124,20			
199	Пюре из гороха с маслом	150,00	12,99	6,53	33,36	220,86			
б/н	Котлета домашняя из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	119,61			
389	Сок яблочный	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32			
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60			
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10			
Итого за прием пищи:		770,0	46,7	16,9	145,5	750,5			
Всего за день:		67,7	33,1	222,5	1292,5				

День: Пятница						
Неделя: первая						
Сезон: осенне-зимний период						
Возрастная категория: с 7 до 11 лет						
5 день						
№ технологическо й карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность, ккк ал
			белки, г	жиры, г	углевод ы, г	
Завтрак						
54-21з	Кукуруза сахарная	60,00	1,20	0,20	6,10	31,30
б/н	Бифштекс из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	119,61
302	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75
389	Сок яблочный	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
Итого за прием пищи:		520,0	37,8	9,9	114,9	554,5

Обед						
54-20з	Горошек Зеленый	60,00	1,70	0,10	3,50	22,10
102	Суп картофельный с бобовыми	200,00	6,24	38,42	15,75	123,60
304	Рис отварной с маслом	150,00	3,65	5,37	36,69	209,70
290	Курица тушеная (голень п/ф- филе п/ф)	90,00	11,95	9,76	2,61	145,80
388	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,41	20,76	88,20
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
Итого за прием пищи:		770,0	27,5	54,7	110,0	735,1
Всего за день:		65,3	64,5	224,9	1289,6	

День: Понедельник							
Неделя: вторая							
Сезон: осенне- зимний период							
Возрастная категория: с 7 до 11 лет							
6 день							
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
			белки, г	жиры, г	углевод ы, г		
Завтрак							
175	Каша "Дружба" молочная	200,00	6,80	8,90	34,60	214,00	
3	Бутерброд с маслом и сыром на пш. хлебе	30/20/10	6,27	3,86	14,83	157,00	
378	Чай с молоком	200,00	1,52	1,35	15,90	81,00	
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60	
Итого за прием пищи:		500,0	16,39	14,51	82,33	533,6	

Обед						
54-21з	Кукуруза сахарная	60,00	1,20	0,20	6,10	31,30
96	Рассольник Ленинградский	230,00	1,61	4,47	12,58	128,40
б/н	Тфтели мясные из п/ф	90,00	10,73	13,72	12,21	204,48
302	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
Итого за прием пищи:		780,0	24,6	24,9	106,4	771,8
Всего за день:		41,0	39,4	188,7	1305,4	

День: Вторник				
Неделя: вторая				
Сезон: осенне- зимний период				
Возрастная категория: с 7 до 11 лет				

7 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Эн. ценность, Ккал
			белки,г	жиры,г	углеводы,г	
завтрак						
54-203	Горошек Зеленый	60,00	1,70	0,10	3,50	22,10
б/н	Котлета домашняя из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	119,61
304	Рис отварной с маслом	150,00	3,65	5,37	36,69	209,70
388	Напиток из плодов шиповника	200,00	0,68	0,41	20,76	88,20
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
Итого за прием пищи:		550,0	33,6	9,6	117,2	543,5

Обед

71	Огурцы свежие нарезка	60,00	0,42	0,06	1,14	7,20
54-12с	Суп с рыбными консервами	200,00	7,90	3,84	12,44	115,66
309	Макаронны отварные с маслом	150,00	5,46	5,79	30,46	195,71
б/н	Биточки куриные из п/ф	90,00	12,15	21,68	10,07	280,80
342	Компот из свежих яблок	200,00	0,16	0,16	23,88	114,60
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
Итого за прием пищи:		780,0	28,0	31,9	95,6	797,5
Всего за день:		61,6	41,4	212,8	1341,0	

День: Среда				
Неделя: вторая				
Сезон: осенне- зимний период				
Возрастная категория: с 7 до 11 лет				

8 день						
№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Эн. ценность Ккал
			белки,г	жир,г	углевод,г	
завтрак						
20	Салат из свежих огурцов	60,00	0,45	3,61	1,41	39,97
б/н	Котлета рыбная (филе горбуши) из п/ф	90,00	14,04	4,68	7,33	126,63
128	Пюре картофельное	150,00	3,10	9,16	18,00	172,90
349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
Итого за прием пищи:		540,0	20,2	17,9	76,5	555,8

Обед

23	Салат из свежих помидоров	60,00	0,70	3,70	2,70	46,60
86	Свекольник	200	6	8,9	8,3	142,7
302	Каша перловая рассыпчатая	160,00	4,75	4,62	33,81	195,84
б/н	Тефтели куриные из п/ф	90,00	9,72	11,24	10,77	181,80
377	Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	1,80	0,40	17,00	81,60
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10
Итого за прием пищи:		780,0	24,6	29,1	101,5	774,6
Всего за день:		44,8	47,0	178,0	1330,4	

День: Четверг							
Неделя: вторая							
Сезон: осенне-зимний период							
Возрастная категория: с 7 до 11 лет							
9 день							
№	технологиче- ской карты	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал
				белки,г	жиры,г	уг-ды,г	
Завтрак							
54-21з		Кукуруза сахарная	60,00	1,20	0,20	6,10	31,30
309		Макароны отварные с маслом	150,00	5,46	5,79	30,46	195,71
б/н		Тертые мясные из п/ф	90,00	10,73	13,72	12,21	204,48
377		Чай с лимоном	200,00	0,13	0,02	15,20	62,00
б/н		Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н		Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
Итого за прием пищи:			540,0	19,4	20,1	81,6	577,0

Обед						
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60,00	0,58	3,65	2,19	42,40
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200,00	4,80	6,96	6,32	96,32
б/н	Копченая куриная из п/ф	90,00	12,15	21,68	10,07	280,80
304	Рис отварной с маслом	150,00	3,65	5,37	36,69	209,70
389	Сок яблочный	180,00	0,90	0,00	18,18	76,32
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	20,00	0,90	0,20	8,50	40,80
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70
Итого за прием пищи:		770,0	24,0	38,0	91,1	789,0
Всего за день:		43,4	58,1	172,7	1366,0	

День: Пятница							
Неделя: вторая							
Сезон: осенне-зимний период							
Возрастная категория: с 7 до 11 лет							
10 день							
№	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, гр.	Пищевые вещества			Эн. ценность, ккал	
			белки,г	жиры,г	уг-ды,г		
Завтрак							
54-20з	Горошек Зеленый	60,00	1,70	0,10	3,50	22,10	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75	
б/н	Тертелли куринные из п/ф	90,00	9,72	11,24	10,77	181,80	
376	Чай с сахаром	200,00	0,07	0,02	15,00	60,00	
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	10,00	0,45	0,10	4,25	20,40	
б/н	Хлеб пшеничный	20,00	1,00	0,13	9,13	42,70	
Итого за прием пищи:			530,0	21,5	17,7	81,3	570,8
Обед							
54-21з	Кукуруза сахарная	60,00	1,20	0,20	6,10	31,30	
111	Суп с макаронными изделиями	200,00	7,10	8,70	13,34	156,40	
б/н	Вифитекс из п/ф	90,00	25,20	3,24	34,38	119,61	
143	Рау из овощей	150,00	2,53	15,70	12,29	202,85	
349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,66	0,09	32,10	132,80	
б/н	Хлеб ржано-пшеничный	30,00	1,35	0,30	12,75	61,20	
б/н	Хлеб пшеничный	30,00	1,50	0,20	13,70	64,10	
Итого за прием пищи:			760,0	39,5	28,4	124,7	768,3
Всего за день:			61,1	46,1	206,0	1339,0	

Среднее значение калорийности

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Дни	Завтрак	%	Обед	%
1	581,4	24,74	781,17	33,2
2	519,4	22,10	803,23	34,2
3	587,4	25,00	756,43	32,2
4	542,0	23,06	750,47	31,9
5	554,5	23,59	735,10	31,3
6	533,6	22,71	771,83	32,8
7	543,5	23,13	797,47	33,9
8	555,8	23,65	774,64	33,0
9	577,0	24,55	789,04	33,6
10	570,8	24,29	768,26	32,7
Итого:	556,5	23,70	772,8	32,60

Средние значения калорийности приведены согласно Сан Пин 2.3/2.4.3590-20 +/- 5%

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Руководители разработки сборника : Могильный М.П. (ГБОУ ВПО ШТТУ), Тутьельян В.А. (ГУ НИИ питания РАМН). Издательство г.Москва "Дели плюс" 2017 г.
2. "Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания". - М.: ООО «Дом Славянской книги», 2019. – 576с.
3. "Сборник рецептов блюд типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет)". - Федеральное бюджетное учреждение науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены" Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека.