

"Утверждаю"  
Директор МОУ "СОШ № 1 г. Ершова"  
Г.Н.Ленехин  
Приказ № 85 от 02.05.2023г.

**Меню приготовляваемых блюд**

**основного (организованного) питания для учащихся**

**для учащихся Муниципального общеобразовательного учреждения**

**"Средняя общеобразовательная школа № 1 г.Ершова Саратовской области"**

**Возрастная категория: 7-11 лет**

Разработано с использованием Сборника технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2017г. Сборник рецептов и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи плюс, 2014г. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях /под редакцией М.П.Могильного и Т.В.Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011.-584 с.

Приложение № 8  
к СанПиН 2.3.2.4.3590-20  
Рекомендуемый образец

Меню приготавливаемых блюд: Возрастная категория - 7-11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептур
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		

Неделя 1 День 1

Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на МКБ	250	1,85	3,11	10,87	79,03	102
	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	180	8,35	4,68	49,32	262,8	167
	Гуляш из отварной говядины	100	14,6	14,07	2,35	202	246
	Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84 ПР	
	Чай с сахаром с лимоном	200	1,42	1,66	18,16	86	35
итого обед		800	28,18	23,92	98,62	713,83	

Неделя 1 День 2

Обед	Суп картофельный с рыбными консервами на м/к бут	250	8,6	8,41	14,33	172,25	104
	Макаронные изделия отварные с маслом	230	5,46	5,79	30,4	195,7	203
	Тефтели 2-й вариант говядина с соусом	100	12,28	19,79	16,54	293,22	279
	Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84 ПР	
	Чай с сахаром с лимоном	200	1,42	1,66	18,16	86	35
итого обед		850	29,72	36,05	97,35	831,17	

Неделя 1 День 3

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	1,4	3,96	6,32	71,8	88
	Пюре из бобовых (горох) с маслом	220	12,98	3,13	28,02	194,34	199
	Гуляш из отварной говядины	100	14,6	14,07	2,35	202	246
	Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84 ПР	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
итого обед:		840	31,6	21,65	86,62	684,94	

Неделя 1 День 4

Обед	Суп картофельный с макарошками изделиями на м/к бульоне	250	1,85	9,19	12,64	112,4	105
	Плов из мяса птицы	230	26,95	29,7	48,62	574,2	291
	Чай с сахаром	200	0,1	0	7	28	35
	Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84 ПР	
	итого обед		750	30,86	39,29	86,18	798,6

Неделя 1 День 5

Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) на МКБ	250	4,87	5,11	10,87	79,03	102
------	--	-----	------	------	-------	-------	-----

Каша греческая рассыпчатая с маслом	230	14	8,7	57,9	372	237
Биточки 2-й вариант говядина с соусом	100	13,07	9,94	3,25	111,48	381
Кашкот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84 ПП	
итого обед	850	34,56	24,24	121,95	779,31	

Неделя 2 День 1

Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	1,4	3,96	6,32	71,8	88
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	14	8,7	57,9	372	237
Гуляш из отварной говядины	100	14,6	14,07	2,35	202	246
Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84 ПП	
Чай с сахаром с лимоном	200	1,42	1,66	18,16	86	35
итого обед	800	33,38	28,79	102,65	815,8	

Неделя 2 День 2

Рассольник ленинградский	250	6,36	8,9	11,81	158,34	103
Макаронные изделия отварные с маслом	230	5,25	4	31,88	188,13	203
Котлета из мяса говядины с соусом	100	15,8	11,63	14,73	227,14	294
Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84 ПП	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
итого обед	850	30,03	25,02	108,35	790,41	

Неделя 2 День 3

Суп картофельный с рисом на м/к бульоне	250	1,76	6,12	12,64	111,5	105
Пюре из бобовых (горох) с маслом	220	12,98	3,13	28,02	194,34	199
Гуляш из отварной говядины	100	14,6	14,9	2,35	202	246
Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84 ПП	
Чай с сахаром	200	0,1	0	7	28	35
итого обед	840	31,4	24,55	67,93	619,84	

Неделя 2 День 4

Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на МКБ	250	1,85	3,11	10,87	79,03	102
Макаронные изделия отварные с маслом	230	5,25	4	31,88	188,13	203
Котлета из мяса говядины с соусом	100	15,8	7,8	6,32	113,75	294
Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84 ПП	
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349
итого обед	850	25,52	15,4	99	597,71	

## Неделя 2 День 5

Обед	Супт картофельный с бобовыми (горох) на МКБ	250	4,4	4,2	13,2	118,6	102
	Плов из мяса птицы	230	26,95	29,7	48,62	574,2	291
	Чай с сахаром с лимоном	200	1,42	1,66	18,16	86	35
	Хлеб пшеничный в/с	70	1,96	0,4	17,92	84	11Р
	итого обед	750	34,73	35,96	97,9	862,8	
	Среднее значение за период: обед	818	31	27,49	96,65	749,44	