



**Меню приготавливаемых 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 принят, 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	№ рецепта	туры
			белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Неделя 1 День 1								
Обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6	4	14	112		104
	Салат из консервированной кукурузы	60	1	0,1	4	8		54
	Макаронны отварные с маслом	200	8	2,2	32	200		688
	Гуляш из курицы	70	15,8	12	0	200		260
	Хлеб ржаной	30	3,8	1	13	70	ПР	
	Хлеб пшеничный в/с	40	5	2	20	120	ПР	
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,4	1,66	10	40		377
итого обед		840	40	22,96	95	750		
Рекомендации на ужин :		Мясо говядины , овощи, кисломолочные продукты, соки , фрукты						

Неделя 1 День 2

Обед	Рассольник ленинградский	250	5,7	3,11	16,5	106		96
	Гречка отварная с маслом	200	8	2,2	32	200		302
	Котлета из мяса говядины	70	15,8	12	0	200		608
	Соус	50	3,5	2,7	7,3	70		228
	Хлеб ржаной	30	3,8	1	13	70	ПР	
	Хлеб пшеничный в/с	40	5	2	20	120	ПР	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0,2	32,01	130		868
итого обед		840	42,6	23,21	120,81	896		
Рекомендации на ужин :		Мясо птицы, рыба , овощи, кисломолочные продукты, фрукты						

Неделя 1 День 3

Обед	Салат из свеклы	60	1,08	0,12	8,8	32	33
	Суп вермишелевый с каргофелем на м/х бульоне	250	1,4	3,96	6,32	71,8	111
	Каша из бобовых (горох) с маслом	200	12,98	8	28,02	200	13
	Гуляш из отварной говядины	90	14,6	14,07	2,35	102	246
	Хлеб ржаной	30	3,8	1	13	70	ПР
	Хлеб пшеничный в/с	40	5	2	20	120	ПР
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	57
	итого обед:	840	39,06	29,15	92,49	651,8	
	Рекомендации на ужин :	Мясо птицы, рыба , овощи, кисломолочные продукты, фрукты					

Неделя 1 День 4

Обед	Суп с бобовыми на мкб (фасоль)	250	3	4	18	158,34	103
	Котлета рыбная	100	16	0,9	0	72	245
	Соус овощной	50	3,5	2,7	7,3	70	
	Картофель отварной с маслом	200	5,46	5,79	30,4	124	35
	Хлеб ржаной	30	3,8	1	13	70	ПР
	Хлеб пшеничный в/с	40	5	2	20	120	ПР
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,4	52	пр
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0,2	32,01	130	35
	итого обед	970	37,82	16,76	132,11	796,34	
	Рекомендации на ужин :	Мясо говядины , овощи, кисломолочные продукты, соки , фрукты					

Неделя 1 День 5

Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) на м/к	250	4,87	5,11	10,87	135	144
	бульоне						
	Салат из квашеной капусты	60	2	1	3	23	47
	плов из мяса птицы	200	18	13	33,8	328	304
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	1,66	10	40	377
	Хлеб ржаной	30	3,8	1	13	70	ПР
	Хлеб пшеничный в/с	40	5	2	20	120	ПР
итого обед	770	34,07	23,77	90,67	716		
Рекомендации на ужин :		Рыба , овощи , кисломолочные продукты, соки, фрукты					

Неделя 2 День 1 (6)

Обед	Суп картофельный с рыбными консервами на м/к	250	6	4	14	112	104
	бульоне						
	Салат из зеленого горошка	60	0,58	0,04	2,19	17,4	54
	Гречка отварная с маслом	200	8	2,2	32	200	302
	Птица тушеная	100	14,7	8,9	0,7	141	290
	Соус	50	3,5	2,7	7,3	70	228
	Хлеб пшеничный в/с	40	5	2	20	120	ПР
	Хлеб ржаной	30	3,8	1	13	70	ПР
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,4	1,66	10	40	377
	итого обед	920	41,98	22,5	99,19	770,4	
	Рекомендации на ужин :		Мясо говядины , овощи, кисломолочные продукты, соки , фрукты				

Неделя 2 День 2 (7)

Обед	Рассольник ленинградский	250	5,7	3,11	16,5	106	96
	Макаронны отварные с маслом	200	8	2,2	32	200	688
	Тефтели из мяса говядины	70	15,8	12	0	200	608
	Соус	50	3,5	2,7	7,3	70	
	Хлеб пшеничный в/с	40	5	2	20	120	ПР
	Хлеб ржаной	50	3,8	1	13	70	ПР
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,8	0,2	32,01	130	349
	итого обед	840	42,6	25,21	120,81	896	
	Рекомендации на ужин :	Мясо птицы, рыба , овощи, кисломолочные продукты, фрукты					

Неделя 2 День 3 (8)

Обед	Салат из свежлы	60	1,08	0,12	8,8	52	55
	Щи на мжб со свежей капустой	250	3	4	18	158,34	88
	Каша из бобовых (горох) с маслом	200	12,98	8	28,02	200	13
	Гуллиш из отварной говядины	90	14,6	14,07	2,35	102	246
	Хлеб пшеничный в/с	40	5	2	20	120	ПР
	Хлеб ржаной	50	3,8	1	13	70	ПР
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	35
	итого обед	840	40,66	29,19	104,17	738,34	
	Рекомендации на ужин :	Мясо птицы, рыба , овощи, кисломолочные продукты, фрукты					

Неделя 2 День 4 (9)

Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох) на МКБ	250	4,87	5,11	10,87	135	102
	Картофель тушеный с курицей	200	15,8	12	16	268	291
	Компот	200	0,8	0,2	32,01	130	35
	Хлеб ржаной	30	3,8	1	13	70	ПР
	Хлеб пшеничный в/с	40	5	2	20	120	ПР
	Яблоко	100	0,26	0,17	11,4	52	
	итого обед	820	30,53	20,48	105,28	775	
	Рекомендации на ужин :	Мясо говядины , овощи, кисломолочные продукты, соки , фрукты					

Неделя 2 День 5 (10)

Обед	Суп картофельный с бобовыми(фасоль) на МКБ	250	3	4	18	158,34	102
	Салат из квашеной капусты	60	2	1	3	23	47
	Плов из мяса птицы	200	18	13	33,8	328	247
	Хлеб пшеничный в/с	40	5	2	20	120	ПР
	Хлеб ржаной	30	3,8	1	13	70	ПР
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,4	1,66	10	40	349
	итого обед	770	32,2	22,66	97,8	739,34	
	Рекомендации на ужин :	Мясо говядины , овощи, кисломолочные продукты, соки , фрукты					

Всего за 10 дней 381,52 253,89 1054,53 7729,22