

Наименование учреждения:

МБОУ СОШ с. Воскресенское

Утверждаю:

Директор

Иванов



Меню двенадцатидневное

Для детей с 6-часовым пребыванием в учреждении

Возрастная категория от 7 до 11 лет

Сезон: осень-зима

Меню составлено с соответствием документа: Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020 года N 32 Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Меню составлено на основании сборников рецептов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200	6.2	4.0	26.8	169.0	190	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	1	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.2	17.6	81.8	2	ТТК
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	3.0	0.0	41.0	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	7.2	0.1	66.8	14	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200/5	4.1	4.8	14.0	117.0	3	ТТК
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	4	ТТК
Итого за прием пищи:	580	17.5	19.8	76.5	562.2		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1.0	4.2	3.7	57.6	24	2011
СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200	4.8	4.9	18.9	142.0	102	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ СО СВИНИНОЙ	200	13.0	17.0	31.0	329.0	276	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	1	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.9	0.5	25.4	120.3	2	ТТК
Итого за прием пищи:	790	24.6	26.9	101.0	747.0		
Всего за день:		42.1	46.7	177.5	1 309.2		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТА МЯСНАЯ	100	11.2	12.0	9.0	188.0	268	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1.3	6.0	28.0	170.0	335	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	1	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.2	17.6	81.8	2	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/15	0.4	0.0	10.7	47.3	7	ТТК
Итого за прием пищи:	525	16.2	18.4	73.5	526.7		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0.8	0.1	2.5	14.0	71	2011
БОРЩ СО СВЕЖЕЙ КАПУСТОЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	3.7	5.9	13.0	120.0	82	2011
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	100	11.7	11.4	2.3	157.0	233	2011
РИС С ОВОЩАМИ (МОРКОВЬ, КУКУРУЗА)	100/50	1.6	6.7	23.0	156.5	9	ТТК
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.1	13.3	56.4	10	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	1	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.9	0.5	25.4	120.3	2	ТТК
ФРУКТ (БАНАН)	100	1.5	0.5	21.0	96.0	11	ТТК
Итого за прием пищи:	940	25.4	25.5	112.8	779.6		
Всего за день:		41.6	43.9	186.3	1 306.3		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	13.0	11.0	33.0	283.0	224	2008
ПЕЧЕНЬЕ	30	1.0	2.0	23.0	114.0	12	ТТК
КАКАО НА МОЛОКЕ	200/5	4.7	5.0	14.0	123.5	13	ТТК
ФРУКТ (ГРУША)	100	0.4	0.3	10.3	47.0	14	ТТК
Итого за прием пищи:	555	19.1	18.3	80.3	567.5		
Обед							
ОГУРЦЫ НАТУРАЛЬНЫЕ СОЛЕННЫЕ	100	0.8	0.1	1.6	12.6	70	2011
СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	4.9	7.4	14.3	143.5	104	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	65/25	12.0	10.3	2.1	146.0	255	2011
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	2.4	5.0	35.0	195.0	331	2008
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	200	0.2	0.1	15.8	67.2	15	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	1	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.9	0.5	25.4	120.3	2	ТТК
Итого за прием пищи:	830	26.1	23.7	106.5	744.0		
Всего за день:		45.2	42.0	186.8	1 311.5		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ "ЕЖИКИ" МЯСНЫЕ	100	11.2	12.6	14.0	218.0	287	2012
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1.2	4.0	24.0	136.0	143	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	1	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.2	17.6	81.8	2	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/5	1.3	1.5	9.0	55.5	16	ТТК
Итого за прием пищи:	505	17.0	18.5	72.8	530.9		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	100	1.4	4.1	8.5	76.3	52	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	4.0	2.6	13.2	90.5	87	2012
ГУЛЯШ	55/35	10.0	14.0	3.0	179.0	260	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	3.0	5.3	27.0	169.5	171.1	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	19.1	93.8	17	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	1	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.9	0.5	25.4	120.3	2	ТТК
ФРУКТ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	18	ТТК
Итого за прием пищи:	930	25.8	27.3	116.6	831.8		
Всего за день:		42.8	45.8	189.4	1 362.7		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	14.5	12.0	24.0	264.0	210	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0.6	0.1	7.3	32.9	71	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	1	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.2	17.6	81.8	2	ТТК
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	7.2	0.1	66.8	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1	0.0	9.9	40.2	19	ТТК
Итого за прием пищи:	510	18.6	19.7	67.1	525.3		
Обед							
НАРЕЗКА ОВОЩНАЯ (ОГУРЕЦ/ПОМИДОР/ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ)	100	1.0	0.1	3.6	20.6	8	ТТК
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРИЦЕЙ	200	3.8	4.6	12.6	106.4	77	2012
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ	200	15.0	18.5	33.0	363.0	265	2011
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	20	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	1	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.9	0.5	25.4	120.3	2	ТТК
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	4	ТТК
Итого за прием пищи:	890	26.6	24.8	116.1	799.7		
Всего за день:		45.2	44.5	183.2	1 325.0		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ	200	12.3	16.4	22.0	280.0	267	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	1	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.2	17.6	81.8	2	ТТК
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/15	0.4	0.0	10.7	47.3	7	ТТК
ФРУКТ (БАНАН)	100	1.5	0.5	21.0	96.0	11	ТТК
Итого за прием пищи:	575	17.5	17.3	79.5	544.7		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	1.0	4.2	3.7	57.6	24	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	200	4.3	4.8	18.4	135.0	96	2011
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200	12.1	14.7	22.3	266.0	289	2011
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	19.1	93.8	17	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	1	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.9	0.5	25.4	120.3	2	ТТК
Итого за прием пищи:	790	23.9	24.8	101.2	732.1		
Всего за день:		41.4	42.1	180.7	1 276.8		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	100	11.2	12.0	9.0	188.0	268	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2.5	5.0	24.0	151.0	139	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	1	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.2	17.6	81.8	2	ТТК
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200/5	1.3	1.5	9.0	55.5	16	ТТК
Итого за прием пищи:	505	18.3	18.9	67.8	515.9		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	100	4.5	5.0	7.0	91.0	31	2012
СУП С МОРСКОЙ КАПУСТОЙ С КУРИЦЕЙ	200	3.7	5.0	6.7	86.4	21	ТТК
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	60/30	10.5	8.8	4.0	137.0	262	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	1.3	6.0	28.0	170.0	335	2008
СОК (В АССОРТИМЕНТЕ)	200	0.6	0.4	19.4	83.0	20	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	1	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.9	0.5	25.4	120.3	2	ТТК
ФРУКТ (ГРУША)	100	0.4	0.3	10.3	47.0	14	ТТК
Итого за прием пищи:	930	26.8	26.3	113.1	794.1		
Всего за день:		45.1	45.2	180.9	1 310.0		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	14.5	12.0	24.0	264.0	210	2011
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	60	0.6	0.1	7.3	32.9	71	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	1	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.2	17.6	81.8	2	ТТК
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	7.2	0.1	66.8	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0.1	0.0	9.9	40.2	19	ТТК
Итого за прием пищи:	510	18.6	19.7	67.1	525.3		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0.8	0.1	2.5	14.0	87	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ	200	4.3	7.0	14.0	137.0	22	ТТК
РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ	200	13.0	15.7	32.0	324.0	10	ТТК
КОМПОТ ЯГОДНЫЙ	200	0.3	0.1	13.3	56.4	1	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	2	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.9	0.5	25.4	120.3	18	ТТК
ФРУКТ (АПЕЛЬСИН)	100	0.9	0.2	8.1	43.0	87	2011
Итого за прием пищи:	890	25.1	23.9	107.6	754.1		
Всего за день:		43.7	43.6	174.7	1 279.4		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	200/20	13.0	11.0	33.0	283.0	224	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200/5	4.1	4.8	14.0	117.0	3	ТТК
ВАФЛИ	30	0.8	1.0	23.2	106.2	23	ТТК
ФРУКТ (ЯБЛОКО)	100	0.4	0.4	9.8	47.0	4	ТТК
Итого за прием пищи:	555	18.3	17.2	80.0	553.2		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1.8	4.0	7.8	74.3	25	ТТК
СУП-ЛАПША С КУРИЦЕЙ	200	5.5	5.7	16.0	135.5	112	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	10.1	10.4	7.0	160.1	235	2011
РИС С ОВОЩАМИ (МОРКОВЬ, КУКУРУЗА)	100/50	1.6	6.7	23.0	156.5	9	ТТК
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	9.7	38.7	6	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	1	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.9	0.5	25.4	120.3	2	ТТК
Итого за прием пищи:	840	24.8	27.6	101.2	744.8		
Всего за день:		43.1	44.8	181.2	1 298.0		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7.0	3.9	28.0	176.0	189	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.2	39.6	1	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.0	0.2	17.6	81.8	2	ТТК
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0.1	7.2	0.1	66.8	14	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3.4	3.0	0.0	41.0	15	2011
КАКАО НА МОЛОКЕ	200/5	4.7	5.0	14.0	123.5	13	ТТК
ФРУКТ (ГРУША)	100	0.4	0.3	10.3	47.0	14	ТТК
Итого за прием пищи:	580	18.9	19.8	78.2	575.7		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	100	1.2	0.1	11.3	51.9	41	2012
СВЕКОЛЬНИК С МЯСОМ	200	4.4	8.0	13.0	142.0	24	ТТК
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	55/35	10.5	10.0	4.0	150.0	290	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	150	3.0	5.3	27.0	169.5	171.1	2011
КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	200	0.2	0.1	15.8	67.2	15	ТТК
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1.9	0.3	12.3	59.4	1	ТТК
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	3.9	0.5	25.4	120.3	2	ТТК
Итого за прием пищи:	830	25.1	24.3	108.8	760.3		
Всего за день:		44.0	44.1	187.0	1 336.0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	434,2	442,7	1827,7	13114,9
Среднее значение за период	43,4	44,3	182,8	1 311,5
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,31	3,38	13,9	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11	540	721