

директор МБОУ «Нискасинская СОШ»

Дмитриев А. Н.



Примерное двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена общеобразовательной организации

МБОУ «Нискасинская СОШ» (горячее питание-обед)

Сезон: весенний-летний

Возрастная категория: с 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Номер рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1							
День 1 (понедельник)							
обед	Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12
	Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118
	Котлеты рубленые с соусом	413*	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165
	Макаронны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
	Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
	Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого за обед				22,75	24,56	88,93	727
День 2 (вторник)							
обед	Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	12
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89
	Тефтели рубленые с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197
	Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271
	компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
	Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого за обед				22,87	32,07	93,46	811
День 3 (среда)							
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,54	4,3	1,9	49
	Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	200	2,26	4,3	16,68	117
	Рыба припущенная с соусом	371*	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139
	Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155
	компот из изюма	639*	200	0,36	0	33,16	128
	Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого за обед				23,01	20,52	77,07	714
День 4 (четверг)							
обед	Салат из свеклы	33	60	0,86	3,65	5,02	56,34
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79
	Плов из птицы	492*	200	27	9	37,4	341
	Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136
	Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
	Итого за обед				32,71	18	83,65
День 5 (пятница)							
обед	Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	12
	Рассольник ленинградский со сметаной	140*	200/5	1,88	5,1	13,92	113
	Шницель руб. с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165
	Каша гречневая, рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271
	Компот из св.яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
	Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого за обед				23,52	28,01	100,65	796
Неделя 2							
День 7 (понедельник)							
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	20*	60	0,54	4,3	1,9	49
	Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118
	Котлеты рубленые с соусом	413*	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165
	Макаронны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211
	Компот из гураги	638*	200	1,04	0	30,96	123
	Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого за обед				23,51	28,72	94,14	792

День 8 (вторник)							
обед	Огурцы свежие порциями	71*	60	0,48	0,12	3,12	12
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89
	Тефтели рубленые с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165
	Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228
	Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
	Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого за обед				18,1	20,96	89,18	736
День 9 (среда)							
обед	Винегрет овощной	71*	60	0,82	6,07	4,52	12
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79
	Котлеты рыбные с соусом	371*	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155
	Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22	155
	Компот из чернослива	638*	200	0,57	0	34,41	136
	Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
	Фрукты						
Итого за обед				17,93	25,2	78,46	663
День 10 (четверг)							
обед	Салат из свеклы	33**	60	0,86	3,65	5,02	56,34
	Суп картофельный рыбный	133*	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107
	Котлеты рубленые из птицы с соусом	498*	80(50/30)	10,84	7,6	1,86	157
	Каша пшеничная вязкая	302*	150	4,21	4,8	22,99	154
	Компот из изюма	631*	200	0,16	0,16	27,87	128
	Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого за обед				23,46	19,61	73,64	728,34
День 11 (пятница)							
обед	Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12
	Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	200	2,26	4,3	16,68	117
	Биточки рубленые с соусом	451*	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165
	Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271
	Компот из св.яблок	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
	Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
Итого за обед				23,56	21,26	102,01	800

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд.2004 год

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий детского питания для предприятий ОП изд. 2002 года

*** Сборник технологических нормативов изд. 2008 год

/2011 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях, рекомендовано НИИ питания РАМН 2011 год, изд. 2017 год