

Согласовано

Директор МАОУ СШ №8



Примерное 10- дневное цикличное меню приготавливаемых блюд

7-11 лет



Генеральный директор
ООО "ОТП "Народный"

Н.Н. Герасимов

Согласовано

Неделя	День недели	Примем пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша молочная со слив. маслом (Дружба, Пшеница, Манная, Геркулесовая)	200	9	9	44	286	173
				Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, вафли, пряник и т.д.)	50	5	3	48	233	452
				Напиток	200	4	4	22	102	379
				Хлеб	50	3	0	15	68	
				итого	500	21	16	129	689	
				закуска	50	0	4	4	45	124
				1 блюдо	250	5	3	12	93	112
1	1	Обед	2 блюдо	Икра из кабачков промышленного производства	90	14	20	24	345	294
				Сул картофельный с макарон. изделиями, курицей, зеленью	150	6	6	36	204	309
				Котлета из филе курицы	200	0	0	17	67	398
				Макаронны отварные	40	3	0	15	90	
				Витаминизированный напиток(шиповник/клюква)	60	2	0	15	68	
				Хлеб бел.						
Хлеб пшеничный										
Хлеб черн.										
Хлеб ржаной										
итого	840	30	33	123	912					
Итого за День:					1340	51	49	252	1601	

Месяц	2025
1	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный	110	13	18	2	225	340
			напиток	Какао на молоке	200	6	6	19	156	382
			закуска	Бутерброд с сыром	75	5	8	14	153	3
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3	0	16	76	
			фрукты	Фрукты	100			1	5	500
			итого		505	27	32	52	615	
			закуска	Огурец консервированный	30	0	0	1	5	70
			1 блюдо	Щи из св. капусты с тушенкой, сметаной, зеленью	250	2	6	10	108	124
			2 блюдо	Рыба тушеная с овощами	90	20	5	4	118	218
			гарнир	Рис отварной со слив. маслом	150	9	6	45	276	297
напиток	Компот из сух. фруктов/курага	200	2	0	41	171	639			
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	15	90			
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	3	0	16	68			
		итого		820	39	17	132	836		
		Итого за день:		1325	66	49	184	1451		

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углед ы	Калорийно сть	№ рецепту ры	
1	3	Завтрак		гор.блюдо	Куриное филе, панированные, жареные	90	15	12	7	200	496
				гарнир	Макаронны отварные	150	7	6	45	262	520
				напиток	Компот из св. фруктов / ягод	200	0	0	25	90	631
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	15	45	
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	50	3	0	16	68	
			итого		530	28	18	108	665		
1	3	Обед		закуска	Салат из белокочанной капусты	60	2	5	3	68	7
				1 блюдо	Рассольник ленинградский с мясом, зеленью	250	6	7	15	159	132
				2 блюдо	Жаркое по домашнему	200	17	9	30	349	499
				напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	57	685
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	4	0	20	90	
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	3	0	16	76	
			итого		800	32	21	99	799		
1	3	Итого за день:			1330	60	39	207	1464		

Неделя	День недели	Прием пищи	Разрешен меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	4	Завтрак								
			гор. блюдо	Котлета "Школьная"	90	15	12	13	218	451
			гарнир	Рис отварной со слив. маслом	150	9	6	45	276	297
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	15	57	685
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	90	
			итого		470	27	18	88	641	
1	4	Обед	закуска	Овощи консервированные промышленного производства	50	0	0	0	8	70
			1 блюдо	Борщ домашний с курицей, зеленью	250	3	7	14	129	110
			гор. блюдо	Гуляш мясной	90	14	24	3	294	437
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	6	44	262	332
			напиток	Компот из сух. фруктов / курага	200	2	0	41	171	639
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	50	4	0	20	90	
	хлеб черн.	Хлеб ржаной	60	3	0	16	76			
		итого		850	33	37	138	1030		
1	4	Итого за день:			1320	60	55	226	1671	

Неде ля	День недел и	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угледо ды	Калорийно сть	№ рецептуры			
2	1	Завтрак		гор.блюдо	Каша молочная со слив. маслом (Дружба, Пшеница, Рисовая, Манная, Геркулесовая)	200	8	10	43	285	311		
				закуска	Бутерброд с сыром	75	5	8	14	153	3		
				напиток	Какао на молоке	200	3	3	28	147	693		
				хлеб	Хлеб пшеничный	30	3	0	15	90			
								<i>итого</i>	505	19	21	100	675
2	1	Обед		закуска	Овощи консервированные промышленного производства	50	0	0	0	8	70		
				1 блюдо	Щи из св. капусты с тушенкой, сметаной	250	2	6	10	108	124		
				2 блюдо	Биточки мясные, запеченные с молочным соусом	90	13	16	12	251	453		
				гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	180	9	6	45	276	297		
				напиток	Компот из сух. фруктов / курага	200	2	0	41	171	639		
				хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	15	90			
				хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	68			
				<i>итого</i>	850	32	28	139	972				
2	1			Итого за день:	1355	51	49	239	1647				

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	2	Завтрак	гор. блюдо	Плов с мясом	200	18	19	45	475	291
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	16	60	686
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2	0	10	90	
			хлеб	Хлеб пшеничный	40	2	0	10	45	
			итого		480	22	19	81	670	
		Обед	закуска	Салат овощной (капуста квашеная)	60	1	3	2	38	
			1 блюдо	Рассольник ленинградский с курицей	250	6	7	15	159	132
			2 блюдо	Котлета рыбная	90	13	13	3	172	388
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	20	140	520
			напиток	Компот из св. фруктов / ягод	200	0	0	25	90	631
		хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	3	0	15	45		
		хлеб черн.	Хлеб ржаной	30	3	0	16	68		
		итого		800	29	28	96	712		
		Итого за день:		1280	51	47	177	1382		

Неде ля	День недел и	Прием пиши	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углед л	Калорийно сть	№ рецептуры
2	3	Завтрак	гор. блюдо	Макароны отварные с сыром	200	11	13	44	346	334
			сладкое	Йогурт	100	4	3	21	110	3
			гор. напиток	Кофейный напиток на молоке	200	2	2	22	102	692
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	45	
			хлеб	Хлеб ржаной	40	3	0	16	76	
		итого			560	22	18	113	679	
2	3	Обед	закуска	Салат овощной (Винегрет)	60	1	4	6	61	388
			1 блюдо	Суп гороховый, с мясом, зеленью	250	8	6	20	171	139
			2 блюдо	Курица в сметанном соусе (Голень)	90	14	11	13	215	388
			гарнир	Рис отварной со слив. маслом	150	9	6	45	276	297
			напиток	Витаминизированный напиток(Шиповник/клюква)	200	0	0	17	67	199
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	20	2	0	10	90	
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	20	3	0	16	68	
			итого		790	37	27	127	948	
2	3	Итого за День:			1350	77	75	196	1721	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры			
2	4	Завтрак	закюска	Огурец консервированный	30	0	0	1	5	70			
			гор.блюдо	Котлета из филе курицы	90	16	20	23	345	388			
			гарнир	Картофельное пюре	150	3	5	20	140	520			
			напиток	Компот из св. фруктов / ягод	200	0	0	25	90	631			
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	5	0	25	90				
			итого					500	24	25	94	670	
			фрукты	Фрукты	100	0	0	1	5	500			
2	4	Обед	1 блюдо	Суп картофельный с макарон. изделиями и курицей	250	3	3	19	111	140			
			2 блюдо	Гуляш мясной	90	14	24	3	294	437			
			гарнир	Каша гречневая рассыпчатая	150	7	6	44	262	332			
			напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0	0	15	57	685			
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	40	3	0	15	90				
			хлеб черн.	Хлеб ржаной	40	3	0	16	68				
			итого					870	30	33	113	887	
Итого за день:					1370	54	58	207	1557				

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры					
2	5	Завтрак	гор. блюдо	Пудинг творожный со стучц. молоком Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, вафли, пряник и т.д.) Чай с сахаром и молоком	200	17	19	15	398	80					
					50	5	3	48	233						
					200	0	0	15	57	685					
					50	5	0	25	90						
					<i>итого</i>					500	27	22	103	778	
					2	5	Обед	закуска	Икра из кабачков промышленного производства Борщ домашний с мясом, зеленью Куриное филе, панированные, жареные Макаронны отварные Витаминизированный напиток(шиповник/клюква) Хлеб пшеничный Хлеб бел. Хлеб черн. Хлеб ржаной	50	0	4	4	45	124
										250	3	7	14	129	110
										90	15	12	7	200	496
										150	7	6	45	262	520
										200	0	0	17	67	199
40	2	0	10	90											
40	3	0	16	68											
<i>итого</i>										820	30	29	113	861	
Итого за день:										1320	57	51	216	1639	

Меню составлено на основании: "Сборник рецептов и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов 2-е издание. Под ред. Г.Г.Онищенко, В.А. Тутельяна. Москва, 2022

ЕДИНЬИ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для образовательных учреждений, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений.

Все блюда приготовлены с использованием йодированной соли