



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Черновская СОШ
 Бурнатов Сергей Владимирович
 Приказ от 30.08.2024года № 178-24од

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Мл. школьники (с 7 лет до 11 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	9,08	15,92	45,84	361,78	230
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	457
	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	100	4,72	4,82	56,09	278,3	72
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,00	20,74	116,95	698,84	
ОБЕД	Огурец свежие (порциями)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	148 a
	Суп картофельный с бобовыми	200	8,68	10,42	17,74	199,88	113
	Котлеты "Пермские"	90	15,67	8,74	12,26	188,03	341
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,71	9,17	38,79	273,01	202
	Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	24,00	95	504
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	38,18	29,01	121,99	899,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	52,18	49,75	238,94	1597,96	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	230	7,59	16,74	33,40	313,81	139
	Какао с молоком	200	5,34	4,70	15,70	126,8	462
	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	100	14,90	12,34	31,40	292,24	63
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	27,83	33,78	80,50	732,85	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	80	1,23	4,86	5,46	70,94	1
	Борщ с капустой и картофелем	200	12,44	11,80	10,02	195,94	95
	Гуляш из отварной говядины	90	10,85	10,66	3,96	155,36	327
	Макаронные изделия отварные	180	7,20	6,25	45,63	268,16	256
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	495
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	36,42	34,19	110,65	893,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	64,25	67,97	191,15	1626,01	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	8,10	15,92	41,86	342,84	236
	Чай с молоком	200	1,66	1,60	17,36	88,76	460
	Печенье	100	7,50	9,80	74,40	415	582
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,26	27,32	133,62	846,6	
ОБЕД	Помидоры свежие (порциями)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	148
	Суп с крупой и фрикадельками	250	11,70	12,88	27,00	271,32	126
	Рагу из овощей и мяса	200	15,88	12,92	19,12	257,26	322
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,18	77,06	486 a
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	ИТОГО ЗА ОБЕД		770	32,76	26,72	95,52	752,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	50,02	54,04	229,14	1598,98	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	8,18	12,82	35,76	290,24	234
	Кофейный напиток	200	2,56	2,76	13,52	87,74	464
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Яйцо вареное	60	7,65	6,90	0,45	94,5	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,43	22,80	69,41	566,08	
ОБЕД	Салат из моркови	80	0,96	4,80	8,96	83,2	21
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	7,60	11,36	15,34	194,58	129
	Рыба, тушеная в сметанном соусе	100	16,16	5,26	3,80	128,25	298
	Пюре картофельное	200	5,78	10,66	30,46	241,86	377
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	19,00	80	507
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		840	35,14	32,70	105,26	862,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	56,57	55,50	174,67	1428,77	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	10,96	41,26	293,94	235
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,22	459
	Бутерброды с маслом сливочным	100	5,43	22,43	33,90	355,32	71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,49	33,39	90,38	710,48	

ОБЕД	Салат из свежих помидоров	80	0,80	4,96	2,88	59,2	17
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,38	9,80	7,12	142,86	104
	Птица в соусе с томатом	100	15,17	17,76	15,87	291,03	367
	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,16	385
	Компот из свежих груш	200	0,18	0,12	19,40	77,06	486 б
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	31,69	39,78	119,59	968,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	45,18	73,17	209,97	1678,59	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша овсяная жидкая	200	9,28	13,34	40,42	317,94	237
	Какао с молоком	200	5,34	4,70	15,70	126,8	462
	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	100	4,72	4,82	56,09	278,3	72
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,34	22,86	112,21	723,04	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	80	0,56	4,80	1,44	51,2	14
	Свекольник	200	12,80	11,88	11,90	205,82	98
	Котлеты "Пермские"	90	15,67	8,74	12,26	188,03	341
	Капуста тушеная	200	4,44	5,80	15,22	133,18	380
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	457
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	38,31	31,84	83,54	771,79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	57,65	54,70	195,75	1494,83	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	17,24	26,16	4,30	320	268
	Чай с молоком	200	1,66	1,60	17,36	88,76	460
	Печенье	100	7,50	9,80	74,40	415	582
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	26,40	37,56	96,06	823,76	
ОБЕД	Огурец свежие (порциями)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	148 а
	Уха рыбацкая	200	10,48	2,48	12,42	114,42	120
	Биточки рубленые	90	14,63	11,82	10,74	206,12	365
	Макаронные изделия отварные	180	7,20	6,25	45,63	268,16	256
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,06	0,00	17,88	67,96	495
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		790	37,49	21,23	115,87	799,86	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	63,89	58,79	211,93	1623,62	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	9,08	15,92	45,84	361,78	230
	Кофейный напиток	200	2,56	2,76	13,52	87,74	464
	Бутерброды с маслом шоколадным	100	5,12	34,28	33,70	460,21	70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,76	52,96	93,06	909,73	
ОБЕД	Огурцы соленые(порциями)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	149 в
	Суп с рыбными консервами	250	6,47	7,70	16,70	162,37	122
	Жаркое по-домашнему	200	19,72	17,80	33,68	374,02	328
	Кисель с витаминами "Витoshка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	24,00	95	504
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	31,31	26,18	103,10	773,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	48,07	79,14	196,16	1683,72	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	10,96	41,26	293,94	235
	Какао с молоком	200	5,34	4,70	15,70	126,8	462
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Яйцо вареное	60	7,65	6,90	0,45	94,5	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	23,83	22,88	77,09	608,84	
ОБЕД	Салат из капусты белокочанной	80	1,23	4,86	5,46	70,94	1
	Суп-пюре из картофеля	200	7,00	7,86	16,12	163,9	131
	Гуляш из отварной говядины	90	10,85	10,66	3,96	155,36	327
	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,16	385
	Напиток с витаминами "Витoshка" для детей дошкольного и школьного возраста	200	0,00	0,00	19,00	80	507
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	28,24	30,52	118,86	868,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	52,07	53,40	195,95	1477	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	8,18	12,82	35,76	290,24	234
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76	457
	Бутерброды с маслом сливочным	100	5,43	22,43	33,90	355,32	71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,81	35,25	84,68	704,32	
ОБЕД	Сыр полутвердый (порциями)	60	13,92	17,70	0,00	218,4	75
	Рассольник ленинградский	200	6,84	9,74	15,40	177,26	100
	Тефтели из говядины в молочном соусе	90	12,11	8,99	7,97	161,21	349
	Пюре картофельное	200	5,78	10,66	30,46	241,86	377
	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	19,18	77,06	486 а
	Хлеб пшеничный формовой	40	3,04	0,32	19,68	93,6	573
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,30	8,02	41,2	574
	Салат из свёклы отварной	80	1,12	4,88	6,08	72,8	26
ИТОГО ЗА ОБЕД		890	44,59	52,77	106,79	1083,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	58,40	88,02	191,47	1787,71	

ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	13120	548,28	634,48	2035,13	15997,19
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	1312	54,83	63,45	203,51	1599,72

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральные вещества		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	64,587	Кальций (мг/сут)	557,657	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0,806	Фосфор (мг/сут)	494,261	
В2 (мг/сут)	0,76	Магний (мг/сут)	143,314	
А (дет. экв/сут)	192	Железо (мг/сут)	9,755	Использованные сборники рецептов: ЕДИНЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для образовательных учреждений, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в
D (мкг/сут)	76	Фтор (мг/сут)	0,738	Возможные замены блюд: