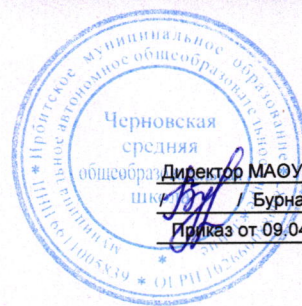




УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ Черновская СОШ

Бурнатов Сергей Владимирович

Приказ от 09.04.2025года № 79-25од

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 лимоном	200	0,26	0,00	15,22	61,22	459
	Бутерброд с повидлом	100	4,66	1,74	56,00	250	72
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,00	17,66	117,06	673	
ОБЕД	Огурец свежие (порциями)	60	0,48	0,06	1,50	8,4	148 а
	Суп картофельный с бобовыми	200	8,68	10,42	17,74	199,88	113
	Котлеты "Пермские"	90	15,98	9,60	14,21	205,15	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	38,49	29,87	123,94	916,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	52,49	47,53	241,00	1589,24	
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	230	7,59	16,74	33,40	313,81	139
	Чай с молоком	200	1,66	1,60	17,36	88,76	460
	Бутерброды с сыром	100	13,78	13,54	30,00	295,6	63
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	23,03	31,88	80,76	698,17	
ОБЕД	Сыр полутвердый (порциями)	60	13,92	17,70	0,00	218,4	75
	Борщ с капустой и картофелем	200	6,44	9,80	10,02	153,94	95
	Гуляш из отварной говядины	90	10,85	10,66	3,96	155,36	327
	Макаронные изделия отварные	180	6,82	5,22	43,27	247,61	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	42,73	44,00	102,83	978,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	65,76	75,88	183,59	1676,24	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	8,10	15,92	41,86	342,84	236
	Какао с молоком	200	5,34	4,70	15,70	126,8	462
	Печенье	100	7,50	9,80	74,40	415	582
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	20,94	30,42	131,96	884,64	
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 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		770	32,76	26,72	95,52	752,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	53,70	57,14	227,48	1637,02	
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 свёклы с зелёным горошком	80	1,20	4,96	6,08	73,6	30
	Свекольник	200	6,80	9,88	11,90	163,82	98
	Рыба, тушенная 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	34,58	31,38	98,94	822,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	56,01	54,18	168,35	1388,41	
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	18,50	20,39	1,15	261,96	367
	Рис отварной	180	4,59	5,62	47,56	259,24	385
	Компот из свежих груш	200	0,18	0,12	19,40	77,06	486 6
	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	35,09	41,51	105,81	935,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	48,58	74,90	196,19	1645,6	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	8,82	11,52	45,54	320,1	227
	Какао с молоком	200	5,34	4,70	15,70	126,8	462
	Бутерброд с повидлом	100	4,66	1,74	56,00	250	72
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,82	17,96	117,24	696,9	
ОБЕД	Огурцы соленные(порциями)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	149 в
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	7,60	11,36	15,34	194,58	129
	Котлеты "Пермские"	90	15,98	9,60	14,21	205,15	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		810	33,34	27,44	88,51	734,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1310	52,16	45,40	205,75	1431,17	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	200	10,16	18,90	4,16	227,98	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	19,32	30,30	95,92	731,74	
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	14,96	12,68	12,70	223,25	365
	Макаронные изделия отварные	180	6,82	5,22	43,27	247,61	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	37,44	21,06	115,47	796,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	56,76	51,36	211,39	1528,18	
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	Салат из свежих огурцов	80	0,61	4,87	1,90	53,79	14
	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 "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		790	31,44	30,99	103,98	819,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	48,20	83,95	197,04	1729,71	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,80	10,96	41,26	293,94	235
	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
	Яйцо вареное	60	7,65	6,90	0,45	94,5	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,69	18,18	76,41	540,8	
ОБЕД	Помидоры свежие (порциями)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	148
	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	4,59	5,62	47,56	259,24	385
	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		790	27,44	24,88	116,86	805,24	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1290	46,13	43,06	193,27	1346,04	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	8,18	12,82	35,76	290,24	234
	Какао с молоком	200	5,34	4,70	15,70	126,8	462
	Бутерброды с маслом сливочным	100	5,43	22,43	33,90	355,32	71
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	18,95	39,95	85,36	772,36	
ОБЕД	Салат из свёклы отварной	80	1,12	4,88	6,08	72,8	26
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		830	30,67	35,07	106,79	864,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	49,62	75,02	192,15	1637,35	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		13020	529,41	608,42	2016,21	15608,96	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1302	52,94	60,84	201,62	1560,9	

--	--	--	--	--	--	--

Среднесуточное содержание витаминов и микроэлементов в меню:

витамины		минеральн ые вещества		Перечень продуктов обогащенных витаминами и микроэлементами и их кратность включения в меню:
С (мг/сут)	62,557	Кальций (мг/сут)	544,749	Перечень продуктов обогащенных лакто и бифидобактериями:
В1 (мг/сут)	0,809	Фосфор (мг/сут)	466,29	
В2 (мг/сут)	0,782	Магний (мг/сут)	135,873	
А (рет. экв/сут)	172	Железо (мг/сут)	9,809	Использованные сборники рецептур: ЕДИНЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для образовательных учреждений, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в
Д (мкг/сут)	250	Фтор (мг/сут)	0,757	Возможные замены блюд: