

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ «Кишертская СОШ имени
Л.П. Дробышевского»
структурное подразделение «Осинцевская СОШ»
структурное подразделение
«Кордонская СОШ имени М.Ю.Шатунова»
структурное подразделение «Шумковская ООШ»
структурное подразделение «Посадская СОШ»
структурное подразделение «Спасбардинская НШ-ДС»
структурное подразделение «Мечинская НШ-ДС»
структурное подразделение «Мазуевская НШ-ДС»



М.И. Вятчина

2024

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Мартынова С.Е.

С.Е. Мартынова

« 05 » *август* 2024



**Примерное 10-дневное меню на осенне-зимний период
для обучающихся 7 - 11 лет**

Использованы сборники:

Сборник технологических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2008г. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации 2013г. Уральский региональный центр питания. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов.2018г.

Основание:

СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям общественного питания населения" (приложение 8-10)

неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

1 ДЕНЬ

| | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № рецептур |
|------|----------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|--------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал. | |
| Обед | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 210 | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 | 51//2008 |
| | Котлеты, биточки, шницели с соусом томатным. | 100 | 10,68 | 11,88 | 7,31 | 193,6 | 189/265/2008 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 5,30 | 35,33 | 211,10 | 227/2008 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 294/2008 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 108/2013 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109/2013 |
| | | | | | | | |
| 33% | итого | 750 | 24,66 | 24,22 | 109,83 | 771,99 | |

неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

2 ДЕНЬ

| | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № рецептур |
|------|------------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал. | |
| Обед | | | | | | | |
| | Горошек зел консерв отварной | 60 | 1,87 | 1,97 | 4,19 | 46,73 | 229/2008 |
| | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 210 | 1,60 | 5,59 | 9,08 | 93,33 | 37/2008 |
| | Жаркое по-домашнему | 220 | 22,54 | 17,33 | 22,13 | 334,08 | 181/2008 |
| | Компот из св плодов или ягод | 200 | 0,16 | 0,00 | 14,99 | 60,64 | 282/2008 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 108/2013 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109/2013 |
| | | | | | | | |
| 31% | итого | 780 | 32,71 | 25,73 | 89,93 | 727,98 | |

неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

3 ДЕНЬ

| | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № рецептур |
|------|---------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|--------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал. | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп - пюре из картофеля | 200 | 2,70 | 4,12 | 16,85 | 115,31 | 57/2008 |
| | Рулет из говядины с яйцом с соусом молочным | 100 | 11,17 | 9,75 | 6,05 | 156,70 | 198/258/2008 |
| | Рис отварной | 150 | 3,89 | 5,09 | 40,28 | 225,18 | 224/2008 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | 283/2008 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 108/2013 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109/2013 |
| | | | | | | | |
| 34% | итого | 740 | 24,86 | 19,80 | 130,60 | 804,18 | |

неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

4 ДЕНЬ

| | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № рецептур |
|------|--------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|--------|------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал. | |
| Обед | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,86 | 3,05 | 5,70 | 45,21 | 23/2008 |
| | Рассольник ленинградский со сметаной | 210 | 4,23 | 9,49 | 27,20 | 125,66 | 42/2008 |
| | Рыба, припущенная в молоке | 100 | 13,40 | 7,20 | 3,10 | 129,00 | 336/2013 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,20 | 6,06 | 23,30 | 160,46 | 241/2008 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,00 | 15,00 | 60,00 | 493/2013 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 108/2013 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109/2013 |
| | | | | | | | |
| 30% | итого | 810 | 28,32 | 26,65 | 113,83 | 713,53 | |

Неделя: 1

Возрастная категория: 7-11 лет

5 ДЕНЬ

| | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № рецептур |
|------|--------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|--------|------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал. | |
| Обед | | | | | | | |
| | Суп с карт.макаронными изделиями | 200 | 2,26 | 2,29 | 17,41 | 99,27 | 47/2008 |
| | Котлеты "Школьные" с соусом томатным | 100 | 10,88 | 9,90 | 10,56 | 174,70 | 347/2018 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45,00 | 263,81 | 219/2008 |
| | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,25 | 0,25 | 25,35 | 104,07 | 284/2008 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141,00 | 108/2013 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109/2013 |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| 36% | итого | 740 | 28,66 | 18,71 | 137,86 | 835,05 | |

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

6 ДЕНЬ

| | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № рецептур |
|------|------------------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал. | |
| Обед | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Суп картофельный с крупой и рыбными консервами | 200 | 4,98 | 6,57 | 14,71 | 136,78 | 71/2008 |
| | Котлеты, биточки, шницели с соусом томатным. | 100 | 10,68 | 11,88 | 7,31 | 193,6 | 189/265/2008 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,52 | 5,30 | 35,33 | 211,10 | 227/2008 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 294/2008 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 108/2013 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109/2013 |
| 31% | итого | 710 | 25,51 | 24,35 | 97,44 | 725,80 | |

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

7 ДЕНЬ

| | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № рецептур |
|-------------|-----------------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал. | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из белокач.кап с яблоками | 100 | 1,08 | 10,20 | 6,32 | 121,40 | 6./2013 |
| | Свекольник со сметаной | 210 | 1,62 | 5,33 | 8,44 | 87,49 | 43/2008 |
| | Котлеты рыбные любительские с соусом молочным | 100 | 9,33 | 2,78 | 4,77 | 97,00 | 162/258 /2008 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,20 | 6,06 | 23,30 | 160,46 | 241/2008 |
| | Компот из св плодов или ягод | 200 | 0,16 | 0,00 | 14,99 | 60,64 | 282/2008 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 108/2013 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109/2013 |
| | | | | | | | |
| 31% | итога | 750 | 21,93 | 25,21 | 97,36 | 720,19 | |

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

8 ДЕНЬ

| | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № рецептур |
|------|-----------------------------|-------|------------------|-------|--------|--------|------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал. | |
| Обед | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Суп-пюре из разных овощей | 200 | 2,31 | 4,00 | 10,42 | 86,40 | 59/2008 |
| | Плов из отварной пшеницы | 210 | 16,00 | 15,90 | 37,90 | 359,00 | 406/2013 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,56 | 0,00 | 27,89 | 113,79 | 283/2008 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 108/2013 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109/2013 |
| | | | | | | | |
| 32% | итого | 700 | 25,41 | 20,74 | 115,75 | 752,39 | |

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

9 ДЕНЬ

| | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № рецептур |
|------|-------------------------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал. | |
| Обед | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,87 | 3,11 | 10,89 | 86,40 | 45/2008 |
| | Тефтели из говядины с рисом "ёжики" с соусом томатным | 100 | 9,16 | 13,53 | 9,44 | 196,14 | 202/265/2008 |
| | Рагу из овощей | 150 | 2,79 | 11,15 | 16,93 | 179,24 | 92/2008 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | 0,01 | 15,31 | 61,62 | 294/2008 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,48 | 29,52 | 141 | 108/2013 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109/2013 |
| 30% | итого | 740 | 20,43 | 28,64 | 92,11 | 716,60 | |

Неделя: 2

Возрастная категория: 7-11 лет

10 ДЕНЬ

| | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества | | | | № рецептур |
|------|----------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|------------|
| | | | Б | Ж | У | Ккал. | |
| Обед | | | | | | | |
| | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,43 | 6,05 | 1,80 | 62,16 | 16/2008 |
| | Суп -лапша домашняя | 200 | 1,96 | 3,91 | 11,13 | 87,50 | 56/2008 |
| | Курица в соусе с томатом | 100 | 10,88 | 10,80 | 3,28 | 193,60 | 367/2018 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 5,43 | 45,00 | 263,81 | 219/2008 |
| | Сок фруктовый | 200 | 2,00 | 0,20 | 5,80 | 36,00 | 293/2008 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,5 | 108/2013 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,2 | 109/2013 |
| | | | | | | | |
| 33% | итого | 770 | 28,26 | 26,99 | 91,79 | 765,77 | |