


Утверждаю:

ИП Мордвинцева Е.А.

«  /Е.А. Мордвинцева/

«  » 2021 г



Согласовано:

Директор МКОУ "Средняя школа № 3  
имени А.С. Макаренко"

Городского округа город Фролово

 /О.М. Панышенкова/

«  » 2021 г



**Примерное 10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда)**

**обучающихся возрастной группы 7-11 лет в МКОУ "Средняя школа № 3 имени А.С. Макаренко"**

**городского округа город Фролово**

Зима - весна

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Обед	Свекла отварная	50	0,70	0,00	4,13	46,40	
	Суп картофельный с горохом	200	4,60	4,40	15,20	117,80	102М
	Котлеты рубленые из птицы	80/5	13,00	17,40	12,20	256,50	294М
	Рис отварной	150	3,80	5,40	38,90	219,30	304М
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,40	77,40	349М
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
	Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ПП
Итого за обед			27,60	27,80	125,83	888,50	
День 2							
Обед	Щи из капусты с картофелем	200	1,50	4,00	7,40	72,20	88М
	Котлета рыбная	80	10,90	7,30	12,80	159,90	388Л
	Пюре картофельное	150	3,10	7,40	21,60	164,80	128М
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,10	61,90	377М
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
	Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ПП
Итого за обед			21,20	19,30	92,90	629,90	

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Обед	Соус томатный	30	0,20	0,70	1,50	13,20	363К
	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20	97М
	Тефтели 2 вариант (с рисом)	80	9,8	7,6	11,2	153,3	307К
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,50	5,70	33,30	206,40	203М
	Кисель из концентрата	200	0,10	0,00	30,70	126,50	648Л
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
	Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ПП
Итого за обед			22,97	16,86	126,20	761,70	
День 4							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,00	10,40	84,5	82М
	Плов из птицы	150	15,30	19,00	27,40	340,80	291М
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	20,20	98,10	388М
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
	Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ПП
Итого за обед			23,10	23,90	94,00	694,50	

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,30	2,20	16,10	94,00	103М
	Котлеты, биточки, шницели	80	12,90	17,60	11,70	255,90	268М
	Рагу овощное	150	2,53	15,70	12,29	202,86	143М
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,00	0,00	19,40	77,40	349М
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
	Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ПП
Итого за обед			23,23	36,10	95,49	801,26	
День 6							
Обед	Суп картофельный с горохом	200	4,6	4,4	15,2	117,8	102М
	Фрикадельки из кур	80	10,90	7,30	12,80	159,90	297М
	Картофельное пюре	150	3,10	7,40	21,60	164,80	128М
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,80	59,30	376М
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
	Хлеб пеклеванный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	ПП
Итого за обед			23,60	19,60	96,20	653,10	

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая енность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,50	4,00	7,40	72,20	88М
	Тефтели 2 вариант (с рисом)	80	9,8	7,6	11,2	153,3	307К
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,50	5,70	33,30	206,40	203М
	Кисель из концентрата	200	0,10	0,00	30,70	126,50	648Л
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
	Хлеб пеклеванный	40	2,5	0,4	16,5	79,2	ПП
Итого за обед			22,40	17,90	118,60	729,50	
День 8							
Обед	Соус томатный с овощами	50	1,30	4,80	4,70	70,0	588Л
	Рассольник ленинградский	200	1,60	4,07	9,58	85,80	96М
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,30	8,95	37,37	262,50	171М
	Котлеты рубленые из птицы	80/5	13,00	17,40	12,20	256,50	294М
	Напиток из плодов шиповника	200	0,70	0,30	20,20	98,10	388М
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
	Хлеб пеклеванный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	ПП
Итого за обед			29,80	36,02	115,85	924,20	
День 9							
Обед	Суп картофельный	200	1,87	2,26	13,50	91,20	97М
	Рагу из птицы	150	12,70	14,60	13,90	237,80	289М
	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,20	27,50	112,70	342М
	Хлеб пшеничный	40	3,00	0,20	19,50	91,90	ПП
	Хлеб пеклеванный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	ПП
	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,50	2,00	14,90	83,40	ПП
Итого за обед			21,17	19,56	101,60	676,40	

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием (обеда) обучающихся возрастной группы 7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,00	10,40	84,5	82М
	Котлета рыбная	80	10,90	7,30	12,80	159,90	388Л
	Картофельное пюре	150	3,10	7,40	21,60	164,80	128М
	Сок натуральный	200	1,00	0,20	20,20	92,00	ПП
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,15	14,63	68,90	ПП
	Хлеб пеклеванный	30	1,90	0,30	12,30	59,40	ПП
Итого за обед			8,25	8,05	68,73	385,10	
	Всего за 10 дней		223,32	225,09	1035,40	7144,16	
	Средний суточный рацион		22,33	22,51	103,54	714,42	
	Соотношение:		1	1	4		

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред.М.П. могильного и В.А. Тутельяна. -М.:ДеЛи плюс, 2017.-544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под ред. В.Т. Лапиной. - М.:Хлебпродинформ, 2004.-640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560с.