

Утверждаю:
И.о.директора
МБОУ «Заболотовская ООШ»
Е.В.Кустова
2024 г



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ
В МБОУ «ЗАБОЛОТОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД

Примерное меню с 7 до 11 лет

Наименование	Технологическая и нормативная документация/ сборник рецептур	№ рецептур или технологической карты	Выход в гр.	Пищевая ценность			
				Б	Ж	У	ЭЦ
Понедельник Первая неделя							
Суп картофельный с бобовыми			200	4,39	4,22	13,06	107,80
котлеты ,биточки,шницеля			90	12,00	10,64	11,66	172,12
Рис отварной			150	3,67	5,42	36,67	210,11
Томаты свежие порционно			60	2,16	4,04	1,01	48,79
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96
Компот из смеси сухофруктов			200	0,04	0,00	24,76	94,20
Итого:			760	26,08	24,96	116,58	771,74
Итого за день:			1275,00	26,08	24,96	116,58	771,74
Вторник Первая неделя							
Суп картофельный с макаронными изделиями			200	2,15	3,67	13,71	83,80
рыба отварная с соусом			90	11,99	12,05	8,67	188,90
Греча отварная рассыпчатая			150	3,83	5,17	35,84	230,45
Салат витаминный			60	1,56	3,73	13,29	92,94
Чай с сахаром и лимоном			200	0,13	0,02	10,25	41,68
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого:			760	23,48	25,28	111,18	776,49
Итого за день:			760	23,48	25,28	111,18	776,49
Среда Первая неделя							
Борщ с капустой и картофелем			200,00	1,45	3,93	10,19	82,00
Плов из птицы			200	18,12	17,73	42,00	411,55
Винегрет			60,00	0,82	3,71	5,06	56,88
Чай с сахаром			200,00	0,20	0,00	14,00	28,00
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого:			720,00	24,41	26,01	100,67	717,15
Итого за день:			1230,00	24,41	26,01	100,67	717,15
Четверг Первая неделя							

Понедельник Первая неделя

Вторник Первая неделя

Среда Первая неделя

Суп из овощей			200	1,68	5,98	9,35	98,37	Четверг Первая неделя
Котлеты, биточки, шницели с соусом			90	12,00	10,64	11,66	172,12	
Картофель отварной с маслом растительным			150	2,86	4,32	23,01	142,35	
Салат из отварной свеклы			60	0,86	3,65	5,02	56,34	
Компот из свежих яблок			200	0,20	0,20	22,30	110,00	
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96	
Итого:			760	21,42	25,43	100,76	717,90	
Итого за день:			760	21,42	25,43	100,76	717,90	
Пятница Первая неделя								
Рассольник Ленинградский со сметаной			210	2,48	5,00	24,08	211,54	Пятница Первая неделя
Котлета рыбная (минтай) с соусом			90	11,99	12,05	8,67	188,90	
Пюре картофельное			150	3,06	4,80	20,45	137,25	
Салат из квашеной капусты			60	1,03	3,01	5,10	51,62	
Чай с сахаром			200,00	0,20	0,00	14,00	28,00	
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96	
Итого:			780	22,58	25,50	101,72	756,03	
Итого за день:			1280	22,58	25,50	101,72	756,03	
Среднее значение за неделю:			1281	23,59	25,44	106,18	747,86	
Понедельник Вторая неделя								
Суп картофельный с бобовыми(зелёным горошком)			200	2,12	4,22	13,06	107,80	Понедельник Вторая неделя
Плов из птицы			200	18,12	17,73	42,00	411,55	
Салат из соленых огурцов			60	0,52	3,07	1,57	35,88	
Компот из смеси сухофруктов			200	0,04	0,00	24,76	94,20	
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96	
Итого:			730	24,62	25,66	110,81	788,15	
Итого за день:			1240	24,62	25,66	110,81	788,15	
Вторник Вторая неделя								
Борщ со сметаной			210	3,42	1,51	7,85	81,33	Вторник Вторая неделя
Тефтели из кури в соусе			90	9,33	14,59	9,87	205,64	
Макаронные изделия отварные			150	5,52	4,52	26,45	168,45	
Салат витаминный			60	1,56	3,73	13,29	92,94	
Чай с сахаром			200	0,20	0,00	14,00	28,00	
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96	
Итого:			770	23,85	24,99	100,88	715,08	
Итого за день:			1290	23,85	24,99	100,88	715,08	
Среда Вторая неделя								
Суп картофельный с рыбой			200	1,87	2,26	13,31	81,00	ля

Бефстроганов из кури			90	10,35	12,12	5,36	170,58	Среда Вторая неде
Пюре картофельное			150	3,06	4,80	20,45	137,25	
Салат из отварной свеклы			60	0,86	3,65	8,08	66,37	
Напиток цитрусовый			200	0,18	0,02	27,46	94,58	
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96	
Итого:			760	20,14	23,49	104,08	688,50	
Итого за день:			1280	20,14	23,49	104,08	688,50	

Четверг Вторая неделя

Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной			210	1,31	2,22	5,02	65,20	Четверг Вторая неделя
Котлеты, биточки, шницели с соусом			90	12,00	10,64	11,66	172,12	
каша ячневая			150	4,60	0,60	31,40	152,00	
Томаты свежие порционно			60	2,16	4,04	1,01	48,79	
Компот из свежих яблок			200	0,20	0,20	22,30	110,00	
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96	
Итого:			770	24,09	18,34	100,81	686,83	
Итого за день:			770,00	24,09	18,34	100,81	686,83	

Пятница Вторая неделя

суп крестьянский			200	0,60	3,72	2,16	44,40	Пятница Вторая неделя
Жаркое по домашнему			200	7,00	22,20	11,00	274,00	
Салат из белокочанной капусты			60	1,08	1,14	2,76	25,2	
Чай с сахаром			200	0,2	0	14	28	
Хлеб пшеничный			20	1,58	0,20	9,66	46,76	
Хлеб ржано-пшеничный			40	2,24	0,44	19,76	91,96	
Итого:			610,06	12,70	27,70	59,34	510,32	