Согласовано.

Директор МБОУ школа№11

Смирнов С.Ю.

Утверждаю.

Руководитель Оший

ИП Смирнова З.С.

Примерное десятидневное меню (обеды),

пищевая ценность и химический состав

приготовляемых блюд для питания учащихся

МБОУ школа №11

городского округа Кинешма (возраст 7-11 лет)

#### День:Понедельник

Неделя:Первая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

		Вес				
		блюд				
Nº	Прием	а	Пиц	цевые веі	щества	Энергетическа
РЕЦЕПТУР	пищи,наименовани	Выхо	Белки,	Жиры,	Углеводы,	я ценность
Ы	е блюд	Д	Γ	Г	г	(ккал)
обед						
71	Помидора свежая	50	0,56	0,10	0,19	11,00
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	2,40	100,13
288	Птица(кура) отварная с соусом	80	17,33	10,66	0,38	165,34
321	Капуста тушеная	150	4,35	12	14,14	258,24
359	Кисель	200	0,24	0,12	39,4	145,08
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:		28,72	26,24	80,99	795,52

День:Вторник

Неделя:Первая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

		Bec				
		блюд				
Nº	Прием	а	Пиц	цевые веі	щества	Энергетическа
РЕЦЕПТУР	пищи,наименовани	Выхо	Белки,	Жиры,	Углеводы,	я ценность
Ы	е блюд	Д	Γ	Г	Г	(ккал)
обед						
73	Кабачковая икра	50	0,50	2,42	2,69	34,63
99	Суп из овощей	250	1,58	4,99	9,14	75,03
234	Котлета рыбная с соусом	80	6,95	5,86	9,97	120,00
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:		16,49	19,22	83,16	597,10

# День:Среда

Неделя:Первая

Возрастная категория:7-11 лет

		Вес блюд				
Nº	Прием	а	Пиц	цевые веі	щества	Энергетическа
РЕЦЕПТУР	пищи,наименовани	Выхо	Белки,	Жиры,	Углеводы,	я ценность
Ы	е блюд	Д	Γ	Γ	Г	(ккал)
обед						
47	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42
96	Рассольник лениградский	250	2,20	5,20	15,58	117,90
268	Котлета рубленная с соусом	80	8,05	9,19	8,60	151,00

309	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,50	201,90
389	Сок фруктовый	200	0,27		22,80	92,27
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:		19,90	25,42	105,03	730,22

# День:Четверг

Неделя:Первая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

			Пищев			
	Прием	Bec	ые			Энергетическа
	пищи,наименовани	блюд	вещест			я ценность
Nº	е блюд	а	ва			(ккал)
РЕЦЕПТУР		Выхо	Белки,	Жиры,	Углеводы,	
Ы		Д	Γ	Γ	Γ	
Обед			<u> </u>		<u> </u>	
120	Суп молочный с	250	5,47	4,74	17,95	150,00
	макаронными					
	изделиями					
259	Жаркое по	175	16,67	18,32	13,89	287,20
	домашнему					
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
338	Яблоко свежее	80	0,3	0,3	7,35	33,30
	Итого:		26,23	23,89	73,14	626,23

## День:Пятница

Неделя:Первая

Возрастная категория:7-11 лет

		Bec						
		блюд						
Nº	Прием	а	Пиц	цевые веі	щества	Энергетическа		
РЕЦЕПТУР	пищи,наименовани	Выхо	Белки,	Жиры,	Углеводы,	я ценность		
Ы	е блюд	Д	Γ	Γ	Г	(ккал)		
обед	обед							
70	Огурцы соленые	60	0,67	0,06	2,10	6,00		
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40		
278	Тефтели	110	7,83	8,75	10,25	151,00		
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86		
342	Компот из свежих плодов	200	0,36	0,04	23,56	96,04		
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97		
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		
	Итого:		22,85	18,38	111,98	699,03		

## День:Понедельник

Неделя:вторая

Возрастная категория:7-11 лет

	Bec				
	блюд				
Прием	а	Пищевые вещества			Энергетическа
пищи,наименовани	Выхо	Белки,	Жиры,	Углеводы,	я ценность
е блюд	Д	Γ	Γ	Г	(ккал)
Зеленый горошек	50	1,55	0,10	3,25	20,10
Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	4,98	8,13	84,48
Биточки рубленные из птицы с соусом	80	8,15	9,07	9,85	154,00
Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,50	201,90
Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60
Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Итого:		20,39	22,18	84,08	617,81
	пищи,наименовани е блюд  Зеленый горошек  Щи из свежей капусты с картофелем  Биточки рубленные из птицы с соусом  Макаронные изделия отварные  Чай с лимоном  Хлеб ржаной  Хлеб пшеничный	Прием выхо д  Прием выхо д  Зеленый горошек 50  Щи из свежей 250  капусты с картофелем Биточки рубленные из птицы с соусом  Макаронные изделия отварные Чай с лимоном 200  Хлеб ржаной 30  Хлеб пшеничный 20	Прием пищи, наименовани е блюд Выхо д г  Зеленый горошек 50 1,55  Щи из свежей 250 1,80 капусты с картофелем 80 8,15 из птицы с соусом Макаронные изделия отварные Чай с лимоном 200 0,53  Хлеб ржаной 30 1,68 Хлеб пшеничный 20 1,58	Прием пищи, наименовани е блюд Выхо д г Г Киры, г Г Киры, а белки, д г Г Г Киры, г Г Картофелем В 80 8,15 9,07 Капусты с картофелем В 80 8,15 8,15 8,15 8,15 8,15 8,15 8,15 8,15	Прием пищи, наименовани е блюд д г г г г  Зеленый горошек 50 1,55 0,10 3,25  Щи из свежей 250 1,80 4,98 8,13  капусты с картофелем 50 8,15 9,07 9,85  из птицы с соусом Макаронные из птицы с соусом Изделия отварные Чай с лимоном 200 0,53 9,87  Хлеб ржаной 30 1,68 0,33 14,82  Хлеб пшеничный 20 1,58 0,2 9,66

День:Вторник Неделя:вторая

Возрастная категория:7-11 лет

		Вес блюд				
Nº	Прием	a	Пиц	цевые ве	щества	Энергетическа
РЕЦЕПТУР	пищи,наименовани	Выхо	Белки,	Жиры,	Углеводы,	я ценность
Ы	е блюд	Д	Γ	Γ	Г	(ккал)
обед						
71	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6,00
96	Рассольник ленинградский	250	2,20	5,20	15,58	117,90
268	Котлеты с соусом	80	6,58	14,63	8,60	194,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86

389	Сок фруктовый	200	0,27		22,80	92,27
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	итого:		21,56	24,51	112,25	757,76

День:Среда

Неделя:вторая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

			Пищев			
Nº	Прием	Bec	ые			Энергетическа
РЕЦЕПТУР	пищи,наименовани	блюд	вещест			я ценность
Ы	е блюд	а	ва			(ккал)
		Выхо	Белки,	Жиры,	Углеводы,	
		Д	Γ	Γ	Γ	
обед						
71	Помидора свежая	50	0,56	0,10	1,90	11,00
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	148,25
260	Гуляш	100	14,55	16,79	6,86	221,00
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:		28,06	28,11	95,91	746,09

## День:Четверг

Неделя:вторая

Возрастная категория:7-11 лет

		Bec				
		блюд				
Nº	Прием	а	Пиц	цевые веі	щества	Энергетическа
РЕЦЕПТУР	пищи,наименовани	Выхо	Белки,	Жиры,	Углеводы,	я ценность
Ы	е блюд	Д	Г	Г	Г	(ккал)
обед						
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	2,09	6,40	12,11	114,40
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	77	7,77	17,78	0,98	197,40
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86

349	Компот из сухофруктов	200	1,99	0,09	32,01	132,80
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:		25,59	29,10	119,08	838,95

#### День:пятница

Неделя:вторая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

		Вес блюд				Энергетичес
	Прием	а	Пищевые вещества			кая
Nº	пищи,наименов	Выхо	Белки,	Жиры	Углевод	ценность
РЕЦЕПТУРЫ	ание блюд	Д	Γ	٦,	ы,г	(ккал)
обед						
47	Салат из квашеной	60	1,02	3,00	5,07	51,42
	капусты					
97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00
265	Плов	175	16,49	16,89	26,02	322,00
375	Компот из ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,90
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:		23,63	23,43	97,28	706,05

#### Примечание:

При разработке данного меню была использована следующая литература:

<sup>&</sup>quot;Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

<sup>&</sup>quot;Сборник технических нормативов",2015 г,издательство ДеЛи-Плюс,г.Москва,Санитарноэпидемиологические требования к организации общественного питания населения" с 01.01.2021 г до 01.01.2027 г, Методические рекомендации MP 2.4.0179-20

День:пятница Неделя:вторая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

		Bec				
		блюд				Энергетичес
Nº	Прием	а	Пищевые вещества			кая
РЕЦЕПТУ	пищи,наименов	Выхо	Белки,	Жиры	Углевод	ценность
РЫ	ание блюд	Д	Γ	٦,	ы,г	(ккал)
Затрак						
306	Горошек	25	0,78	0,05	1,63	10,05
	зеленый					
	консервированн					
	ый отварной					
215	Омлет	140	13,73	19,32	2,69	239,56
	натуральный					
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36
пр	Хлеб	30	2,37	0,3	14,49	70,14
	пшеничный					
	Итого:		17,04	19,75	46,30	431,11

#### Примечание:

При разработке данного меню была использована следующая литература: "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" "Сборник технических нормативов",2015 г,издательство ДеЛи-Плюс,г.Москва,Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" с 01.01.2021 г до 01.01.2027 г, Методические рекомендации MP 2.4.0179-20