

Утверждаю:

ИП Белоусько Е.П.



Согласовано:

Директор МБОУ СОШ № 9 г.Азова

Луценко И.В.

Для документов



**Примерное меню**

**Примерное перспективное двухнедельное меню для организации ЗАВТРАКОВ, обучающихся 1-4 классов МБОУ СОШ № 9 г. Азова. Возрастная категория: 7 - 11 лет. Сезон: Осень - Зима**

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	150	9,648	16,680	8,200	255,100	340/yo
	Зелёный горошек	70	1,860	0,120	13,120	24,000	54-20з/2022
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
	Кофейный напиток	200	1,020	1,600	22,060	105,000	692/yo
<b>Итого за день:</b>		500	19,248	19,360	82,380	577,100	
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	200	4,850	8,750	24,010	211,200	54-20к/2022
	Сыр твёрдый	20	4,500	5,600	0,000	64,800	54-1з/2022
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	40	2,640	0,800	13,260	52,000	пром.
	Какао с молоком	200	2,400	3,600	17,000	100,400	693/yo
<b>Итого за день:</b>		520	19,130	19,350	83,250	569,400	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/30	9,280	14,600	18,060	237,000	54-1т/2022
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	60	3,960	0,720	20,040	104,000	пром.
	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	14,000	56,000	685/2004
<b>Итого за день:</b>		500	18,043	15,927	81,080	538,000	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Плов с курицей	200	12,000	13,900	34,000	318,000	54-12м/2022
	Овощи по сезону	60	0,600	0,000	3,800	14,000	97/2004
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,960	40,200	пром.
	Кофейный напиток	200	1,020	2,900	22,060	105,000	692/yo
<b>Итого за день:</b>		510	17,310	17,340	82,310	548,200	
<b>День 5</b>							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,120	4,640	0,280	63,480	408/1994
	Каша пшеничная с маслом	150	4,900	7,950	27,350	187,000	508/сб. yo
	Икра кабачковая	60	1,900	4,600	4,600	54,000	т.24/1994
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,960	40,200	пром.
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,063	0,007	14,000	56,000	685/2004
<b>Итого за день:</b>		500	15,673	17,737	68,680	471,680	
<b>Неделя 2 День 1</b>							

Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,100	8,600	15,400	129,200	302/сб.во
	Сыр твёрдый	20	4,500	5,600	0,000	64,800	54-1з/2022
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	6,680	34,600	пром.
	Кофейный напиток	200	1,020	1,600	22,060	105,000	692/во
Итого за день:		500	16,680	16,640	73,120	474,600	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/30	9,280	14,600	18,060	237,000	54-1т/2022
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	60	3,960	0,720	20,040	104,000	пром.
	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	14,000	56,000	685/2004
Итого за день:		500	18,043	15,927	81,080	538,000	
День 3							
Завтрак	Котлета из курицы	75	9,000	6,120	4,800	115,000	54-5м/2022
	Пюре картофельное	150	3,100	4,425	23,000	138,000	472/1994
	Овощи по сезону	60	0,600	3,200	9,000	47,000	97/2004
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Какао с молоком	200	2,400	3,600	17,000	100,400	693/во
Итого за день:		515	17,470	17,645	68,290	471,400	
День 4							
Завтрак	Яйцо отварное	40	5,120	4,640	0,280	63,480	408/1994
	Каша пшеничная с маслом	150	4,900	7,950	27,350	187,000	508/сб.во
	Икра кабачковая	60	1,900	4,600	4,600	54,000	т.24/1994
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,320	0,240	7,960	40,200	пром.
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,063	0,007	14,000	56,000	685/2004
Итого за день:		500	15,673	17,737	68,680	471,680	
День 5							
Завтрак	Каша жидкая молочная гречневая	200	8,650	8,750	24,010	211,200	54-20к/2022
	Масло сливочное порциями	10	0,100	7,200	0,100	66,100	53-19з/2022
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,940	60,300	пром.
	Чай с сахаром	200	0,063	0,007	14,000	56,000	685/2004
Итого за день:		500	15,533	16,917	79,030	534,600	
Итого за 10 дней:		5045	172,803	174,580	767,900	5194,660	
Среднее значение за период:		504,5	17,280	17,458	76,790	519,466	

### Примерное меню

Примерное перспективное двухнедельное меню для организации ОБЕДОВ, обучающихся 1-4 классов  
СОШ № 9 г.Азова. Возрастная категория: с 7 до 11 лет. Сезон: Осень-Зима

МБОУ

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Обед	Суп картофельный с горохом	200	3,100	4,930	13,080	104,000	139/2004
	Биточки из курицы	75	9,000	4,600	1,400	126,400	54-23м
	Макаронны отварные	150	5,520	6,850	26,445	168,450	465/сб.во
	Овощи по сезону	60	0,001	7,000	6,500	67,000	табл
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
	Компот из свежих плодов	200	0,001	0,150	21,600	118,000	585/94
Итого за день:		775	24,342	24,490	108,025	776,850	
День 2							



Обед	Суп картофельный с рисом	200	2,140	5,300	14,000	96,000	138/2004
	Курица отварная	80	8,600	6,800	2,370	123,800	54-21м/2022
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,500	4,700	28,350	182,000	297/сб.yo
	Овощи по сезону	60	1,200	7,000	7,000	34,000	табл.
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
	Напиток сокосодержащий	200	0,000	0,000	23,400	83,000	пром.
Итого за день:		780	24,160	24,760	114,120	711,800	
День 3							
Обед	Суп картофельный с крупой	200	2,800	3,632	15,680	98,000	138/2004
	Рыба тушеная с овощами	100	11,000	9,800	8,500	211,100	54-11р/2022
	Пюре картофельное	150	3,100	4,425	23,000	138,000	472/1994
	Овощи по сезону	60	0,900	6,000	8,400	47,000	табл.
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,001	0,001	9,980	104,000	639/yo
Итого за день:		800	24,521	24,818	104,560	791,100	
День 4							
Обед	Суп-лапша домашняя	200	4,200	16,480	5,150	112,000	151/1996
	Плов с курицей	200	12,000	8,000	34,000	318,000	54-12м/2022
	Овощи по сезону	60	1,230	1,112	9,800	61,200	табл.
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
	Кисель из свежих плодов	200	0,001	0,130	27,000	121,000	590/1994
Итого за день:		750	24,151	26,682	114,950	805,200	
День 5							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,100	4,480	18,000	112,000	138/2004
	Тефтели из говядины с рисом	80	10,000	8,100	6,400	173,000	54-16м
	Макароны отварные	150	5,200	6,300	26,400	194,000	465/сб.yo
	Овощи по сезону	60	1,000	6,860	8,000	52,110	табл.
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб бородинский	60	1,980	0,360	10,020	51,900	пром.
	Компот из свежих плодов	200	0,001	0,150	17,000	86,000	585/94
Итого за день:		810	25,021	26,850	114,800	810,010	
Неделя 2 День 1							
Обед	Суп-лапша домашняя	200	4,200	16,480	5,150	112,000	151/1996
	Плов с курицей	200	12,000	8,000	34,000	318,000	54-12м/2022
	Овощи по сезону	60	1,230	1,112	9,800	61,200	табл.
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
	Напиток сокосодержащий	200	0,000	0,000	23,400	96,000	пром.
Итого за день:		750	24,150	26,552	111,350	780,200	
День 2							
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной	200	2,800	3,632	15,680	98,000	138/2004
	Рыба тушеная с овощами	100	11,000	9,800	8,500	211,100	54-11р/2022
	Пюре картофельное	150	3,100	4,425	23,000	138,000	472/1994
	Овощи по сезону	60	0,900	6,000	8,400	47,000	табл.
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,001	0,001	9,980	99,000	639/yo
Итого за день:		800	24,521	24,818	104,560	786,100	
День 3							
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	3,200	5,270	12,600	104,000	110/1994
	Котлета из курицы	75	9,000	6,120	4,800	115,000	54-5м/2022г

Обед	Рис припущенный	150	4,500	4,800	32,000	193,000	54-7г
	Овощи по сезону	60	1,400	7,800	9,200	92,500	табл.
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
	Компот из свежих плодов	200	0,001	0,150	17,000	86,000	585/94
<b>Итого за день:</b>		775	24,821	25,100	114,700	783,500	
<b>День 4</b>							
Обед	Суп картофельный с рисом	200	2,140	4,480	11,150	107,000	138/2004
	Курица тушеная с морковью	100	11,100	5,700	4,400	126,400	54-25м/2022
	Каша ячневая рассыпчатая	150	2,680	5,800	23,000	165,210	508/сб.yo
	Овощи по сезону	60	0,950	7,740	8,000	55,110	табл.
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб бородинский	30	1,980	0,360	10,020	52,000	пром.
	Чай с сахаром	200	0,260	0,050	15,220	59,000	685/2004
<b>Итого за день:</b>		800	23,850	24,730	100,770	705,720	
<b>День 5</b>							
Обед	Суп картофельный с горохом	200	3,100	4,200	13,080	104,000	139/2004
	Тефтели из говядины с рисом	80	10,000	8,100	6,400	173,000	54-16м
	Макаронны отварные	150	5,200	6,300	26,400	194,000	465/сб.yo
	Овощи по сезону	60	1,000	6,860	8,000	52,110	табл.
	Хлеб пшеничный	60	4,740	0,600	28,980	141,000	пром.
	Хлеб бородинский	60	1,980	0,360	10,020	51,900	пром.
	Кисель свежих плодов	200	0,000	0,000	9,980	91,000	590/1994
<b>Итого за день:</b>		810	26,020	26,420	102,860	807,010	
<b>Итого за 10 дней:</b>		7850	245,557	255,220	1090,695	7757,490	
<b>Среднее значение за период:</b>		785	24,556	25,522	109,070	775,749	

Использован Сборник технологических нормативов "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания" "ТОО" Пчелка", Москва, 1994г.

Составители: Ананина В.А., Акибы С.Л., Лапшина В.Т., Малыгина Р.М., Пробченкова Т.М., Соколова В.Л., Рубан А.П., Фонарева Г.С., Ясюченя З.И.

Под редакцией Ф.Л. МАРЧУКА

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления с 7 до 18 лет  
 НОВОСИБИРСК 2022 год