

155,
05, 100,
1000 55

Согласовано:

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 16



Утверждаю:

И.П. Ефремова О.В.



Примерное 10-дневное меню для детей 7-11 лет, обучающихся в общеобразовательных учреждениях (обед) и для детей с ограниченными возможностями с 7-11 лет (обед и полдник).

(всесезонное) на 2023 учебный год

для столовой при МАОУ "СОШ № 16"

Использованы:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Москва 2004г (УДК 642,5:373 ISBN 5-93109-070-3)

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетич. ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
170/2004	Суп-пюре гороховый с гречками	200/20	221	6,3	6,2	5,75
278/2007	Тефтели мясные с соусом	90	151	9,6	8,5	28,5
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	9,5	32,6
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	720	727	25,4	24,8	108,45

ПОЛДНИК

421/2007	Булочка с корицей	75	160,1	9,3	10,16	22,5
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
Пром.	Сок фруктовый	200	89,6	0	0	8
	ИТОГО :	525	330,9	9,67	10,28	49,5
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1245	1057,9	35,07	35,08	157,95

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/ 10	204	2,25	7,2	13,44
260/2007	Гуляш из свинины	90	151,2	9,54	9	24,5
509/2004	Каша гречневая вязкая	150	230	8,5	6,8	32,4
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	710	767,2	24,49	23,7	109,64

ПОЛДНИК

669/2003	Шанежка наливная с яйцом	75	168	8,75	8,47	26
685/2004	Чай с сахаром	250	72,5	0,25	0	21,87
Пром.	Кондитерское изделие	30	135	1,44	2,4	3
	ИТОГО :	355	375,5	10,44	10,87	50,87
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1065	1142,7	34,93	34,57	160,51

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
43/2004	Салат из св.капусты с морковью	60	42,8	0,84	2	5,3
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	203,1	2,1	5,1	27,3
277/2016	Тефтели рыбные с/с	90	187,43	11,17	14,54	16,34
520/2004	Пюре картофельное	150	145,5	6,15	5,25	21,75
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	770	753,83	24,36	27,49	112,29

ПОЛДНИК

458/2016	Турбинка песочная	75	137,2	8,8	9,8	14
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	425	276,4	9,82	10,57	49,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1195	1030,23	34,18	38,06	161,89

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
88/2007	Ши из свежей капусты со сметаной	200/ 10	198	2,25	6,3	10,34
291/2007	Плов из грудки кури "Золотинка"	200	308	17,2	18	36,2
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	770	746	24,3	25,65	102,44

ПОЛДНИК

452/2016	Булочка Домашняя	75	250,6	8,04	8,82	11,7
685/2004	Чай с сахаром	250	72,5	0,25	0	21,87
Пром.	Кондитерское изделие	30	135	1,44	2,4	3
	ИТОГО :	355	458,1	9,73	11,22	36,57
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1125	1204,1	34,03	36,87	139,01

НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/ 10	204	2,25	7,2	13,44
498/2004	Биточек Домашний из-мяса куры	90	165,7	11	10,8	25
520/2004	Пюре картофельное	150	145,5	6,15	5,25	21,75
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	710	690,2	23,5	23,85	101,79

ПОЛДНИК

456/2016	Коржик молочный	75	132,9	8,4	9,1	16
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	425	272,1	9,42	9,87	51,6
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1135	962,3	32,92	33,72	153,39

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энергетическая ценность ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
147/2004	Суп с макарон. издел., фрикадельками	200/ 5	215	3	6,6	19,6
268/2007	Биточек мясной с/с	110	146	10,8	9,9	19,6
509/2004	Каша гречневая вязкая	150	230	8,5	6,8	22,4
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	725	766	26,4	23,9	103,2

ПОЛДНИК

456/2016	Булочка Веснушка	75	189,65	9,7	8	28
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
Пром.	Кондитерское изделие	30	135	1,44	2,4	3
	ИТОГО :	355	405,85	11,51	10,52	50
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1080	1171,85	37,91	34,42	153,2

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	200/ 10	198	2,25	6,3	10,34
тк13	Фрикадельки мясные в соусе	90	187,37	12,8	11,11	22,17
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	9,5	32,6
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	710	747,37	24,65	27,61	104,41

ПОЛДНИК

456/2016	Коржик молочный	75	132,9	8,4	9,1	16
685/2004	Чай с сахаром	250	72,5	0,25	0	21,87
Пром.	Сок фруктовый	200	89,6	0	0	8
	ИТОГО :	525	295	8,65	9,1	45,87
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1235	1042,37	33,3	36,71	150,28

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
132/2004	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	203,1	2,1	5,1	27,3
436/2004	Жаркое по-домашн. с грудкой куры\овощная подгарнировка (огурец)	220	332	18	19,2	39,8
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	40	67	2,3	0,34	13,2
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	700	714,1	24,3	24,94	109

ПОЛДНИК

422/2016	Ватрушка с сыром	75	212	6,94	7,15	11,1
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	425	351,2	7,96	7,92	46,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1125	1065,3	32,26	32,86	155,7

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. цени. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
139/2004	Суп картофельный с горохом и гречками	200/10	188,7	5,9	4,7	20,2
288/2016	Котлеты Ладушки с/с	90	203,84	9,1	10,49	14,9
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	180	5,4	9,5	32,6
686/2004	Чай с лимоном	200	65	0,3	0,1	15,2
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	710	754,54	24,6	25,39	107

ПОЛДНИК

35/1999	Манник	75	167,2	9,1	10,1	14
685/2004	Чай с сахаром	250	72,5	0,25	0	21,87
	Фрукт	100	58	0,65	0,65	16,6
	ИТОГО :	425	297,7	10	10,75	52,47
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1135	1052,24	34,6	36,14	159,47

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. цени. ккал	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)
82/2007	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/ 10	204	2,25	7,2	13,44
498/2004	Котлета Домашняя с\с	110	184,5	13,6	12,77	22,36
520/2004	Пюре картофельное\овощная подгарнировка (огурец)	170	156	6,3	5,25	24
685/2004	Чай с сахаром	200	58	0,2	0	17,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	63	2,2	0,3	12,9
	Хлеб ржаной витаминизированный	30	54	1,7	0,3	11,2
	ИТОГО :	730	719,5	26,25	25,82	101,4

ПОЛДНИК

2\12\2011	Булочка Творожная	75	162,6	9,75	7	27,65
686/2004	Чай с лимоном	250	81,2	0,37	0,12	19
Пром.	Кондитерское изделие	30	135	1,44	2,4	3
	ИТОГО :	355	378,8	11,56	9,52	49,65
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	1085	1098,3	37,81	35,34	151,05