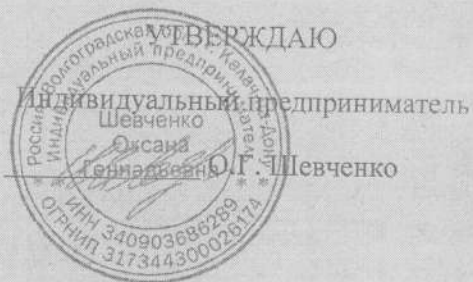


СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ «Советская СШ»



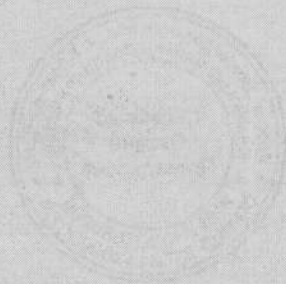
Н.Н. Андреева



**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

на период с сентября по декабрь 2022 года

Возраст: 7-11 лет



примерное рекомендованное меню горячих завтраков

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда (г)	пищевые вещества			энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
			белки (г)	жиры(г)	углеводы			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
неделя 1	Раха вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	160	3,4	3,96	27,83	161	№ 168,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	22,83
день 1	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
завтрак	чай с лимоном	200	0,148	0,005	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептов: А. Клявина "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	6,67
	сыр российский	15	3,62	4,42	0,04	54,45	ПР	12,69
	булочка к чаю	30	2,16	1,86	15,3	95,1	ПР	15,95
	колбасные изделия	49	7,41	9,56	0,78	130,28	№ 275,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	15,95
	печенье	15	1,13	1,77	11,23	62,55	ПР	4,94
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	15,17
итого за завтрак		599	20,698	22,275	94,64	677,12		97,20
неделя 1								
день 2	пельмени с заправкой (смет. сл масло)	220	28	25,00	61	590,99	№ 391,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2005г. С.628	48,47
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	горошек зеленый консервированный	60	3,6	0,1	9,8	55	ПР	15,95
	крекер	20	1,7	4,84	11,5	97	ПР	4,94
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	15,17
итого за завтрак		630	39,3	33,32	123,38	965,89		97,20
неделя 1								
день 3	пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	№ 694,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 205г. С 319	13,89
завтрак	сосиска отварная	100	11,26	23,05	1,34	262,72	№ 275,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	37,58
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,005	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептов: А. Клявина "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	6,67
	овощная нарезка (сезонно)	100	1,41	5,08	9,02	87,4	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	15,95
	вафля	15	0,51	4,53	9,71	80,85	ПР	4,94
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	15,17
итого за завтрак		695	19,218	38,165	79,98	741,96		97,20

неделя 1								
день 4	блины с начинкой (сгущенка)	190	8,46	6,1	75,78	391,26	ПР	33,78
завтрак	сыр российский	20	4,82	5,9	0,06	72,6	ПР	14,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	конфеты	30	1,2	11,85	16,26	170,7	ПР	15,95
	крекер	20	1,7	4,84	11,5	97	ПР	4,94
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	15,17
итого за завтрак		590	22,18	32,07	144,68	954,46		97,20
неделя 1								
день 5	макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	№ 688, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.317	9,05
завтрак	куриные окорочка отварные с маслом	100	23,46	25,82	0,5	328	№ , сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	42,42
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,005	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептов: А. Клявина "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	6,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,41	5,08	9,02	87,4	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общедобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	15,95
	вафля	15	0,51	4,53	9,71	80,85	ПР	4,94
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	15,17
итого за завтрак		695	33,878	40,655	85,14	838,44		97,20

возрастная категория: 7-11 лет

прием пищи	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энерге ценнос	№ рецепта	цена за ед.
1	2	3	4	5	6	7	8	9
			белки	жиры(г)	углевод			
неделя 2	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	160	2,32	3,96	28,97	161	№ 168,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	33,78
день 6	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		3,00
завтрак	колбасные изделия	49	7,41	9,56	0,78	130,3	№ 275,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	15,95
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	сыр российский	20	4,82	5,9	0,06	72,6	ПР	14,69
	печенье	15	1,13	1,77	11,23	62,55	ПР	4,94
	зефир	35	0,28	0	27,48	106,4	ПР	15,17
итого за завтрак		509	21,56	24,17	99,8	708,7		97,20
неделя 2								
день 7	гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,5	№ 679,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 205г. С.315	13,89
завтрак	гуляш	110	24,1	20,2	5,9	208	№ 591,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный 205г. С.268	33,58
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№ 349,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	10,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,41	5,08	9,02	87,4	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	15,95
	крекер	20	1,7	4,84	11,5	97	ПР	4,94
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	15,17
итого за завтрак		710	38,16	36,52	119,4	878		97,20
неделя 2								
день 8	плов из птицы	190	25,38	21,25	44,61	471,3	304	38,78
завтрак	сыр российский	15	1,64	0,375	1,14	12,09	ПР	12,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,005	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявина "большой рецептурный(кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	6,67
	конфеты	30	1,2	11,85	16,26	170,7	ПР	15,95
	печенье	15	1,13	1,77	11,23	62,55	ПР	4,94
	икра кабачковая	100	1,2	4,71	7,71	78	№ 23,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	15,17
итого за завтрак		580	33,13	40,26	110,61	921,3		97,20

неделя 2	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,5	№ 688, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.317	9,05
день 9	тефтели мясные	110	17	18,1	10,2	278,3	№ 287, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	39,42
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,95	100,6	№ 379, сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	9,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,41	5,08	9,02	87,4	№ 43, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	15,95
	печенье	15	1,13	1,77	11,23	62,55	ПР	4,94
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	15,17
итого за завтрак		705	25,54	28,33	71,53	651,1		97,20
неделя 2	гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,5	№ 679, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.315	13,89
день 10	сосиска отварная	100	11,26	23,05	1,34	262,7	№ 275, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	37,58
завтрак	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	3,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,005	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептур: А. Клявина "Большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	6,67
	горошек зеленый консервированный	60	3,6	0,1	9,8	55	ПР	15,95
	печенье	15	1,13	1,77	11,23	62,55	ПР	4,94
	бутерброд с повидлом	70	4,4	2,4	39,9	199,2	№ 2, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	15,17
итого за завтрак		625	22,97	27,63	91,93	706,2		97,20
итого за 10 дней			276,6	323,39	1101,07	8043		
среднее значение за период			27,66	32,339	110,107	804,3		
содержание Б,Ж,У в меню за период в %			3,2	3,1	12,25			
от калорийности								