

Согласовано

Директор

ГАОУ ПО « Многопрофильная



Утверждаю

Директор МАУ



А.Е.Вершинин

2024г

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ
(НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)

Г.Пенза

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню осень-зима 2024г (нояб) 7-11 лет			Неделя: 1			День: понедельник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 97,44	№106 Овощи натуральные 1/60(огурец)	60	1		2	14	106
	№144 Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) 1/200	200	2	3	12	86	144
	№170 Гренки из пшеничного хлеба 1/10	10	1		7	33	170
	№196 Гуляш из мяса индейки 45/45	90	37	16	18	224	196
	№291 Макаронные изделия отварные 1/150	150	6	1	29	145	291
	№508 Компот из смеси сухофруктов 1/200	200	1		27	110	508
	№109 Хлеб ржаной 0,650гр 1/25	25	2		8	44	109
	№108 Батон Колос 0,400 гр 1/25	25	2		12	59	108
	Итого за Обед 97,44		760	52	20	115	715
Завтрак 97,44	№260 Каша Дружба 1/150	150	4	9	19	170	260
	№93 Бутерброд с маслом 1/40	40	2	17	10	197	93
	№112 Яблоко 1/150	150	1	1	15	71	112
	№494 Чай с сахаром с лимоном 1/200	200			15	61	494
	№109 Хлеб ржаной 0,650гр 1/25	25	2		8	44	109
	Итого за Завтрак 97,44		565	9	27	67	543
Итого за день		1 325	61	47	182	1258	

Рацион: Меню осень-зима 2024г (нояб) 7-11 лет			Неделя: 1		День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 97,44							
	№33 Салат Прелесть 1/60	60	1		9	40	33
	№157 Суп с макаронными изделиями 200	200	2	4	13	97	157
	№404 Птица отварная 1/10	10	3	2		28	404
	№370 Плов из отварной говядины 1/180	180	14	13	35	317	370
	№507 Компот из свежих плодов или ягод 1/200	200			20	81	507
	№109 Хлеб ржаной 0,650гр 1/50	50	3	1	17	87	109
Итого за Обед 97,44		700	23	20	94	650	
Завтрак 97,44							
	№ 266 Каша из хлопьев овсянных Геркулес жидкая 1/150	150	5	7	22	171	266
	№499 Запеканка из творога 1/100 нояб	100	16	17	16	283	499
	№453 Соус абрикосовый (из кураги) 1/30	30		3	3	40	453
	№100 Сыр твердый порциями 1/20 окт	20	5	5		69	100
	№493 Чай с сахаром 1/200	200			15	60	493
	№108 Батон Колос 0,400 гр 1/30	30	2		15	71	108
Итого за Завтрак 97,44		530	28	32	71	694	
Итого за день		1 230	51	52	165	1344	

Рацион: Меню осень-зима 2024г (нояб) 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Рацион: Меню осень-зима 2024г (нояб) 7-11 лет		Неделя: 1	День: среда				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 97,44							
	№74 Салат картофельный с морковью и зеленым горошком 1/60 24	60	2	4	6	69	74
	№128 Борщ с капустой и картофелем1/200	200	1	4	9	76	128
	№479 Сметана 1/10	10		2		16	479
	№404 Птица отварная 1/10	10	3	2		28	404
	№197 Жаркое по-домашнему из филе индейки 50/125	175	41	18	34	313	197
	№503 Кисель из концентрата плодового или ягодного 1/200	200	1		27	110	503
	№109 Хлеб ржаной 0,650гр 1/25	25	2		8	44	109
	№108 Батон Колос 0,400 гр 1/25	25	2		12	59	108,07
Итого за Обед 97,44		705	52	30	96	715	
Завтрак 97,44							
	№268 Каша рисовая молочная жидкая 1/150	150	4	6	24	172	268
	№300 Яйцо вареное 1/40 24я	40	5	5		63	300
	№494 Чай с сахаром с лимоном 1/200	200			15	61	494
	Пряник 1/35	35	2	2	26	128	589
	Кисл.мол.продукция 1/200	200	6	5	8	100	516
	№108 Батон Колос 0,400 гр 1/20	20	2		10	47	108
Итого за Завтрак 97,44		645	19	18	83	571	
Итого за день		1 350	71	48	179	1286	

Рацион: Меню осень-зима 2024г (нояб) 7-11 лет							
Неделя: 1							
День: четверг							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 97,44							
	№67 Винегрет овощной 1/60	60	1	6	4	78	67
	№153 Уха срыбными консервами 1/200	200	7	6	13	133	153
	№205 Котлеты рубленные из птицы/90	90	14	16	17	268	205
	№237 Каша гречневая рассыпчатая 1/150	150	9	8	37	253	237
	№493 Чай с сахаром 1/180	180			14	54	493
	№109 Хлеб ржаной 0,650гр 1/30	30	2		10	52	109
	№108 Батон Колос 0,400 гр 1/15	15	1		7	35	108
	Итого за Обед 97,44	725	34	36	102	873	
Завтрак 97,44							
	№323 Каша вязкая молочная пшениная 1/150	150	6	7	27	213	323
	№95 Бутерброд с джемом или повидлом (джем) 1/40	40	1	3	22	117	95
	Пряник 1/35	35	2	2	26	128	589
	Кисл.мол.продукция 1/200	200	6	5	8	100	516
	№501 Кофейный напиток с молоком 1/180	180	3	2	14	71	501
	Итого за Завтрак 97,44	605	18	19	97	629	
Итого за день		1 330	52	55	199	1502	

Рацион: Меню осень-зима 2024г (нояб) 7-11 лет			Неделя: 1		День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 97,44							
	№1 Салат из капусты белокачанной 1/60	60	2	4	6	69	1
	№131 Свекольник 1/200	200	2	4	10	78	131
	№479 Сметана 1/8	8		1		13	479
	№159 Зразы Школьные 1/90	90	13	14	13	230	159
	№429 Картофельное пюре 1/150	150	3	7	16	138	429
	№508 Компот из смеси сухофруктов 1/180	180			24	99	508
	№109 Хлеб ржаной 0,650гр 1/50	50	3	1	17	87	109
Итого за Обед 97,44		738	23	31	86	714	
Завтрак 97,44							
	№250 Каша манная вязкая 1/150	150	6	9	27	210	250
	№499 Запеканка из творога 1/100	100	16	17	16	283	499
	нояб №453 Соус абрикосовый (из кураги) 1/15	15		2	1	20	453
	№93 Бутерброд с маслом 1/30	30	1	13	8	148	93
	№493 Чай с сахаром 1/200	200			15	60	493
Итого за Завтрак 97,44		495	23	41	67	721	
Итого за день		1 233	46	72	153	1435	

Рацион: Меню осень-зима 2024г (нояб) 7-11 лет Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 97,44							
	№67 Винегрет овощной 1/60	60	1	6	4	78	67
	№134 Рассольник ленинградский 1/200	200	2	4	13	97	134
	№404 Птица отварная 1/15	15	4	2		36	404
	№479 Сметана 1/8	8		1		13	479
	№ 376 Зразы из говядины с рисом паровые 1/90	90	11	10	15	190	376,02
	№291 Макароны изделия отварные 1/150	150	6	1	29	145	291
	№518 Сок фруктовый 3 л 1/200	200	1			92	518
	№109 Хлеб ржаной 0,650гр 1/35	35	2		12	61	109
	№108 Батон Колос 0,400 гр 1/15	15	1		7	35	108
Итого за Обед 97,44		773	28	24	80	747	
Завтрак 97,44							
	№267 Каша пшеничная молочная жидкая 1/150	150	6	7	27	213	267
	№90 Бутерброд с сыром 1/40	40	6	8	9	136	90
	№518 Сок фруктовый 1/200	200	1			92	518
	№112 Яблоко 1/150	150	1	1	13	64	112
	№494 Чай с сахаром с лимоном 1/200	200			15	61	494
Итого за Завтрак 97,44		740	14	16	64	566	
Итого за день		1 513	42	40	144	1313	

Рацион: Меню осень-зима 2024г (нояб) 7-11 лет			Неделя: 2			День: вторник	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 97,44							
	№21 Салат "Здоровье"1/60	60	1	11	4	118	21
	№128 Борщ с капустой и картофелем1/200	200	1	4	9	76	128
	№281 Биточки паровые1/90	90	13	11	11	257	281,32
	№448 Рис отварной 1/150	150	4	6	34	205	448
	№508 Компот из смеси сухофруктов 1/180	180			24	99	508
	№109 Хлеб ржаной 0,650гр 1/50	50	3	1	17	87	109
Итого за Обед 97,44		730	22	33	99	842	
Завтрак 97,44							
	№ 266 Каша из хлопьев овсянных Геркулес жидкая 1/150	150	5	7	22	171	266
	№499 Запеканка из творога 1/100 нояб	100	16	17	16	283	499
	№453 Соус абрикосовый (из кураги) 1/30	30		3	3	40	453
	№93 Бутерброд с маслом 1/35	35	1	15	9	172	93
	№493 Чай с сахаром 1/200	200			15	60	493
Итого за Завтрак 97,44		515	22	42	65	726	
Итого за день		1 245	44	75	164	1568	

Рацион: Меню осень-зима 2024г (нояб) 7-11 лет			Неделя: 2			День: среда	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 97,44						6	75
	№75 Икра морковная 1/60	60				83	115
	№115 Суп из овощей 1/200	200	2	4	9	28	404
	№404 Птица отварная 1/10	10	3	2		224	196
	№196 Гуляш из мяса индейки 45/45	90	37	16	18	253	237
	№237 Каша гречневая рассыпчатая 1/150	150	9	8	37	54	493
	№493 Чай с сахаром 1/180	180			14	52	109
	№109 Хлеб ржаной 0,650гр 1/30	30	2		10		
Итого за Обед 97,44		720	53	30	88	700	
Завтрак 97,44							
	№265 Макароны с сыром1/150	150	8	10	31	249	265
	№95 Бутерброд с джемом или повидлом (джем) 1/40	40	1	3	22	117	95
	Кисл.мол.продукция 1/200	200	6	5	8	100	516
	Пряник 1/35	35	2	2	26	128	589
	№496 Какао с молоком 1/200	200	4	3	25	144	496
		625	21	23	112	738	
Итого за Завтрак 97,44		1 345	74	53	200	1438	
Итого за день							

Рацион: Меню осень-зима 2024г (нояб) 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Рацион: Меню осень-зима 2024г (нояб) 7-11 лет			Неделя: 2		день: четверг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 97,44							
	№67 Винегрет овощной 1/60	60	1	6	4	78	67
	№144 Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант) 1/200	200	2	3	12	86	144
	№170 Гренки из пшеничного хлеба 1/10	10	1		7	33	170
	№404 Птица отварная 1/15	15	4	2		36	404
	№184 Плов из отварной говядины 1/180	180	14	13	35	317	184
	№507 Компот из свежих плодов или ягод 1/200	200			20	81	507
	№109 Хлеб ржаной 0,650гр 1/50	50	3	1	17	87	109
Итого за Обед 97,44		715	25	25	95	718	
Завтрак 97,44							
	№ 266 Каша из хлопьев овсянных Геркулес жидкя 1/150	150	5	7	22	171	266
	№499 Запеканка из творога 1/100	100	16	17	16	283	499
	№453 Соус абрикосовый (из кураги) 1/20	20		2	2	26	453
	№100 Сыр твердый порциями 1/20	20	5	5		69	100
	№501 Кофейный напиток с молоком 1/200	200	3	3	16	79	501
	№108 Батон Колос 0,400 гр 1/30	30	2		15	71	108
Итого за Завтрак 97,44		520	31	34	71	699	
Итого за день		1 235	56	59	166	1417	

Рацион: Меню осень-зима 2024г (нояб) 7-11 лет Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Обед 97,44							
	№73 Салат картофельный с кукурузой и морковью 1/60	60	2	4	13	97	73
	№142 Щи из свежей капусты с картофелем 1/200	200	1	4	6	66	142
	№479 Сметана 1/8	8		1		13	479
	№205 Котлеты рубленные из птицы/90	90	14	16	17	268	205
	№429 Картофельное пюре 1/150	150	3	7	16	138	429
	№508 Компот из смеси сухофруктов 1/200	200	1		27	110	508
	№109 Хлеб ржаной 0,650гр 1/50	50	3	1	17	87	109
Итого за Обед 97,44		758	24	33	96	779	
Завтрак 97,44							
	№301 Омлет натуральный 1/130	130	11	17	3	212	301
	№112 Яблоко 1/150	150	1	1	13	64	112
	№496 Какао с молоком 1/200	200	4	3	25	144	496
	№108 Батон Колос 0,400 гр 1/20	20	2		10	47	108
Итого за Завтрак 97,44		500	18	21	51	467	
Итого за день		1 258	42	54	147	1246	

Итого за период	13 064	539	555	1699	13807	
Среднее значение за период		53,9	55,5	169,9	1380,7	

ПЕРЕЧЕНЬ СБОРНИКОВ :

1.Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий

Для школ, школ-интернатов , детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних , нуждающихся в социальной реабилитации

Пермь 2013г

2.Сборник рецептур на продукцию

Для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Москва Дели-плюс 2017г

3.Справочник рецептуры блюд

Для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы

Москва 2003г