

Перспективное меню для детей 7-11 лет МОУ "Едогонская СОШ" 2024-2025 год

Приём пищи	Наименвание блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
1- неделя; 1-день							
Звтрак:	Творожная запеканка	150	39,86	15,62	39,2	378	223
	Какао на молоке	200	6,56	1,34	26	118,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	п/р
Итого за завтрак		390	49,58	17,76	84,52	590,12	
Обед:	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Уха из свежей горбуши	250/25	8,6	8,4	14,33	164,25	87
	Макароны отварные с маслом	200	6,8	20	38	208,4	202
	Котлета мясная натуральная	100	22,5	22	12	159,2	268
	Чай с сахаром	200	0,53		0,13	40	376
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	93,52	п/р
Итого за обед		680	46,06	54,45	109,37	724,97	
Полдник							
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,8	32,6	136,4	389
	Яблоко	100	0,4	0,8	9,8	47	338
Итого за полдник			0,5	0,8	42,4	183,4	
Итого за день			96,14	73,01	236,29	1498,49	
Приём пищи	Наименвание блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
1- неделя; 2-день							

Звтрак: 9-45	Каша манная с маслом	250	9,05	11,03	32,38	251	181
	Чай с сахаром	200	0,53		0,13	40	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	46,79	п/р
Итого за завтрак		490	12,74	11,83	51,83	337,79	
	Помидор порционно	60	0,67	12,18	1,81	66,6	20
Обед:	сметаной	250/25/10	2,16	11,76	14,1	118,08	82
	Картофельное пюре	200	4,16	3,1	25,5	146,3	312
	Бефстроганов	100	18,56	20,72	5,77	283,79	303
	Компот из сухофруктов	200	0,25	-	27,89	113,79	280
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	93,52	п/р
Итого за обед			31,45	36,38	111,9	755,48	
Полдник	Сок фруктовый (томатный)	200	2	0,4	5,8	33	389
	Фрукт	100	0,9	0,4	23,1	98	341
Итого за полдник			0,9	0,4	28,9	131	
Итого за день			45,09	48,61	192,63	1224,27	

Приём пищи	Наименвание блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
1- неделя; 3-день							
Звтрак:	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	10,26	13,67	43,4	286	182
	Чай с сахаром	200	0,53		0,13	40	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	п/р
	Сыр порционный	20	7,05	16,29		71,66	15
Итого за завтрак			21	30,76	62,85	491,18	
Обед:	Салат из свежих огурцов	100	0,67	12,18	1,81	64,65	20
	Борщ с мясом со сметаной	250/25/10	2,16	11,76	14,1	118,08	82

	Плов с мясом куриной грудки	220	34,61	12,33	40,2	343,5	291
	Птица (курица) запечённая	75	43,36	18,58	4,16	164	288
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,6	47,26	196,38	349
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	п/р
Итого за обед			88,28	56,25	146,17	1073,65	
Полдник							
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,8	32,6	136,4	389
	Яблоко	100	0,4	0,8	9,8	47	338
Итого за полдник			0,5	0,8	42,4	183,4	
Итого за день			109,78	87,81	251,42	1748,23	
Приём пищи	Наименвание блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
1- неделя; 4-день							
Звтрак:	Каша пшённая на молоке с маслом	200	10,1	4,8	38,27	220,98	182
	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	п/р
Обед:	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Суп гороховый с мясом	250/25	9	7,8	20,7	153,9	102
	Картофельное пюре	200	4,16	3,1	25,5	146,3	312
	Рыба запеченная	65	13,2	5,93	9,03	256	234
	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	196,38	п/р
Итого за обед			34,52	20,88	110,01	853,78	
Полдник	Сок фруктовый (абрикосоввый)	200	1		25,4	105,6	389
	Банан	100	1,5	1	21	96	338
Итого за полдник			1,13	0,76	46,4	201,6	
Итого за день			38,81	22,44	175,73	1148,9	

Приём пищи	Наименвание блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
1- неделя; 5-день							
Звтрак:	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	10,26	13,67	43,4	286	182
	Кофейный напиток	200	6,4	2,8	29,2	155,2	379
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	п/р
	Сыр порционный	20	7,05	16,29		71,66	15
Итого за завтрак			26,87	33,56	91,92	606,38	
Обед:	Салат из помидор	100	2,2	24,3	7,49	74,1	27
	Рассольник Ленинградский с мясом кур со сметаной	250/25/10	2,6	5	16,98	309,71	96
	Птица (курица) отварная	90	43,36	18,58	4,16	164	288
	Капуста тушенная	200	3,1	9,71	14,14	344,32	321
	Компот из сухофруктов	200	0,25	-	27,89	113,79	280
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	93,52	п/р
Итого за обед			57,83	58,39	109,3	1099,44	
Полдник	Сок фруктовый (вишнёвый)	200	1,4	0,8	22,8	100,4	389
	Персик	100	0,9	0,2	9,5	45	338
Итого за полдник			0,5	0,8	32,3	145,4	
Итого за день			85,2	92,75	233,52	1851,22	
Приём пищи	Наименвание блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
1- неделя; 6-день							

Звтрак:	Каша молочная из геркулеса	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	100
	Чай с сахаром	200	0,53		0,13	40	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	п/р
	Масло сливочное	10	0,2	7,2	0,13	65,72	14
Итого за завтрак			10,22	16,9	45,07	406,62	
Обед:	Салат из свежих огурцов	100	2,16	24,35	6,86	70,7	24
	Суп картофельный с лапшой	250	14,67	13,18	24,66	202,15	111
	гуляш из говядины	100	22,54	25,58	8,42	135	267
	Каша гречневая	200	11,16	14,81	49,83	350	302
	Чай с сахаром	200	0,53		0,13	40	376
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	п/р
Итого за обед			57,38	78,72	128,54	984,89	
Полдник	Сок фруктовый (морковный)	200	2,2	0,4	25,2	111,4	389
	Абрикос	100	0,9	0,2	9	44	338
Итого за полдник			3,1	0,6	34,2	155,4	
Итого за день			70,7	96,22	207,81	1546,91	
Приём пищи	Наименвание блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
2- неделя; 1-день							
Звтрак:	Творожная запеканка	150	39,86	15,62	39,2	378	223
	Какао на молоке	200	6,56	1,34	26	118,6	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	п/р
Итого за завтрак		390	49,58	17,76	84,52	590,12	
Обед:	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Уха из свежей горбуши	250/25	8,6	8,4	14,33	164,25	87
	Макароны отварные с маслом	200	6,8	20	38	208,4	202
	Котлета мясная натуральная	100	22,5	22	12	159,2	268
	Чай с сахаром	200	0,53		0,13	40	376
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	93,52	п/р
Итого за обед		680	46,06	54,45	109,37	724,97	

Полдник							
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,8	32,6	136,4	389
	Яблоко	100	0,4	0,8	9,8	47	338
Итого за полдник			0,5	0,8	42,4	183,4	
Итого за день			96,14	73,01	236,29	1498,49	

Приём пищи	Наименвание блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		

2- неделя; 2-день							
Звтрак: 9-45	Каша манная с маслом	250	9,05	11,03	32,38	251	181
	Чай с сахаром	200	0,53		0,13	40	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	46,79	п/р
Итого за завтрак		490	12,74	11,83	51,83	337,79	
	Помидор порционно	60	0,67	12,18	1,81	66,6	20
Обед:	Свекольник с мясом кур со сметаной	250/25/10	2,16	11,76	14,1	118,08	82
	Картофельное пюре	200	4,16	3,1	25,5	146,3	312
	Бефстроганов	100	18,56	20,72	5,77	283,79	303
	Компот из сухофруктов	200	0,25	-	27,89	113,79	280
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	93,52	п/р
Итого за обед			31,45	36,38	111,9	755,48	
Полдник	Сок фруктовый (томатный)	200	2	0,4	5,8	33	389
	Фрукт	100	0,9	0,4	23,1	98	341
Итого за полдник			0,9	0,4	28,9	131	
Итого за день			45,09	48,61	192,63	1224,27	

Приём пищи	Наименвание блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		

2- неделя; 3-день							
Звтрак:	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	10,26	13,67	43,4	286	182
	Чай с сахаром	200	0,53		0,13	40	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	п/р
	Сыр порционный	20	7,05	16,29		71,66	15
Итого за завтрак			21	30,76	62,85	491,18	
Обед:	Салат из свежих огурцов	100	0,67	12,18	1,81	64,65	20
	Борщ с мясом со сметаной	250/25/10	2,16	11,76	14,1	118,08	82
	Плов с мясом куриной грудки	220	34,61	12,33	40,2	343,5	291
	Птица (курица) запечённая	75	43,36	18,58	4,16	164	288
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,6	47,26	196,38	349
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	п/р
Итого за обед			88,28	56,25	146,17	1073,65	
Полдник							
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,8	32,6	136,4	389
	Яблоко	100	0,4	0,8	9,8	47	338
Итого за полдник			0,5	0,8	42,4	183,4	
Итого за день			109,78	87,81	251,42	1748,23	
Приём пищи	Наименвание блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
2- неделя; 4-день							
Звтрак:	Каша пшёная на молоке с маслом	200	10,1	4,8	38,27	220,98	182
	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	п/р
Обед:	Салат из свежей капусты	100	1,31	3,25	6,27	59,6	45
	Суп гороховый с мясом	250/25	9	7,8	20,7	153,9	102
	Картофельное пюре	200	4,16	3,1	25,5	146,3	312

	Рыба запеченная	65	13,2	5,93	9,03	256	234
	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	196,38	п/р
Итого за обед			34,52	20,88	110,01	853,78	
Полдник	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1		25,4	105,6	389
	Банан	100	1,5	1	21	96	338
Итого за полдник			1,13	0,76	46,4	201,6	
Итого за день			38,81	22,44	175,73	1148,9	

Приём пищи	Наименвание блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
2- неделя; 5-день							
Звтрак:	Каша рисовая на молоке с маслом	200/5	10,26	13,67	43,4	286	182
	Кофейный напиток	200	6,4	2,8	29,2	155,2	379
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	п/р
	Сыр порционный	20	7,05	16,29		71,66	15
Итого за завтрак			26,87	33,56	91,92	606,38	
Обед:	Салат из помидор	100	2,2	24,3	7,49	74,1	27
	Рассольник Ленинградский с мясом кур со сметаной	250/25/10	2,6	5	16,98	309,71	96
	Птица (курица) отварная	90	43,36	18,58	4,16	164	288
	Капуста тушенная	200	3,1	9,71	14,14	344,32	321
	Компот из сухофруктов	200	0,25	-	27,89	113,79	280
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	93,52	п/р
Итого за обед			57,83	58,39	109,3	1099,44	
Полдник	Сок фруктовый (вишнёвый)	200	1,4	0,8	22,8	100,4	389
	Персик	100	0,9	0,2	9,5	45	338
Итого за полдник			0,5	0,8	32,3	145,4	
Итого за день			85,2	92,75	233,52	1851,22	

			Пищевые вещества			Энергетическая	
--	--	--	------------------	--	--	----------------	--

Приём пищи	Наименвание блюда	Вес блюда				Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
2- неделя; 6-день							
Звтрак:	Каша молочная из геркулеса	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	100
	Чай с сахаром	200	0,53		0,13	40	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	п/р
	Масло сливочное	10	0,2	7,2	0,13	65,72	14
Итого за завтрак			10,22	16,9	45,07	406,62	
Обед:	Салат из свежих огурцов	100	2,16	24,35	6,86	70,7	24
	Суп картофельный с лапшой	250	14,67	13,18	24,66	202,15	111
	гуляш из говядины	100	22,54	25,58	8,42	135	267
	Каша гречневая	200	11,16	14,81	49,83	350	302
	Чай с сахаром	200	0,53		0,13	40	376
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	п/р
Итого за обед			57,38	78,72	128,54	984,89	
Полдник	Сок фруктовый (морковный)	200	2,2	0,4	25,2	111,4	389
	Абрикос	100	0,9	0,2	9	44	338
Итого за полдник			3,1	0,6	34,2	155,4	
Итого за день			70,7	96,22	207,81	1546,91	
Обед:	Салат из свежих помидор	100	11,01	122,22	45,67	777	23
	Борщ с мясом со сметаной	250/25/10	2,16	11,76	14,1	118,08	82
	Плов с мясом куриной грудки	220	34,61	12,33	40,2	343,5	291
	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,6	377
	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04	п/р
Итого за обед			54,63	147,11	148,48	1467,22	
Полдник	Сок фруктовый (яблочный)	200	1		20,2	84,8	389
	Груша	100	0,4	0,6	10,3	47	338
Итого за полдник			0,4	0,6	30,5	131,8	
Итого за день			125,73	243,93	386,79	3145,93	
Итого за 12 дней:			946,47	989,39	1917,71	19635,06	
Соотношение за 12 дней:			1	1	4		

Меню составлено в соответствии со Сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.

При составлении меню учитывалось равномерность распределения калорийности рациона по дням 12-дневного периода.

Предлагаемое примерное меню дает возможность организовать питание в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-