

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Щавлева Ю.Г.

Щавлева Ю.Г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор ЧОУ "Школа и детский сад "Доверие"

Бабанина Л.Н.

Бабанина Л.Н.

16 августа 2023 г.

Примерное десятидневное циклическое сбалансированное меню обедов для организации питания учащихся с 7 до 11 лет

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
1 день						
Завтрак						
Овсяная каша с маслом	150	10,4	8,9	44,8	353,9	к/к
Батон	40	6,0	2,4	35,6	204,7	к/к
Компот из изюма	200	0,3	0,1	15,5	63,7	54-4 хн**
Масло порционное	10	0,1	8,3	0,1	96,7	к/к
Итого за Завтрак:	400	16,8	19,7	96,0	719,0	
Обед						
Печеная свекла с растительным маслом	50	0,9	3,1	5,0	51,0	54-13з**
Щи из свежей капусты	200	1,8	4,7	7,6	79,9	84*
Плов с курицей	200	19,5	19,8	37,6	407,2	311*
Компот из сухофруктов	200	0,3	-	14,1	57,3	54-1хн
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Итого за Обед:	700	26,1	28,2	82,5	688,6	
Итого за день:	1100	42,9	47,9	178,5	1407,6	
2 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Молочная рисовая каша с маслом	150	8,0	13,2	46,6	338,0	189*
Батон	40	6,0	2,4	35,6	204,7	к/к
Кисель из клубники	200	0,2	0,1	15,0	61,4	к/к
Масло порционное	10	0,1	8,3	0,1	96,7	к/к
Итого за Завтрак:	400	14,3	24	97,3	700,7	
Обед						
Витаминный салат	50	1,1	10,1	4,3	110,3	к/к
Гороховый суп с гренками	250	7,3	5,7	36,3	225,5	99\73*
Котлета рыбная	80	10,1	7,1	7,7	135,5	54-3р**
Пюре картофельное	150	3,2	5,2	21,9	147,5	54-11 г**
Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	20,8	86,1	441

Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Итого за Обед:	780	25,8	29,0	109,1	798,2	
Итого за день:	1180	40,1	53,0	206,4	1498,9	
3 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Пшеничная каша с маслом	150	14,2	8,9	24,9	240,2	54-7т**
Батон	40	6,0	2,4	35,6	204,7	к/к
Компот из сухофруктов	200	0,3	-	14,1	57,3	54-1хн
Масло порционное	10	0,1	8,3	0,1	96,7	к/к
Итого за Завтрак:	400	20,6	19,6	74,7	598,9	
Обед						
Салат из квашеной капусты	60	0,9	3,1	6,8	58,5	40*
Борщ с говядиной	200	1,6	4,9	10,0	90,9	76*
Куриные фрикадельки с томатным соусом	150	32,4	4,8	67,0	410,6	к/к
Гречка	100	4,9	6,2	29,6	199,2	к/к
Компот из свежих яблок	200	0,1	0,1	17,1	69,6	394*
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Итого за Обед:	760	43,5	19,8	148,7	922,1	
Итого за день:	1160	64,1	39,4	223,4	1 521,00	
4 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Молочная гречневая каша	150	8,8	3,4	39,2	284,5	к/к
Батон	40	6,0	2,4	35,6	204,7	к/к
Компот из абрикосов	200	0,3	-	14,1	57,3	к/к
Масло порционное	10	0,1	8,3	0,1	96,7	к/к
Итого за Завтрак:	400	15,2	14,1	89	643,2	
Обед						
Салат из сладкой моркови с зеленым яблоком	60	0,7	3,1	6,6	57,3	41*
Рассольник Ленинградский со сметаной	200	2,0	5,1	14,3	111,1	54-3 с**
Котлета куриная	80	14,0	15,2	11,4	238,5	314*
Макароны из муки твердых сортов пшеницы	80	5,1	8,0	32,3	221,6	к/к
Компот из изюма	200	0,3	0,1	15,5	63,7	54-4 хн
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к

Итого за Обед:	670	25,7	32,1	98,3	785,5	
Итого за день:	1070	40,9	46,2	187,3	1 428,70	
5 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Молочная каша из пшена и риса	150	12,3	13,4	45,3	304,1	54-13 к**
Батон	40	6,0	2,4	35,6	204,7	к/к
Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	12,9	53,0	к/к
Масло порционное	10	0,1	8,3	0,1	96,7	к/к
Итого за Завтрак:	400	18,6	24,2	93,9	658,5	
Обед						
Витаминный салат с огурцом и зеленью	60	0,7	5,1	6,1	73,0	к/к
Картофельный суп с фрикадельками	200	2,4	2,0	16,6	94,3	100*
Суфле рыбное (паровое)	80	10,1	9,0	1,6	128,3	250*
Рис отварной	150	3,7	6,3	32,8	203,0	325*
Морс из клубники	200	0,3	0,1	7,3	30,6	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Итого за Обед:	740	20,9	23,1	82,6	622,4	
Итого за день:	1140	39,5	47,3	176,5	1 280,90	
6 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Овсяная каша с маслом	150	11,2	24,3	48,5	353,9	к/к
Батон	40	6,0	2,4	35,6	204,7	к/к
Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	12,9	53,0	к/к
Масло порционное	10	0,1	8,3	0,1	96,7	к/к
Итого за Завтрак:	400	17,5	35,1	97,1	708,3	
Обед						
Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	0,9	5,1	8,3	82,4	50*
Куриный суп с вермишелью	200	1,9	2,0	13,8	81,0	к/к
Биточки куриные с подливкой	80	22,3	14,2	54,8	437,7	к/к
Гречка	100	4,9	6,2	29,6	199,2	к/к
Компот из сухофруктов	200	0,2	0,1	12,9	53,0	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к

Итого за Обед:	680	33,9	28,2	137,6	946,6	
Итого за день:	1080	51,4	95,1	234,7	1 654,9	
7 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Молочная рисовая каша с маслом	150	8,0	12,3	46,4	369,0	189*
Батон	40	6,0	2,4	35,6	204,7	к/к
Компот из абрикосов	200	0,3	-	14,1	57,3	к/к
Масло порционное	10	0,1	8,3	0,1	96,7	к/к
Итого за Завтрак:	400	14,4	23	96,2	727,7	
Обед						
Салат с соленым огурцом и луком	50	0,6	-	1,2	7,2	к/к
Суп из овощей с индейкой	200	3,8	8,0	45,3	254,0	95*
Голубцы ленивые	200	24,6	15,5	69,5	515,0	54-3м**
Компот из абрикосов	200	0,3	-	14,1	57,3	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Итого за Обед:	700	32,9	24,2	148,3	926,8	
Итого за день:	1100	47,3	47,2	244,5	1654,5	
8 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Пшеничная каша с маслом	150	14,3	9,3	24,7	305,4	54-7г**
Батон	40	6,0	2,4	35,6	204,7	к/к
Компот из сухофруктов	200	0,3	-	14,1	57,3	54-1хн
Масло порционное	10	0,1	8,3	0,1	96,7	к/к
Итого за Завтрак:	400	20,7	20	74,5	664,1	
Обед						
Витаминный салат	60	1,0	6,1	5,8	81,8	54-8 з**
Суп картофельный с фрикадельками	200	4,5	5,3	15,5	127,5	99*
Котлета куриная	120	4,8	4,8	28,7	177,5	54-2 г**
Рис отварной	120	3,7	6,3	32,8	203,0	325*
Компот из свежих яблок	200	0,3	-	14,1	57,3	54-1хн
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Итого за Обед:	750	18	23,1	115	740	

Итого за день:	1150	38,7	43,1	189,5	1 404,10	
9 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Молочная гречневая каша	150	16,2	6,8	52,4	384,5	к/к
Батон	40	6,0	2,4	35,6	204,7	к/к
Кисель из клубники	200	0,2	0,1	15,0	61,4	к/к
Масло порционное	10	0,1	8,3	0,1	96,7	к/к
Итого за Завтрак:	400	22,5	17,6	103,1	747,2	
Обед						
Салат из сладкой моркови с зеленым яблоком	60	0,6	6,1	4,3	74,4	54-11 з**
Куриный суп с рисом	200	1,8	5,1	11,6	99,2	54-11 с**
Котлета минская	120	10,7	12,6	15,0	214,3	к/к
Макароны из муки твердых сортов пшеницы	80	5,1	8,0	32,3	221,6	к/к
Морс из вишни	200	0,2	0,1	15,0	61,4	к/к
Хлеб ржано-пшеничный	40	2,9	0,5	14,6	74,6	к/к
Итого за Обед:	700	21,3	32,3	92,8	745,5	
Итого за день:	1100	43,8	49,9	195,9	1 492,70	
10 день						
Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептура
		Б	Ж	У		
Завтрак						
Молочная каша из пшена и риса	150	12,3	12,4	35,4	306,4	54-13 к**
Батон	40	6,0	2,4	35,6	204,7	к/к
Кисель из вишни	200	0,2	0,1	15,0	61,4	к/к
Масло порционное	10	0,1	8,3	0,1	96,7	к/к
Итого за Завтрак:	400	18,6	23,2	86,1	669,1	
Обед						
Салат из моркови с сыром	60	2,1	6,1	3,4	76,9	48*
Рассольник домашний со сметаной	200	2,1	5,8	12,3	109,8	90*
Котлета куриная	80	14,0	15,2	11,4	238,5	314*
Пюре картофельное	150	3,2	5,2	21,9	147,5	54-11 г**

Компот из изюма	200	0,3	0,1	15,5	63,7	54-4 хн**
Хлеб ржано-пшеничный	50	3,7	0,7	18,2	93,3	к/к
Итого за Обед:	740	25,4	33,1	82,7	729,1	
Итого за день:	1140	44	56,3	168,8	1 398,2	

В меню использованы сборники рецептов блюд:

1. * Сборник методических рекомендаций по организации детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. Подред Куткиной М.Н. Санкт-Петербург. Речь, 2008г.
2. ** Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, Новосибирск, 2021 г.
3. * Лечебное питание. Практическое Руководство (в таблицах и схемах) Э. Н. Преображенская . 2-е издание СПб., 2013 г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482822

Владелец Бабанина Лариса Николаевна

Действителен с 15.11.2023 по 14.11.2024