

СОГЛАСОВАНО:

И.о.директора Муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения Костомукшского городского
округа «Средняя общеобразовательная
школа №3 с углубленным изучением
математики»

Лапковская Н.А.



УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального
унитарного предприятия
«Объединение школьных столовых»
Богданова Е.В.

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to E.V. Bogdanova.



Меню приготавливаемых блюд десятидневное.

Возрастная категория 7-11 лет,

12 лет и старше

на 2023-2024 год

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет.

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный							
	Тефтели (свин.) в сметанно-томатном соусе без риса	60/50	7,58	20,73	11,82	264,78	278
	Каша рассып. гречневая 100	100	5,11	4,22	23,1	150,61	302
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	Компот из свежих яблок	200	0,01	0,16	27,87	114,56	342
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за Завтрак льготный		570	16,11	25,61	86,19	645,65	
Обед льготный							
	Рассольник ленинградский со сметаной, зеленью	250	2,48	6,58	16,61	136,4	96
	Гуляш из говядины	50/50	15,2	17,68	2,83	231,21	260
	Пюре картофельное 150	150	3,24	5,41	22,03	150,21	312
	Огурец свежий	30	0,21	0,03		3,3	71
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	28,13	115,23	348
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Обед льготный		760	23,27	30,13	84,42	705,95	
Итого за день		1 330	39,38	55,74	170,61	1351,6	

(лист 2)

Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет.

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный							
	Сыр порц.	30	7,89	7,98		105	15
	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом	200	7,21	11,51	35,72	276,16	182
	Чай с молоком	200	1,35	1,16	16,16	80,03	378
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за Завтрак льготный		560	20,23	21,39	87,64	627,69	
Обед льготный							
	Салат из б/к капусты с перцем сладким	75	1,2	3,82	6,98	67,79	45
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом(филе кур)	250	6,61	6,31	23,84	178,98	103
	Оладьи из печени 50/5	50/5	9,97	15,61	3,88	195,85	282
	Каша перловая рассып. 150	150	4,68	4,88	33,49	196,77	171
	Напиток из плодов шиповника	200	0,64	0,25	29,04	131,49	388
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Обед льготный		760	24,78	31,2	112,05	840,48	
Итого за день		1 320	45,01	52,59	199,69	1468,17	

Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет.

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный							
	Запеканка из творога со сгущ. молоком 130/20	150/20	32,31	15,01	38,65	424,94	223
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	13,68	55,32	377
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за Завтрак льготный		500	35,04	15,56	77,39	597,76	
Обед льготный							
	Салат из св.помидоров с репч.луком и зеленью	75	0,87	4,64	3,56	61,09	23
	Суп из овощей со сметаной,зеленью	250	1,67	4,51	9,94	86,53	99
	Поджарка из свинины 50/15	50/15	10,48	30,34	2,4	325,11	251
	Макароны отварные 150	150	5,8	5,01	37,05	216,72	309
	Напиток лимонный	200	0,13	0,01	24,38	100,66	770
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Обед льготный		770	20,63	44,84	92,15	859,71	
Итого за день		1 270	55,67	60,4	169,54	1457,47	

Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет.

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный							
	Сосиски отварные с маслом 52/5	52/5	5,84	16,91	0,25	176,7	243
	Омлет натуральный 106/10	106/10	11,08	20,2	2,08	234,58	210
	Горошек зеленый порц.	30	0,93	0,06	1,95	12	131
	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,5	26,76	151,6	379
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за Завтрак льготный		533	24,38	40,11	53,9	688,38	
Обед льготный							
	Салат из сырых овощей с пекин.капустой	75	0,76	4,61	1,93	54,92	29
	Суп картофельный с крупой (рис) с мясом(филе кур),с зеленью	250	4,64	4,95	16,44	129,19	101
	Котлета рыбная (треска)50	50	6,56	5,37	7,58	105,02	234
	Картофель в молоке 100	100	2,49	2,71	14,38	92,25	311
	Напиток грушевый	200	0,1	0,08	26,58	107,77	231
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Обед льготный		705	16,23	18,05	81,73	558,75	
Итого за день		1 238	40,61	58,16	135,63	1247,13	

Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет.

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный	Салат из св.огурцов с зел.луком и зеленью	75	0,56	4,06	0,3	44,6	20
	Котлета рубленая из птицы (филе кур.) 75	75	12,5	15,14	11,37	231,94	294
	Макаронны отварные 100	100	3,87	3,34	24,7	144,48	309
	Чай с сахаром	200			14,97	59,03	376
	Яблоко св.	100	0,03	0,4	9,8	47	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за Завтрак льготный		580	19,24	23,18	75,9	597,55	
Обед льготный	Салат из свеклы отварной	75	1,07	4,57	6,27	70,38	52
	Суп картоф. с бобовыми(горох) с мясом(гов.)зеленью	250	8,2	7,46	18,55	174,42	102
	Плов из свинины	50/100	13,52	30	27,64	435,36	265
	Компот из мандаринов	200	0,41	0,1	33,75	138,38	346
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
	Итого за Обед льготный		705	24,88	42,46	101,03	888,14
Итого за день		1 285	44,12	65,64	176,93	1485,69	

(лист 6)

Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет.

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный	Колбаса (порциями)	30	5,13	10,14	0,06	111,9	16
	Каша вязкая молочная геркулесовая с маслом	200	7,96	12,84	36,25	292,66	173
	Какао растворимый с молоком	200	5,8	4,6	18,13	138,95	
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Итого за Завтрак льготный		560	22,67	28,32	90,2	710,01
Обед льготный	Салат из моркови с яблоками	75	0,81	0,14	13,21	58,43	59
	Щи из св.капусты с картоф., мясом(филе кур),зеленью	250	4,21	4,95	8,55	96,41	88
	Котлеты "Домашние"(гов.,свин.)	82	11,18	16,72	9,09	231,7	364
	Рис отварной 150	150	3,81	6,11	40,01	230,31	304
	Компот из чернослива	200	0,58	0,18	29,35	123,85	348
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
	Итого за Обед льготный		787	22,27	28,43	115,03	810,3
Итого за день		1 347	44,94	56,75	205,23	1520,31	

Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет.

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный							
	Котлеты "Особые"50	50	8,42	10,89	7,57	162,21	270
	Рагу овощное 100	100	1,75	4,18	9,11	82,12	143
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,06	0,01	15,18	61,41	377
	Яблоко св.	100	0,03	0,4	9,8	47	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за Завтрак льготный		532	12,87	15,78	57,56	430,44	
Обед льготный							
	Свекольник с мясом(филе кур),яйцом,сметаной,зеленью	250	5,87	9,87	10,24	153,37	179
	Запеканка картофельная с печенью говяжьей	150/10	18,13	25,71	22,68	394,66	284
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,9	70
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,1	33,99	141,2	770
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Обед льготный		700	28,65	36,28	97	833,23	
Итого за день		1 232	41,52	52,06	154,56	1263,67	

(лист 8)

Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет.

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный							
	Запеканка из творога со сгущ . молоком 130/20	150/20	32,31	15,01	38,65	424,94	223
	Чай с сахаром	200			14,97	59,03	376
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за Завтрак льготный		500	34,99	15,55	78,68	601,47	
Обед льготный							
	Салат из св.помидоров со сладким перцем	75	0,88	4,62	2,94	58,14	27
	Суп крестьянский с крупой (пшено) со сметаной и зеленью	250	2,1	6,52	10,31	109,06	98
	Рагу из птицы (филе кур.)75/125	75/125	18,83	24,23	16,59	359,98	289
	Напиток яблочный	200	0,01	0,1	26,4	107,51	342
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Обед льготный		755	23,5	35,8	71,06	704,29	
Итого за день		1 255	58,49	51,35	149,74	1305,76	

Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет.

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный	Биточек рубленый из птицы (паровой)	50	8,16	8,4	5,06	128,47	461
	Макароны отварные 100	100	3,87	3,34	24,7	144,48	309
	Кукуруза отварная порц.	30	0,75	0,36	3,15	20,7	133
	Кофейный напиток с молоком	200	3,35	2,5	26,76	151,6	379
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за Завтрак льготный		510	19,31	15,04	82,53	558,75	
Обед льготный	Салат из б/к капусты с зел.луком	75	1,34	3,83	4,97	60,49	45
	Борщ с кваш.кап. и картоф., с мясом (филе кур), смет., зеленью	250	4,31	8,52	11,46	140,54	82
	Биточек рыбный (треска) 50	50	6,56	4,37	7,58	96,03	234
	Картофель отварной 100	100	3,03	4,94	24,5	154,77	310
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	30,16	126,2	348
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Обед льготный		705	17,96	22,05	93,49	647,63	
Итого за день		1 215	37,27	37,09	176,02	1206,38	

(лист 10)

Рацион: Меню блюд 10-дн. Возраст 7-11 лет.

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак льготный	Жаркое по-домашнему (гов.)35/125	35/125	12,71	15,26	18,26	261,71	259
	Огурец свежий	30	0,21	0,03		3,3	71
	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,14	26,47	110,23	349
	Яблоко св.	100	0,03	0,4	9,8	47	338
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	
Итого за Завтрак льготный		520	15,69	16,07	69,29	492,74	
Обед льготный	Суп из овощей с мясом(филе кур), сметаной, зеленью	250	5,18	9,27	10,32	145,97	99
	Биточек из свинины 50	50	6,65	16	7,99	202,91	268
	Капуста тушеная 150	150	3,61	4,54	15,25	118,32	321
	Помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	Напиток брусничный	200	0,18	0,13	22,01	91,3	647
	Хлеб столичный	30	1,68	0,33	14,82	69,6	
Итого за Обед льготный		710	17,63	30,33	71,53	635,3	
Итого за день		1 230	33,32	46,4	140,82	1128,04	

Итого за период	12 722	440,33	536,18	1678,77	13434,22	
Среднее значение за период	1272,2	44	53,6	167,9	1343,4	