

Утверждаю:

Директор

МБОУ "СОШ № 1 с УИОП имени Княжны Ольги Николаевны

Романовой" г. Новый Оскол Белгородской области

И.И. Дудникова

2023 г.



Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся

МБОУ "СОШ №1 с УИОП имени Княжны Ольги Николаевны Романовой" г. Новый Оскол Белгородской области

Новооскольского городского округа

от 7 до 12 лет

2023-2024 учебный год

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 День 1	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0.4	0.4	9.8	44.4	338	
	Бутерброд с сыром	60	7.0	10.0	17.8	188.7	3	
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7.2	9.8	28.8	232.4	173	
	Йогурт	40	5.08	4.60	0.28	63.00	209	
	Какао с молоком	200	3.5	3.7	25.5	149.3	382	
	Итого за Завтрак	600	23.2	28.5	82.2	677.8		
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.9	1.3	5.6	37.8	45.	
	Суп картофельный с горохом и куриным мясом	265	6.2	4.0	21.7	147.7	102	
	Гуляш	100	10.6	28.2	2.9	309.0	260	
	Макаронны отварные с маслом сливочным	150	5.7	3.4	36.5	199.5	203	
Обед	Чай с лимоном	200	0.3	0.1	15.2	62.5	377	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.7	69.6	ПП	
	Итого за Обед	815	26.4	37.5	95.6	826.0		
	Булочка "Школьная"	50	5.0	1.9	26.9	145.0	ПП	
	Йогурт	100	5.4	5.0	21.6	153.4	ПП	
Полдник	Итого за полдник	150	10	7	49	298		
	Итого за весь день	1565	60	73	227	1802		

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	60	0.5	0.1	1.7	9.4	ПП
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3.7	5.4	36.7	209.9	304
	Котлета рубленая куриная	90	13.7	5.2	9.1	138.4	295
	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.7	16.0	100.6	379
	Хлеб пшеничный	40	2.0	0.2	13.1	62.5	ПП
Завтрак мясной	Итого за Завтрак	540	23.1	13.5	76.6	520.7	
	Молоко в индивидуальной упаковке, 3.2%	200	6.0	7.0	9.4	126.0	ПП
Дополнительное питание	Итого дополнительное питание	200.00	6.0	7.0	9.4	126.0	
	Салат из свежлы с маслом растительным	60	0.9	3.1	5.1	51.4	52
	Суп картофельный с вермишелью и куриным мясом	265	12.4	11.1	31.5	275.6	103
	Рыба запеченая с овощами и сыром	100	20.2	12.1	2.1	197.2	232
	Картофель отварной	150	4.9	10.6	33.3	248.3	125
	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	86.6	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.7	69.6	ПП
	Итого за Обед	815	42.0	37.5	105.9	928.8	
	Фрукт порционно/Мандарин/	200	2.3	0.0	33.6	106.0	ПП
	Кондитерское изделие Печенье	30	3.4	4.5	27.6	164.7	ПП
Полдник	Итого за полдник	230	6	5	61	271	
	Итого за весь день	1775	75	62	253	1827	

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3	Салат из моркови с яблоком	60	0.6	0.1	5.1	23.9	59
	Запеканка из творога со сгущен. молоком	200	37.8	27.9	78.2	680.3	223
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	376
Завтрак молочный	Хлеб пшеничный	40	2.0	0.2	13.1	62.5	ПП
	Итого за Завтрак	500	40.7	28.2	111.4	828.0	
Обед	Салат из капусты с огурцом соевым	60	0.9	2.1	2.7	33.4	29
	Борщ со свежей капустой, картофелем и куриным мясом	265	3.0	3.8	14.8	105.6	82
	Плов из птицы	240	22.4	26.1	47.2	513.6	265
	Компот из яблок и лимона	200	0.2	0.2	27.9	113.6	342
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.7	69.6	ПП
	Итого за Обед	805	29.1	32.7	106.2	835.7	
Полдник	Рулет с маком	100	7.5	9.5	56	340	ПП
	Кефир	200	5.8	5.0	8.0	100.0	ПП
	Итого за полдник	300	13	15	64	440	
	Итого за весь день	1635	84	76	292	2150	

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0.4	0.4	9.8	44.4	338
	Бутерброд с маслом	40	2.4	7.5	14.9	136.4	1
	Фрикадельки из птицы с соусом молочным	90	8.7	8.3	10.7	152.7	297/326
	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5.7	3.4	36.5	199.5	203
	Чай с лимоном	204	0.3	0.1	15.2	62.5	377
	Итого за Завтрак	584	17.5	19.7	87.1	595.4	
	Зеленый горошек	60	13.8	0.7	32.0	189.6	ПП
	Рассольник "Ленинградский"	250	2.6	6.1	17.0	133.7	96
	Мясо тушеное	100	10.6	28.2	2.6	306.1	256
	Картофель отварной с луком	150	3.1	7.0	20.8	158.7	126
Обед	Компот из смеси сухофруктов С-	200	0.2	0.0	24.4	98.6	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.7	69.6	ПП
	Итого за Обед	800.00	32.9	42.5	110.5	956.3	
	Пирожок с повидлом	100	6.00	5.33	61.00	316.67	ПП
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	376
Полдник	Итого за полдник	300	6	5	76	378	
	Итого за весь день	1724	58	67	287	1992	

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5	Бутерброд с сыром	60	7.0	10.0	17.8	188.7	3
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16.3	19.0	5.0	256.2	210
	Фрукт порционно / Банан 1шт	200	3.0	1.0	42.0	189.0	338
	Хлеб пшеничный	40	2.0	0.2	13.1	62.5	ПП
	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.7	16.0	100.6	379
	Итого за Завтрак	700	31.4	32.8	93.9	797.0	
	Салат из свежлы с маслом растительным	60	0.9	3.1	5.1	51.4	52
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	260	2.3	2.9	16.0	99.3	104/105
	Котлета "Куриная" рубленая	110	16.8	6.4	11.2	169.2	295
	Капуста тушеная	150	2.8	4.8	10.8	97.8	139
Обед	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	376
	Кондитерское изделие Печенье	30	3.4	4.5	27.6	164.7	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.7	69.6	ПП
	Итого за Обед	850	28.9	22.2	99.4	713.2	
	Печенье Чоко-Пай	28.00	5.0	1.1	18.2	122.6	ПП
Полдник	Сок фруктовый	200	0.1	0.2	23.4	94.0	345
	Итого за полдник	228	5	1	42	217	
	Итого за весь день	1578	62	55	193	1538	

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6	Фрукт порционно /Яблоко 1 шт	100	0.4	0.4	9.8	44.4	338
	Бутерброд с сыром	60	7.0	10.0	17.8	188.7	3
	Каша гречневая молочная с маслом	200	7.3	12.5	54.3	358.9	173
	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.7	16.0	100.6	379
	Итого за Завтрак	560.00	17.8	25.5	97.8	692.6	
	Кукуруза консервированная	60	13.8	0.7	32.0	189.6	ПП
Обед	Борщ "Сибирский" с фасолью	250	2.2	3.3	15.9	102.4	84
	Печень тушенная в соусе	100	14.4	14.7	6.4	215.5	261
	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5.7	3.4	36.5	199.5	203
	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	86.6	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.7	69.6	ПП
	Итого за Обед	800	39.8	22.9	124.6	863.2	
Полдник	Булочка "Школьная"	50	5.0	1.9	26.9	145.0	ПП
	Йогурт	100	5.4	5.0	21.6	153.4	ПП
	Итого за полдник	150	10	7	49	298	
	Итого за весь день	1510	68	55	271	1854	

**Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория: от 7 до 11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая я ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7	Холодная закуска: Овоши порционно / Огурец	60	0.5	0.1	1.7	9.4	ПР
	Котлета рыбная с соусом сметанным	100	12.4	10.0	17.3	208.8	234
	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	3.5	5.0	25.2	159.1	175
	Чай с лимоном	204	0.3	0.1	15.2	62.5	377
	Хлеб пшеничный	40	2.0	0.2	13.1	62.5	ПР
	Итого за Завтрак	554	18.6	15.3	72.5	502.2	
	Молоко в индивидуальной упаковке, 3,2%	200	6.0	7.0	9.4	126.0	ПР
	Итого доп.питательное питание	200.00	6.0	7.0	9.4	126.0	
	Винегрет овощной	60	1.5	3.5	6.8	64.3	67
	Суп картофельный с горохом и куриным мясом	265	6.2	4.0	21.7	147.7	102
Обед	Рис отварной с маслом сливочным	150	3.7	5.4	36.7	209.9	304
	Птица, порционная запеченая	90	14.9	14.6	0.2	192.0	293
	Компот из смеси сухофруктов С-витаминизированный	200	0.2	0.0	24.4	98.6	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.7	69.6	ПР
	Итого за Обед	805	29.2	28.0	103.4	782.0	
	Фрукт порционно / Банан 1шт	200	3.0	1.0	42.0	189.0	338
	Кондитерское изделие Печенье	30	3.4	4.5	27.6	164.7	ПР
	Итого за полдник	230	6.4	5.5	69.6	353.7	
	Итого за весь день	1789	68	58	240	1752	

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8	Фрукт порционно /Блоки 1шт	100	0.4	0.4	9.8	44.4	338
	Запеканка из творога со сгущен.молоком	200	37.8	27.9	78.2	680.3	223
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	376
	Хлеб пшеничный	40	2.0	0.2	13.1	62.5	ПП
	Итого за Завтрак	540	40.4	28.5	116.1	848.5	45
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0.9	1.3	5.6	37.8	45
	Суп картофельный с клецками	250	3.2	3.6	20.8	127.9	108
	Жаркое по- домашнему	240	17.1	18.0	30.6	353.1	259
	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	86.6	ПП
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.7	69.6	ПП
	Итого за Обед	790	24.8	23.6	90.9	674.9	
	Кефир	200	5.8	5.0	8.0	100.0	ПП
Полдник	Пирожок с повидлом	100	6.00	5.33	61.00	316.67	ПП
	Итого за полдник	300	11.8	10.3	69.0	416.7	
	Итого за весь день	1630	77	63	276	1940	

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9	Тфтели "Детские" с соусом	100	11.7	14.1	14.9	233.4	279.0
	Макаронные отварные с маслом сливочным	150	5.7	3.4	36.5	199.5	203.0
	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0.4	0.4	9.8	44.4	338
	Какао с молоком	200	3.5	3.7	25.5	149.3	382.0
	Хлеб пшеничный	40	2.0	0.2	13.1	62.5	ПП
	Итого за Завтрак	590	23.4	21.8	99.8	689.1	
	Салат из свежлы с сыром	60	2.7	4.7	4.3	70.3	50.0
	Ши из свежей капусты с куриним мясом	265	2.4	6.4	11.1	111.9	88.0
	Рыба, запеченная под соусом молочным	100	22.21	11.65	2.99	205.65	232
	Картофель отварной	150	4.9	10.6	33.3	248.3	125.0
Обед	Кисель	200	4.5	2.2	18.0	72.0	517.0
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.7	69.6	ПП
	Итого за Обед	815	39.4	36.1	83.4	777.8	
	Рулет с маком	100	7.5	9.5	56	340	ПП
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	376
Полдник	Итого за полдник	300	7.7	9.6	71.0	401.3	
	Итого за весь день	1705	71	68	254	1868	

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.09.2023
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10	Зеленый горошек	60	13.8	0.7	32.0	189.6	ПР
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16.3	19.0	5.0	256.2	210
	Хлеб пшеничный	40	2.0	0.2	13.1	62.5	ПР
	Кофейный напиток на молоке	200	3.2	2.7	16.0	100.6	379
	Итого за Завтрак	500	35.3	22.6	66.1	608.9	
	Салат из моркови с яблоком	60	0.6	0.1	5.1	23.9	59
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	260	2.3	2.9	16.0	99.2	104/105
	Оладьи "Домашние" со ступенным молоком	230	14.5	15.9	76.4	506.5	401
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3	376
	Йогурт	100	5.4	5.0	21.6	153.4	ПР
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.6	0.5	13.7	69.6	ПР
	Итого за Обед	890	25.7	24.4	147.8	913.9	
	Боярушка	38	2.9	10.6	25.2	207.6	ПР
	Сок фруктовый	200	0.1	0.2	23.4	94.0	345
	Итого за полдник	238	3.0	10.8	48.6	301.6	
	Итого за весь день	1628	64	58	263	1824	
	Итого за 10 дней						