

Перспективное меню для детей 7-11 лет МОУ "Утайская ООШ" на осенне - зимний период 2024 - 2025 уч.года

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		27	31	23	28	19	21	20	22	
							В1	С	А	В2	Са	Р	Mg	Fe	
1-день															
Завтрак:	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	9,05	11,03	32,38	251	0,08	1,17	58	0,17	133,77	118,19	20,3	0,47	181
	Сок фруктовый (вишнёвый)	200	1,4	0,8	22,8	100,4	0,02	14,8	0,6	0,04	34	36	12	0,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	п/р
	Сыр российский (порциями)	15	6,96	4,23	0	54	0	0,01	20	0,05	1,2	1,5	0	0,01	
Итого за завтрак			20,57	16,86	74,5	498,92	0,14	15,98	78,6	0,26	178,17	190,49	45,5	1,52	
Обед:	Рассольник Ленинградский	200	1,61	8,15	9,58	85,8	0,07	6,7		0,05	23,32	45,38	19,34	0,74	96
	Птица (курица) отварная	90	43,36	18,58	4,16	271,8	0,18	2,84	51,84	0,14	65,16	164,34	23,47	1,91	288
	Капуста тушеная	150	3,1	9,71	14,14	112,65	0,04	25,74		0,06	83,18	60,21	30,98	1,21	321
	Компот из кураги	200	0,78	0,09	27,63	114,8	0,02	0,6		0,03	32,32	21,9	17,56	0,48	348
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	п/р
Итого за обед			53,59	36,65	84,49	725,33	0,37	35,88	51,84	0,28	217,78	344,03	111,15	5	
Итого за день			74,16	53,51	158,99	1224,25	0,51	51,86	130,44	0,54	395,95	534,52	156,65	6,52	
2-день															
Завтрак:	Творожная запеканка	150	42,71	16,74	42	405	0,09	0,71	97,5	0,45	293,38	322,74	39,84	0,96	223
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,8	32,6	136,4	0,04	4		0,02	40	24	18	0,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	п/р
	Масло сливочное (порциями)	10	0,2	7,2	0,13	65,72			40	0,01	2,4	3		0,02	
	Банан	100	1,5	1	21	96	0,04	10		0,05	8	28	42	0,6	
Итого за завтрак			48,17	26,54	115,05	796,64	0,21	14,71	137,5	0,53	352,98	412,54	113,04	2,82	
Обед:	Суп картофельный с горохом	200	4,39	8,43	13,23	118,6	0,18	4,66		0,06	34,14	70,48	28,46	1,64	102

	Картофельное пюре	150	3,12	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	312
	Рыба (филе минтая) тушеная в томате с овощами	90	27	4,65	1,69	91,05	0,09	1,35	16,65	1,67	32,4	199,05	32,1	0,62	229
	Чай с сахаром	200	0,07	0,04	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	376
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	п/р
Итого за обед			39,32	15,57	78,03	519,66	1,49	9,79	49,8	1,88	129,69	401,48	108,46	4,06	
Итого за день			87,49	42,11	193,08	1316,3	1,7	24,5	187,3	2,41	482,67	814,02	221,5	6,88	
3-день															
Завтрак:	каша "Дружба" на молоке с маслом	210	9,03	11,94	33,48	260	0,12	0,3	376,5	0,6	119,58	21,9	18,72	3,06	175
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,8	32,6	136,4	0,04	4		0,02	40	24	18	0,8	
	Сыр российский (порциями)	15	6,96	4,23		54		0,01	20	0,05	1,2	1,5		0,01	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	п/р
Итого за завтрак			19,75	17,77	85,4	543,92	0,2	4,31	396,5	0,67	169,98	82,2	49,92	4,31	
Обед:	Борщ с мясом кур со сметаной	200	1,44	7,87	8,75	83	0,04	8,54		0,04	39,78	43,68	20,9	0,98	82
	Плов из курицы	240	36,91	13,15	42,88	366,4	0,13	7,23	23,36	0,16	55,62	210,4	64,85	2,37	291
	Напиток из шиповника	200	0,13	0,04	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	377
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	п/р
Итого за обед			43,22	21,18	95,81	651,68	0,23	18,6	23,36	0,2	123,4	310,68	107,95	4,37	
Итого за день			62,97	38,95	181,21	1195,6	0,43	22,91	419,86	0,87	293,38	392,88	157,87	8,68	
4-день															
Завтрак:	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200	8,95	11,29	42,95	294	0,06	1,69	54,8	0,15	130,67	157,44	36,46	0,6	174
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,8	32,6	136,4	0,04	4		0,02	40	24	18	0,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	п/р
	Масло сливочное (порциями)	10	0,2	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,01	2,4	3	0	0,02	

Итого за завтрак			12,91	20,09	95	589,64	0,14	5,69	94,8	0,18	182,27	219,24	67,66	1,86	
Обед:	Суп картофельный с макарон изд	200	14,67	13,18	24,66	202,15	0,11	8,25		0,06	29,2	67,58	27,28		111
	Каша гречневая	150	11,16	14,81	49,83	350	0,26		50	0,26	32,99	262,94	175,65	5,91	302
	Котлета мясная натуральная	90	22,54	25,58	8,42	135	0,14	0,2	42,8	0,08	16,18	109,32	16,44	1,76	267
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,9	160,07	132,8	0,02	1,27		0,02	32,48	23,44	17,46	0,7	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	п/р
Итого за обед			53,77	54,59	271,96	960,23	0,59	9,72	92,8	0,42	124,65	515,48	256,63	9,03	
Итого за день			66,68	74,68	366,96	1549,87	0,73	15,41	187,6	0,6	306,92	734,72	324,29	10,89	
5-день															
Завтрак:	Каша пшённая жидкая на молоке с маслом	200	10,46	13,03	37,05	285	0,19	1,17	58	0,19	138,1	184,37	47,6	1,23	182
	Сок фруктовый (абрикосовый)	180	0,9		22,86	95,04	0,04	7,2		0,07	36	32,4	18	0,36	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	п/р
	Сыр российский (порциями)	10	6,96	4,23		54		0,01	20	0,05	1,2	1,5		0,01	
Итого за завтрак			21,88	18,66	89,53	574,56	0,29	13,38	78	0,34	203,5	269,07	90,8	4,34	
Обед:	Щи со свежей капустой	200	1,41	7,92	6,32	312,25	0,05	12,62		0,04	39,4	39,2	17,7	0,66	88
	Макарон отварной с маслом	150	15,78	17,57	25,58	164,4	0,05		24	0,02	10,2	31,56	6,84	0,68	203
	Тефтели мясные	90	11,2	6,91	7,72	116,18	0,04	0,34	27	0,06	19,35	68,02	13,5	0,56	279
	Какао на молоке	200	6,56	1,34	26	125,11	0,06	1,59	24,4	0,19	152,22	124,56	21,34	0,46	382
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	п/р
Итого за обед			39,69	33,86	94,6	858,22	0,55	14,55	75,4	0,31	234,97	315,54	79,18	3,02	
Итого за день			61,57	52,52	184,13	1432,78	0,84	27,93	153,4	0,65	438,47	584,61	169,98	7,36	
6-день															
Завтрак:	Омлет натуральный	175	10,78	19,2	2,04	224	0,12	0,3	376,5	0,6	119,58	21,9	18,72	3,06	210
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,8	32,6	136,4	0,04	4		0,02	40	24	18	0,8	
	Масло сливочное (порциями)	10	0,2	7,2	0,13	65,72			40	0,01	2,4	3		0,02	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	п/р
	банан	75	0,4	0,8	9,8	47	0,03	10		0,02	16	11	9	2,2	

Итого за завтрак			15,14	28,8	63,89	566,64	0,23	14,3	416,5	0,65	187,18	94,7	58,92	6,52	
Обед:	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	11,89	2,58	14,56	115,98	0,04	8,54		0,04	39,78	43,68	20,9	0,98	140
	Г олубцы ленивые с соусом	100/40	36,91	13,15	42,88	366,4	0,13	7,23	23,36	0,16	55,62	210,4	64,85	2,37	291
	Каша перловая	150	6,92	11,13	39,13	267	0,05		24	0,02	10,2	31,56	6,84	0,68	171
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,04	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36	377
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	п/р
Итого за обед			60,59	27,02	140,75	951,66	0,28	18,6	47,36	0,22	133,6	342,24	114,79	5,05	
Итого за день			75,73	55,82	204,64	1518,3	0,51	32,9	463,86	0,87	320,78	436,94	173,71	11,57	
7-день															
Завтрак:	Каша геркулесовая на молоке с маслом	210	11,26	15,82	37,63	303	0,06	1,69	54,8	0,15	130,67	157,44	36,46	0,6	173
	Сок фруктовый (вишнёвый)	200	1,4	0,8	22,8	100,4	0,02	14,8	0,6	0,04	34	36	12	0,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	п/р
	Сыр российский (порциями)	15	6,96	4,23	0	54	0	0,01	20	0,05	1,2	1,5	0	0,01	
Итого за завтрак			29,74	25,88	79,75	604,92	0,12	16,51	95,4	0,29	176,27	231,24	61,66	1,66	
	Суп картофельный с клецками	200/25	4,33	7,39	18,79	144,25	0,11	8,25		0,06	29,2	67,58	27,28		108
	Картофельное пюре	180	3,12	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	312
	Гуляш из говядины	100	22,54	25,58	8,42	135	0,14	0,2	42,8	0,08	16,18	109,32	16,44	1,76	267
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,9	160,07	132,8	0,02	1,27		0,02	32,48	23,44	17,46	0,7	349
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	п/р
Итого за обед			35,39	36,32	235,39	662,06	1,49	13,47	75,95	0,31	129,91	329,49	107,68	3,98	
Итого за день			65,13	62,2	315,14	1266,98	1,61	29,98	171,35	0,6	306,18	560,73	169,34	5,64	
8-день															
Завтрак:	Каша пшённая жидкая на молоке с маслом	200	10,46	13,03	37,05	285	0,19	1,17	58	0,19	138,1	184,37	47,6	1,23	182
	Сок фруктовый (абрикосовый)	180	0,9		22,86	95,04	0,04	7,2		0,07	36	32,4	18	0,36	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	п/р

	Масло сливочное (порциями)	10	0,2	7,2	0,13	65,72	0	0	40	0,01	2,4	3	0	0,02	
	Груша	75	0,4	0,6	10,3	47	0,02	5		0,03	19	16	12	2,3	
Итого за завтрак			15,12	21,63	89,66	586,28	0,29	13,37	98	0,3	204,7	270,57	90,8	4,35	
Обед:	салат из зеленого горошка с маслом	60	1,41	7,92	6,32	312,25	0,05	12,62		0,04	39,4	39,2	17,7	0,66	88
	Свекольник со сметаной	200/10	4,34	23,01	11,65	164,4	0,05		24	0,02	10,2	31,56	6,84	0,68	83
	Пельмени с маслом	200	11,2	6,91	7,72	116,18	0,04	0,34	27	0,06	19,35	68,02	13,5	0,56	279
	Какао на молоке	200	6,56	1,34	26	125,11	0,06	1,59	24,4	0,19	152,22	124,56	21,34	0,46	382
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	п/р
Итого за обед			28,25	39,3	80,67	858,22	0,06	14,55	75,4	0,31	13,8	52,2	19,8	0,66	
Итого за день			43,37	60,93	170,33	1444,5	0,35	27,92	173,4	0,61	218,5	322,77	110,6	5,01	
9-день															
Завтрак:	Каша гречневая на молоке с маслом	210	3,86	8,31	49,27	282	0,09	0,71	97,5	0,45	293,38	322,74	39,84	0,96	171
	Сок фруктовый (виноградный)	200	0,6	0,8	32,6	136,4	0,04	4		0,02	40	24	18	0,8	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	п/р
	Сыр российский (порциями)	15	6,96	4,23		54		0,01	20	0,05	1,2	1,5		0,01	
	груша	75	0,4	0,8	9,8	47	0,03	10		0,02	16	11	9	2,2	
Итого за завтрак			14,98	14,94	110,99	612,92	0,2	14,72	117,5	0,54	359,78	394,04	80,04	4,41	
Обед:	Суп картофельный с крупой с мясом кур	200/25	4,39	8,43	13,23	118,6	0,18	4,66		0,06	34,14	70,48	28,46	1,64	101
	Г олень куриная с овощами в сметанном соусе	100	3,12	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	312
	Макароны отварные с маслом	150	15,78	17,57	25,58	164,4	0,05		24	0,02	10,2	31,56	6,84	0,68	203
	Чай с сахаром	200	0,07	0,04	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	376
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	п/р
Итого за обед			28,1	28,49	101,92	593,01	1,45	8,44	57,15	0,23	107,49	233,99	83,2	4,12	
Итого за день			43,08	43,43	212,91	1205,93	1,65	23,16	174,65	0,77	467,27	628,03	163,24	8,53	
10-день															

Завтрак:	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	9,05	11,03	32,38	251	0,08	1,17	58	0,17	133,77	118,19	20,3	0,47	181
	Сок фруктовый (вишнёвый)	200	1,4	0,8	22,8	100,4	0,02	14,8	0,6	0,04	34	36	12	0,6	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	0,04				9,2	34,8	13,2	0,44	п/р
	Блины с молоком сгущённым	110	10,04	14,44	39,74	284,63	0,16	1,05	37,13	0,12	110,69	138,19	33,69	1,22	396
		560													
Итого за завтрак			23,65	27,07	114,24	729,55	0,3	17,02	95,73	0,33	287,66	327,18	79,19	2,73	
Обед:	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	1,76	2,36	11,95	124,43	0,07	6,7		0,05	23,32	45,38	19,34	0,74	104
	Жаркое по домашнему	220	43,36	18,58	4,16	271,8	0,18	2,84	51,84	0,14	65,16	164,34	23,47	1,91	288
	Чай с молоком и с сахаром	200	0,07	0,04	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	376
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,12	28,98	140,28	0,06				13,8	52,2	19,8	0,66	п/р
Итого за обед			49,93	21,1	60,09	596,51	0,31	9,57	51,84	0,19	113,38	264,72	64,01	3,59	
Итого за день			73,58	48,17	174,33	1326,06	0,61	26,59	147,57	0,52	401,04	591,9	143,2	6,32	
Итого за 10 дней:			653,76	532,32	2161,72	13480,57	8,94	283,2	2209,4	8,44	3631,16	5601,12	1790,38	77,4	
Соотношение за 10 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 10-дневного периода.

Предлагаемое примерное меню дает возможность организовать питание в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».