

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Спаспоров

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ» с. Спаспоров

И. Федюнева

2024 г.



ПРИМЕРНОЕ 10 –ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Сборник технологических нормативов,
рецептур блюд и кулинарных изделий,
для дошкольных образовательных учреждений,
школ – интернатов, детских домов
и детских оздоровительных учреждений.
Изд. Пермь, 2001 г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	55
	Котлета с томатным соусом	70\30	14,9	16,4	8	247,4	171
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	204
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	254
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	
Итого за обед		740	26,07	29,33	85,96	730,57	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09	39
	Котлета куриная с томатным соусом	70\30	11,02	12,45	7,52	186,09	189
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	196
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,33	0	22,66	91,98	253
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	
Итого за обед		740	26,31	22,04	113,94	769,56	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
	Огурец соленый порционно	30	0,2	0,0	0,5	3,9	
	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	35
	Гуляш из говядины	50\50	18,07	20,17	5,62	276,27	162
	Рис отварной	150	2,59	3,39	26,85	150,12	201

Обед	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	247
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	
Итого за обед		770	27,55	31,20	89,04	754,24	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Обед	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59	43
	Колбаса отварная с томатным соусом	70\30	6,62	16,04	1,57	179,72	185
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	204
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	265
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	
Итого за обед		740	17,92	30,39	84,64	696,63	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Обед	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,03	32,38	149,6	34
	Котлета рыбная	70\5	10,36	1,93	6,79	85,93	143
	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	216
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	254
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	
Итого за обед		715	22,15	20,32	94,46	560,23	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 6							
	Огурец свежий порционно	40	0,32	0,04	1	5,6	
	Рагу из птицы	220	13	15,78	20,55	286,28	417

	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	271
	Булочка домашняя	60	4,37	7,07	36,8	228,2	282
Обед	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	
Итого за обед		560	21,21	24,19	87,39	672,32	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	36
	Плов из отварной говядины	150	18,25	15,52	25,28	313,78	173
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,33	0	22,66	91,98	253
Обед	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	
Итого за обед		640	23,91	22,68	77,53	624,6	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,62	8,31	21,28	184,48	64
	Котлета с томатным соусом	70/30	14,9	16,4	8	247,4	171
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,80	196
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,33	0	22,66	91,98	253
Обед	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	
Итого за обед		740	33,98	31,44	113,94	891,26	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79	37

Обед	Фрикадельки из кур с томатным соусом	70\30	10,25	9,8	6,21	161,38	420
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	204
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0	29,02	116,19	247
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	
	Итого за обед	740	22,87	20,29	101,17	691,06	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	27
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	70\30	9,16	13,53	9,44	196,14	182
	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	216
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	254
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	
	Итого за обед	740	17,82	27,55	75,54	631,95	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250\20	9,76	6,82	19,01	175,1	40
	Котлета рыбная любительская с молочным соусом	70\30	9,33	2,78	4,77	81,36	144
	Рис отварной	150	2,59	3,39	26,85	150,12	201
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,33	0	22,66	91,98	253
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	17	103,6	
	Итого за обед	740	25,41	14,29	90,29	602,16	

