

Утверждаю
директор МКОУ Новотреминской СОШ
_____ А.А. Немкова
№152 «29» августа 2023 года

**Примерное десятидневное меню горячих обедов
7-11лет
для организации питания обучающихся
МКОУ Новотреминской СОШ
2023-2024 учебный год**

Ответственный за питание _____ Котова Г.А.

Наименование сборника рецептов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.ДеЛи плюс, 2015.
2. Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд им кулинарных изделий /Авт.

Сост.: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., доцент Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Каширина Е.В. 2013 г.

Меню для младших школьников
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептур ы	Название блюда	Масс а	Белк и	Жиры	Углев оды	Кало рийн ость
--------------------	----------------	-----------	-----------	------	--------------	----------------------

		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	60	7	8.9	0	107.5
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-21м	Курица отварная	90	14.5	1.1	0.5	69.7
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3.5	3.4	22.3	133.4
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	819	40.4	22.5	88.4	716.7
	Итого за день	819	40.4	22.5	88.4	716.7
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	170	9.3	7.2	40.7	264.9
3	Тефтели "Обыкновенные"	100	12.3	10	7.2	167.9
54-4соус	Соус сметанный натуральный	30	0.9	4.9	2	55.8
54-2хн	Компот из кураги	200	0.1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	829	32.1	28.5	103.5	802.4
	Итого за день	829	32.1	28.5	103.5	802.4
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-1г	Макароны отварные	180	6.4	5.9	39.4	236.2
2	Котлеты куриные «Пожарские»	100	12.9	10.2	7.8	174.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	839	31.5	30.3	99	795.3
	Итого за день	839	31.5	30.3	99	795.3
	Неделя 1 четверг					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6.1	4.3	74.3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5
54-21м	Курица отварная	30	9.6	0.7	0.3	46.4
9	Ёжики мясные п/ф с маслом	80/10	10,8	10,3	9,14	230
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	799	34.4	28.2	107.1	878.8

	Итого за день	799	34.4	28.2	107.1	878.8
	Неделя 1 пятница					
	Обед					
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.3	6.6	2.2	73.4
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	4.8	2.2	15.5	100.9
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16.6	8.9	7.5	176.7
54-21м	Курица отварная	30	9.6	0.7	0.3	46.4
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	879	41	26.1	88.5	754
	Итого за день	879	41	26.1	88.5	754
	Неделя 2 понедельник					
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-6о	Яйцо вареное	60	7.2	6.1	0.4	84.8
54-3г	Макароны отварные с сыром	250	13.2	11.4	47.8	346.2
54-21м	Курица отварная	30	9.6	0.7	0.3	46.4
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3	0.3	19.7	93.8
Пром.	Фрукт свежий яблоко	100	0.4	0.3	0.3	47
	Итого за Обед	909	39.9	24.6	100.7	825.6
	Итого за день	909	39.9	24.6	100.7	825.6
	Неделя 2 вторник					
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0.7	0.1	2.3	12.8
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.9	7.6	43.1	280.4
8	Биточки «восторг»	100	8	7.8	15.9	152
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	839	32.5	23.2	109.3	763.6
	Итого за день	839	32.5	23.2	109.3	763.6
	Неделя 2 среда					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-12м	Плов с курицей	200	18.5	7.4	33.1	273.1

54-22гн	Какао со сгущенным молоком	200	3.5	3.3	22.3	133.4
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	729	35.7	21.1	100.4	736
	Итого за день	729	35.7	21.1	100.4	736
	Неделя 2 четверг					
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-1г	Макароны отварные	190	6.7	6.2	41.5	249.3
54-21м	Курица отварная	30	9.6	0.7	0.3	46.4
2	Котлеты куриные «Пожарские»	100	12.8	10	8.4	174.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-34хн	Компот из яблок с лимоном	200	0.2	0.2	11	46.7
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	879	39.8	24.1	101.9	785.2
	Итого за день	879	39.8	24.1	101.9	785.2
	Неделя 2 пятница					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	90	0.9	4.6	2.8	56.2
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	5	5.8	11.3	116.9
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-21м	Курица отварная	30	9.6	0.7	0.3	46.4
7	Голубцы п/ф	140	27	22.6	22.1	240
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб ржаной	24	1.3	0.2	6.7	34.2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3	0.3	19.7	93.8
	Итого за Обед	959	52.3	43.9	105.9	868.1
	Итого за день	959	52.3	43.9	105.9	868.1