

Утверждаю»
Директор
Приказ
В.В.Линдина
2022 г.



Муниципальное общеобразовательное учреждение «Алешинская основная общеобразовательная школа»

Примерное 10-дневное меню

7 – 11 лет

Сборник технологических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ под ред. М.П.Могильного и В.А Тутельяна, М.Де/1 и плюс, 2015. В соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук Научно- исследовательский институт питания РАМН, 2011,

№ рецепта	наименование	порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	
						Г	калл
						1-й день	
	ОБЕД						
82	Борщ с капустой св.и картофелем	250	2,6	5,12	10,93		138,75
182	Каша вязкая молочная пшённная	200/10	7,51	11,72	37,05		285,0
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01		132,8
	Хлеб ржаной	80	4,48	0,196	39,52		183,92
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47,00
	Кондитерские изделия						
	ИТОГО		15,65	18,09	129,31		787,47

№ рецепта	наименование	порции	Б		Ж		У		Энергетическая ценность ккал
			г	г	г	г	г	г	
2 день									
	ОБЕД								
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250		3,37	2,98		15,69		144
67	Винегрет с растительное масло	100		1,04	10,04		7,29		125,1
295	Котлета из птицы (фарш)	100		15,3	29,4		15,46		388,0
389	Сок	200		1	0		20,2		84,8
	Хлеб ржаной	80		4,48	1,76		39,52		183,92
338	Груша	100		0,4	0,3		10,3		47
	Кондитерские изделия								
	Итого			25,59	44,48		108,46		972,82

№ рецепта	наименование	порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
		Г	Г	Г	Г	калл
	3-й день					
	ОБЕД					
88	Суп щи с мясом (курица)	250	2,57	5,15	7,9	124,75
168	Каша рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197,00
23	Кисель	200	0,4	0	37,8	156
	Хлеб ржаной	90	4,48	1,76	39,52	183,92
341	Апельсин	100	0,9	0,2	23,1	103,0
	Итого		11,44	11,18	145,3	764,67

№ рецепта	наименование	порции		Б		Ж		У		Энергетическая ценность калл
		г		г		г		г		
4день										
	ОБЕД									
71	Помидоры свежие	50		1	0,4		2,3		21	
102	Суп картофельный с бобовыми	250		5,49	5,28		16,33		134,75	
139	Капуста тушёная	100		2,04	3,68		7,89		77,0	
279	Тефтели из курицы (фарш)	100		11,87	12,91		14,9		223,00	
382	Какао на молоке	200		6,56	1,34		26,00		125,11	
	Хлеб ржаной	80		4,48	1,76		39,52		183,92	
341	Мандарин	100		0,09	0,02		23,1		103,00	
	Кондитерские изделия									
	Итого			31,53	25,39		130,04		867,78	

№ рецепта	наименование	порции	Б		Ж		У		Энергетическая ценность калл
		г	г	г	г	г	г		
5 день									
	ОБЕД								
71	Огурцы свежие	80	1	0,4	2,3	21			
96	Рассольник ленинградский (птица)	250	2,82	5,29	11,98	142,25			
168	Каша манная на молоке	210	4,52	4,07	35,46	197,00			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0			
	Хлеб ржаной	80	4,48	1,76	39,52	183,92			
338	Груши	100	0,4	0,3	10,3	47			
	Кондитерские изделия								
	Итого		13,29	11,84	114,56	651,17			

№ рецепта	наименование	порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	
6 день						
	ОБЕД					
112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,37	2,98	15,69	144
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75
227	Рыба припущенная (минтай)с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
	Хлеб ржаной	80	4,48	1,76	39,52	183,92
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47
	Кондитерские изделия					
	Итого		34,97	19,45	124,77	849,47

№ рецепта	наименование	порции	Б		Ж		У		Энергетическая ценность
		г	г	г	г	г	г	ккал	
	7-й день								
	ОБЕД								
88	Суп щи с мясом (курица)	250		2,57		5,15		7,9	124,75
168	Каша рисовая	210		3,09		4,07		36,98	197,00
389	Сок	200		1		0		20,2	84,8
	Хлеб ржаной	90		4,48		1,76		39,52	183,92
338	Яблоко	100		0,4		0,4		9,8	47,00
	Кондитерские изделия	30							
	Итого			11,54		11,38		114,40	728,55

№ рецепта	наименование	порции г	Б г	Ж г	У г	Энергетическая ценность ккал
8-й день						
	ОБЕД					
59	Салат из морковки с яблоками с растительным маслом	100	1,06	0,17	8,52	39,9
82	Борщ с капустой св.и картофелем	250	2,6	5,12	10,93	138,75
309	Макароны отварные с маслом	200	5,52	4,52	26,45	168,45
246	Гуляш а из курицы	100	13,36	14,08	0,85	164,00
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8
	Хлеб ржаной	80	4,48	1,76	39,52	183,92
338	Груша	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Кондитерские изделия					
	ИТОГО		28,42	26,05	116,27	826,82

№ рецепта	наименование	порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность ккал
		г	г	г	г	
9 день						
	ОБЕД					
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75
173	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев (геркулес)	210	9,04	13,44	40,16	318,00
379	Кофе. напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,6
	Хлеб ржаной	80	4,48	1,76	39,52	183,92
341	Апельсин	100	0,9	0,2	23,1	103,0
	Кондитерские изделия					
	Итого		23,08	23,36	135,06	840,27

№ рецепта	наименование	порции	Б	Ж	У	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
10-ый день						
	ОБЕД					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4
88	Суп щи с мясом (курица)	250	2,57	5,15	7,9	124,75
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7
288	Курица(голень)тушёная	100	23,46	25,82	0,5	328,00
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	200,12
	Хлеб ржаной	90	4,48	1,76	39,52	183,92
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,00
	Итого		44,99	45,86	118,84	1180,89