

Утверждаю:

Начальник

управления образования администрации

Новооскольского городского округа Белгородской области


Н.Ткаченко

"30" декабря 2021 года

Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся

МБОУ "СОШ №1 с УИОП имени Княжны Ольги Николаевны Романовой", МБОУ "СОШ №3", МБОУ "СОШ №4",

МБОУ "Прибрежная ООШ"

Новооскольского городского округа

от 7 до 12 лет

с 01 января 2022 года

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.01.2022
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак молочный	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Яйцо отварное порционно	40	3,06	3,52	8,83	79,24	209
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	5,90	-	72,00	15
	Суп молочный геркулесовый	200	3,11	3,75	6,45	74,76	121
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	40	4,21	0,53	25,76	124,69	ПП
	Итого за завтрак	600	19,50	17,64	68,42	513,69	
Обед	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)*	60	0,94	3,61	5,27	57,42	* 49 ОП
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,87	36,24	45
	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ) (250/15)	200	4,98	3,19	17,38	118,17	102
	Палочки мясные "Детские" запеченные (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	11,1	28,71	11,72	352	268
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100	3,63	3,85	20,31	130,48	203
	Чай с лимоном (200/15/4)	200	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	690,00	22,99	38,19	88,26	791,31	
	Итого за Обед (осенний период)	690,00	23,15	39,86	89,66	812,49	
	Итого за день (полноценный рацион питания)	1290,00	42,49	55,83	156,68	1305,00	
	Итого за день (осенний период)	1290,00	42,65	57,50	158,08	1326,18	

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.01.2022
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак мясной	Кукуруза консервированная	40	1,15	3,81	2,19	22,19	133
	Котлета свиная школьная запеченная (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	90	11,10	28,71	11,72	352,00	268
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,08	4,48	30,57	174,92	304
	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	379
	Хлеб пшеничный	40	4,21	0,53	25,76	124,69	ПР
	Итого за завтрак	520	22,71	40,21	86,19	774,40	
Обед	Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,86	3,05	5,13	51,41	52
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (250/15)	200	1,91	2,22	10,40	93,60	111
	Рыба, запеченная с овощами и сыром	100	20,20	12,07	2,08	197,75	232
	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,04	3,20	13,75	91,50	312
	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	720,00	27,47	20,98	75,54	624,78	
	Итого за день (полноценный рацион питания)	1240,00	50,18	61,19	161,73	1399,18	

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.01.2022
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак молочный	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,11	23,94	59
	Повидло	20	0,10	0,00	14,30	57,60	
	Пудинг творожно-пшеничный с сахарной пудрой	170	14,92	14,38	31,51	315,15	222
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Хлеб пшеничный	40	4,21	0,53	25,76	124,69	ПП
	Итого за завтрак	490	20	15	92	581	
Обед	Салат из капусты с огурцом*	60	0,65	3,62	2,26	44,34	* 29 ОП
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,57	3,64	2,18	42,42	24
	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой из мяса "Детская" (250/15)	200	1,94	2,50	9,61	68,67	82
	Плов с птицей	130	11,02	6,80	23,23	19,47	291
	Компот из свежих яблок и лимона	200	0,16	0,16	27,87	113,56	342
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	630,00	15,93	13,54	82,65	336,08	
	Итого за Обед (осенний период)	630,00	16,01	13,52	82,73	338,00	
	Итого за день (полноценный рацион питания)	1120,00	35,87	28,57	174,33	917,46	
	Итого за день (осенний период)	1120,00	35,95	28,55	174,41	919,38	

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.01.2022
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак мясной	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,3	10,3	45,5	338
	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	260
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,33	3,43	36,45	19,03	203
	Чай с лимоном (200/15/4)	200	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Хлеб пшеничный	40	4,21	0,53	25,76	124,69	ПП
	Итого за завтрак	590	20,84	32,51	90,62	560,68	
Обед	Зеленый горошек	40	1,23	1,42	2,29	27,04	131
	Рассольник "Ленинградский"	200	1,61	4,07	9,59	85,80	96
	Бифштекс рубленый "Детский" (в соответствии с ГОСТ Р 55366-2012)	80	15,32	19,00	9,93	514,71	266
	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,45	3,84	16,35	109,80	312
	Сок фруктовый**	200	0,12	0,22	23,36	94	389
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	680,00	22,97	28,99	81,28	923,31	
	Итого за день (полноценный рацион питания)	1270,00	43,81	61,50	171,90	1483,99	

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.01.2022
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак молочный	Зеленый горошек	40	1,23	1,42	2,29	27,04	131*
	Овощи порционно / Помидор	50	0,55	0,10	1,90	10,70	71
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	5,90	-	72,00	15
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	19,00	5,04	256,24	210
	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	376
	Хлеб пшеничный	40	4,21	0,53	25,76	124,69	ПП
	Итого за Завтрак (полноценный рацион питания)	610	26	26	58	569	
	Итого за Звтрак (осенний период)	600	27	27	58	586	
Обед	Суп картофельный с пшеном	200	1,58	2,17	9,70	68,60	101
	Котлета "Куриная"	80	12,24	23,52	12,37	310,40	295
	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	139
	Сок фруктовый	200	0,12	0,22	23,36	94	345
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПП
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	670,00	19,24	31,87	77,03	680,46	
	Итого за день (полноценный рацион питания)	1280,00	45,53	57,85	134,54	1249,78	
	Итого за день (осенний период)	1270,00	46,21	59,17	134,93	1266,12	

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.01.2022
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак молочный	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,90	0,2	8,1	37,80	338
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	5,90	-	72,00	15
	Каша рисовая жидкая молочная	200	4,63	9,74	39,45	264,54	182
	Кофейный напиток на молоке	200	3,166	2,68	15,95	100,60	379
	Хлеб пшеничный	40	4,21	0,53	25,76	124,69	ПР
	Итого за завтрак	560	18	19	89	600	
Обед	Салат из капусты с огурцом	60	0,65	3,62	2,26	44,34	* 29 ОП
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,57	3,64	2,18	42,42	24
	Борщ "Сибирский" с фасолью	200	2,85	4,10	11,34	102,20	84
	Оладьи из печени	100	24,25	11,63	9,75	240,63	282
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	120	4,36	4,63	24,37	156,57	203
	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	720	34,49	24,44	91,82	732,34	
	Итого за Обед (осенний период)	720	34,57	24,42	91,90	734,26	
	Итого за день (полноценный рацион питания)	1280	52,04	43,49	181,08	1331,97	
	Итого за день (осенний период)	1280	52,12	43,47	181,16	1333,89	

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.01.2022
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак мясной	Огурец консервированный	40	0,40	0,05	0,85	6,50	ПР
	Фрикадельки из птицы с соусом молочным	105	10,2	9,70	12,50	178,10	297/326
	Каша "Дружба" с маслом сливочным	150	2,88	4,13	21,0	132,69	175
	Чай с лимоном (200/15/4)	200	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Молоко пакетированное	200	6,00	7,00	9,40	126,00	ПР
	Хлеб пшеничный	40	4,21	0,53	25,76	124,69	ПР
	Итого за завтрак	735	24	21	85	630	
Обед	Винегрет овощной	100	1,403	10,04	7,29	125,10	67
	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне (250/15)	200	1,91	2,22	10,40	93,60	111
	Птица, порционная запеченая	100	21,13	12,08	0,19	193,93	293
	Компот из смеси сухофруктов С- витаминизированный	200	0,22		24,42	98,56	349
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	640,00	26,90	24,78	62,06	603,15	
	Итого за день (полноценный рацион питания)	1375,00	50,85	46,25	146,79	1233,59	

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.01.2022
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак молочный	Фрукт порционно / Груша 1шт	100	0,40	0,30	10,30	45,50	338
	Молоко сгущенное порционно	30	1,50		11,40	51,60	ПР
	Запеканка творожно-рисовая с маслом сливочным	170	15,23	17,48	36,71	365,08	223
	Сок фруктовый**	200	0,12	0,22	23,36	94,00	389
	Хлеб пшеничный	40	4,21	0,53	25,76	124,69	ПР
	Итого за завтрак	540	21,46	18,53	107,53	680,87	
Обед	Салат "Витаминный" (капуста квашеная, зел. горошек)*	60	0,94	3,61	5,27	57,42	* 49 ОП
	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,87	36,24	45
	Суп картофельный с клецками	200	2,02	2,27	13,34	81,87	108
	Жаркое по- домашнему	150	10,54	25,29	14,21	328,00	259
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	376
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	650	15,78	29,99	66,19	599,36	
	Итого за Обед (осенний период)	650	15,94	31,66	67,59	620,54	
	Итого за день (полноценный рацион питания)	1190	37,24	48,52	173,72	1280,23	
	Итого за день (осенний период)	1190	37,40	50,19	175,12	1301,41	

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.01.2022
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак мясной	Фасоль красная с растительным маслом	30	2,20	4,30	12,30	96,70	* 198 ОП
	Холодная закуска: Овощи порционно / Огурец	40	0,33	0,04	1,13	6,23	71
	Тефтели "Детские" с соусом	105	13,49	16,19	17,18	264,10	279
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,33	3,43	36,45	198,00	203
	Фрукт порционно / Яблоко 1шт	100	0,40	0,40	9,80	44,40	338
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	40	4,21	0,53	25,76	124,69	ПР
	Итого за Завтрак (полноценный рацион питания)	635	28	24	108	756	
	Итого за Звтрак (осенний период)	625	30	28	119	846	
Обед	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	9,39	7,19	131,90	50
	Щи из свежей капусты с фрикаделькой из птицы "Детская" (250/15)	200	1,95	5,13	8,88	89,49	88
	Рыба, запеченная под соусом	100	22,21	11,65	2,99	205,65	232
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	2,74	5,88	18,51	137,92	312
	Кисель	200	1,36	0,00	29,02	121,52	517
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	790,00	35,17	32,49	86,35	778,44	
	Итого за день (полноценный рацион питания)	1425,00	63,01	56,62	194,25	1534,46	
	Итого за день (осенний период)	1415,00	64,88	60,88	205,42	1624,93	

Меню приготавливаемых блюд в период с 01.01.2022
Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак молочный	Икра кабачковая	50	0,80	3,15	3,70	45,40	ПР
	Сыр твердо-мягкий порционно с м.д.ж. 45%	20	4,64	5,90	-	72,00	15
	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	19,00	5,04	256,24	210
	Фрукт порционно / Апельсин 1 шт	100	0,90	0,20	8,10	37,80	338
	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	61,29	376
	Хлеб пшеничный	40	4,21	0,53	25,76	124,69	ПР
	Итого за завтрак	610	27,04	28,83	57,61	597,42	
Обед	Салат из капусты с огурцом*	60	0,65	3,62	2,26	44,34	* 29 ОП
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,57	3,64	2,18	42,42	24
	Суп картофельный с горохом и фрикаделькой из птицы "Детские" (ГОСТ) (250/15)	200	4,98	3,19	17,38	118,17	102
	Оладьи "Домашние" со сгущенным молоком	150/20	12,96	12,48	72,58	454,00	401
	Чай с лимоном (200/15/4)	200	0,26	0,06	15,22	62,46	377
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	ПР
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	500	21,01	19,81	127,12	769,01	
	Итого за Обед (осенний период)	500	21,09	19,79	127,20	770,93	
	Итого за день (полноценный рацион питания)	1110	48,05	48,64	184,73	1366,43	
	Итого за день (осенний период)	1110	48,13	48,62	184,81	1368,35	
	Средняя за 10 дней (полноценный рацион питания)	1258,00	46,91	50,85	167,97	1310,21	
	Средняя за 10 дней (осенний период)	1256,00	47,22	51,73	169,43	1325,70	