

«Утверждаю»

Директор МБОУ РСОШ №1

Барбье Т. Л

«___» _____ 2023 г

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
для учащихся 5-11х классов

МБОУ РСОШ №1

Август 2023 г

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Неделя 1 День 1							
<i>Завтрак</i>	Макароны отварные с сыром	200	12,1	10,1	34,0	275,0	23
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Бутерброд с маслом	30/10	1,6	16,7	10,0	197,0	38
Итого			18,2	28,6	76,4	661,4	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
День 2							
<i>Завтрак</i>	Каша манная молочная	250	6,2	7,46	30,8	215,4	26
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Бутерброд с сыром	30/15	6,7	9,5	9,9	153,0	7
Итого			21,7	20,56	90,5	667,4	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак							
	Жаркое подомашнему	250	26,0	23,2	16,6	379,0	22
	Сок натуральный	200	0	0	22,0	90,0	
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
Итого			36,3	26,9	81,5	695,4	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
	Каша пшеничная	150	4,1	6,78	33,39	210,9	42
	Курица в соусе с томатом	100	13,6	13,5	4,1	192,0	12
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
	Фрукт	150	2,25	0,15	32,7	133,5	
Итого			29,75	25,23	136,6	843,15	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Щи со свежей капустой	250	1,75	4,9	7,7	83,0	8
	Закрытый бутерброд с сыром	30/10/20	7,4	13,7	14,8	212,0	20
	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	186,0	25
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
Итого			22,75	26,6	89,0	700,2	
Итого за день				5			
Среднее значение за период						713,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша рисовая молочная	250	5,54	8,6	32,4	229,4	14
	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79,0	37
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Бутерброд с повидлом	60	2,4	3,8	28,0	155,6	3
Итого			16,5	14,46	102,3	683,2	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37,08	253,05	31
	Гуляш из говядины	150	22,0	24,2	5,5	328,0	43
	Фрукт	210	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
Итого			35,35	33,9	76,08	832,45	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Обед	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,63	8,1	36,6	246,0	24
	Тефтели	100	9,5	15,3	11,4	221,0	41
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
	Фрукт	180	4,6	3,3	6,4	71,0	
Итого			39,7	91,4	84,8	773,75	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
	Пюре из гороха с маслом	150	19,5	6,0	38,8	287,0	39
	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	18,4	15,5	18,7	288,0	35
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
Итого			43,4	24,6	95,6	858,75	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,24	3,42	22,56	139,6	15
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Закрытый бутерброд с сыром	30/10/20	7,4	13,7	14,8	212,0	20
Итого			13,1	23,15	78,6	650,6	
Итого за день							
Среднее значение за период						759,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 3 День 1							
Завтрак							
	Плов из отварной птицы	250	16,0	15,9	37,9	359,0	9
	Овощи нарезка	100	0,3	0,1	1,1	7,2	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
Итого			20,8	17,8	71,4	665,2	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Суп молочный вермишел.	300	5,7	6,1	19,0	181,0	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб с йодказеином	80	8,6	3,6	34,8	219,2	
	Бутерброд с маслом	30/10	1,6	16,7	10,0	197,0	38
Итого			11,8	24,6	61,4	677,0	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Жаркое домашнему	250	26,0	23,2	16,6	379,0	22
	Кисель	200	1,4	0	29,0	122,0	18
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
	Йогурт порционный	125	0,3	0,1	1,1	7,2	
			32,0	25,1	64,1	672,6	
Итого							
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,8	37,08	253,05	31
	Курица в соусе с томатом	100	13,6	13,5	4,1	192,0	12
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
	Фрукт	180	4,6	3,3	6,4	71,0	
Итого			31,55	26,4	91,98	790,45	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак							
	Закрытый бутерброд с сыром	30/10/20	7,4	13,7	14,8	212,0	20
	Рассольник Ленинградский	300	2,05	5,25	16,25	121,25	27
	Какао с молоком	200	5,0	4,4	31,7	186,0	25
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
Итого			18,75	25,15	80,15	683,65	
Итого за день							
Среднее значение за период						697,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 4 День 6							
Завтрак	Каша пшенная молочная	250	7,8	9,46	35,8	283,6	28
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	40	4,3	1,8	17,4	109,6	
	Бутерброд с маслом	30/10	1,6	16,7	10,0	197,0	38
Итого			13,9	27,96	78,2	670,0	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
	Пюре картофельное	200	2,7	6,75	12,75	123,0	16
	Биточки	100	17,8	17,5	14,3	286,0	32
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
	Сыр порционно	100	3,48	4,4	0	54,6	
Итого			29,18	31,65	64,05	740,15	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
	Макароны отварные	150	5,7	0,7	29,0	144,9	40
	Гуляш из говядины	150	22,0	24,2	5,5	328,0	43
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Фрукт	180	4,6	3,3	6,4	71,0	
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
Итого			36,8	30,0	73,3	788,1	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	6,7	31,4	209,2	10
	Котлета мясная	100	17,8	17,5	14,3	286,0	32
	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,35	13
	Компот из с/ф	200	0,5	0	27,0	110,0	11
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
	Фрукт	180	0,7	0,7	17,6	84,6	
	Итого			28,5	27,9	112,3	886,55
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Суп с рыбными консервами	300	11,06	8,66	19,26	199,5	30
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	79,8	2
	Закрытый бутерброд с сыром	30/10/20	7,4	13,7	14,8	212,0	20
	Хлеб пшен. с йодказеином	60	4,3	1,8	17,4	164,4	
Итого			22,96	24,16	66,46	655,7	
Итого за день							
Среднее значение за период						748,1	

При составлении меню использовался « Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» 2013 г.

Составители: профессор Перевалов А. Я., доцент Коровка Л. С., доцент Тапешкина Н. В., Гришина А. С., Кашина Е. В.

В приготовлении блюд используется соль йодированная, используется хлеб с йодказеином, в третье блюдо добавляется витамин С.

Меню составила медицинская сестра: Ефременко О. Ю.