

Утверждено



Карцева Н.В. (подпись директора школы)

Перспективное меню

МКОУ «Геологическая ООШ»

(одноразовое горячий обед 12 и старше)

Первый день					
порция наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
		белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
с сыром (50/40/10)	100	8,72	11,91	38,08	190
с картофелем с мясом говядины со	250	6,1	8,3	25,9	103
говядины	250	12,5	7,4	30,2	287
	100	0,8	0,2	7,5	38
	42	3	0,25	13,8	112
	20	3,2	0,85	18,8	92
с сахаром	200	0,68		23,05	95
всего за день	962	35	28,91	157,33	917

второй день					
порция наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
		белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
картофельный с клецками с курицей	250	5,8	8	12,8	158
суп овощной	100	4,87	12,11	25	170
отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	194
пюре	100	5,6	12,4	5,3	95
	100	0,4	0,3	10,3	47
	42	3	0,25	13,8	112
	70	5	1,2	22	130
из повидла	200	0,56		17,8	112
всего за день	1042,00	32,61	42,66	152,20	1018,00

третий день					
Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
		белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
Салат из капусты белокочанной	100	7,87	12,64	17,31	150
Суп-щишчо	250	7,3	6,8	12,5	162
Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	114
Куриная запеченная	120	1,35	8,21	6,01	142
Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
Молоко	100	0,4	0,4	10,4	45
Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	112
Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день	1062,00	29,08	37,98	111,51	918,00

четвёртый день					
Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
		белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
Суп с рыбными консервами	250	5,3	8,8	20,5	129
Винегрет овощной	100	4,87	12,11	25	170
Макароны гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	7,83	24,8	150
Шефтели из мяса говядины п/ф в молочном соусе	100	3	0,79	4,25	169
Молоко	100	0,4	0,4	10,4	45
Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	112
Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день	1042,00	28,63	31,38	131,46	968,00

пятый день						
№	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
236	Салат витаминный	100	6,67	12,64	17,31	150
237	Солянка сборная мясная (с ветчиной)	250	2,8	7,1	11,5	132
238	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	194
239	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159
240	Кисель из повидла	200	0,56		17,8	112
241	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	112
242	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
	всего за день	942,00	31,41	33,49	127,61	989,00

Шестой день						
№	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
333	Суп картофельный с фрикадельками	250	9,6	6,5	30,2	174
334	Салат из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,8	15
335	Рис отварной рассыпчатый	180	5,02	7,24	51,8	150
336	Птица (курица) в соусе с томатом	100	5,42	5,5	3,1	216
405	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95
406	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
407	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	112
408	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
	всего за день	1042,00	29,92	21,19	157,15	937,00

седьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
65	Бутерброд с сыром (50/40/10)	100	8,72	11,91	38,08	190
113	Суп гороховый с гречками с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119
202	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	7,83	24,8	150
327	Гуляш из мяса говядины п/ф	100	11,8	7,34	16,88	103
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	112
п/п	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,85	18,8	92
всего за день		892,00	43,38	34,68	139,07	829,00

восьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
98	Свекольник	250	5,4	4	18,2	150
45	Салат сельдь с картофелем	100	8,88	10,32	22,46	200
380	Капуста тушеная	180	1,22	6,86	16,135	150
339	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159
494	Компот плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,2	12,24	91
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	112
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день		942,00	29,83	26,73	104,84	992,00

девятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
100	Рассольник ленинградский с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5	7	12	150
14	Салат из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,8	15
377	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	114
298	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	2,59	5,19	6,01	142
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
п/п	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,06		10,71	63
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	112
п/п	Хлеб пшеничный	70	5	1,2	22	130
всего за день		1062,00	21,35	22,42	93,60	764,00

десятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций (грамм)	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки (грамм)	жиры (грамм)	углеводы (грамм)	
103	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом говядины п/ф	250	9	7	17	130
65	Бутерброд с сыром (50/40/10)	100	8,72	11,91	38,08	190
207	Каша перловая рассыпчатая	200	6,95	13,26	41,97	348
422	Соус красный основной	30	0,6	0,78	1,86	17
ТТК № 1	Голень куриная запеченая	120	1,35	8,21	6,01	142
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	42	3	0,25	13,8	112
п/п	Хлеб пшеничный	20	3,2	0,85	18,8	92
483	Кисель из повидла	200	0,56		17,8	112
всего за день		1 062,00	33,78	42,66	165,72	1 188,00
Итого за 10 дней			314,99	322,10	1 340,49	9 520,00
Среднее за 10 дней			31,50	32,21	134,05	952,00

90,00	92,00	383,00	2720,00
31,50	32,20	134,05	952,00
31,50	32,20	134,05	952,00
315	322	1340,5	9520
0,01	-0,10	0,01	0,00

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. Перевалов А.Я., Пермь, 2021 г.

Меню составлено согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Согласно Приложения 12 ОО с временем нахождения ребенка до 6 часов один прием пищи - обед
Согласно Приложения 10 таблица 3 обед для ОО 30-35%. Принимаем 35 %