

Утверждаю:

И.О. Директор МБОУ «Лесокалочка»

И.И. Кузнецова

« 31 » января 2024 года

**Единое типовое меню школьного питания
на осенне-зимний период МБОУ «Лесокалочка»
с 7 до 11 лет**

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия» им. акад. Е.А. Вагнера Издание 4-е, 2008г. Уральский региональный центр питания, 2008г. Пермь 2008

ЕДИНОЕ типовое меню для уч-ся 7--11 лет (начальное звено)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
обед						
Суп крестьянский с крупой	200	5	8	15	150	51
Кнели из говядины	.90	16	19	6	263	187
Каша гречневая рассыпчатая	150	14	9	72	423	219
Соус томатный	.50		2	3	28	265
Компот из кураги (плодов или ягод сушеных)	200			23	92	280.02
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	482.03
Хлеб ржаной	30	2		10	54	481
Булочка "Веснушка"	.060	5	4	35	201	307

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
обед						
Суп картофельный с рыбными консервами	.200	7	8	21	185	72.02
Картофельное пюре	150	4	8	31	215	241.03
Котлета, биточки, шницели	.90	16	19	6	263	189
Соус томатный	.50		2	3	28	265
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	482.03
Хлеб ржаной	30	2		10	54	481
Чай с сахаром	.200			12	49	300
Сдоба обыкновенная	.060	5	4	35	198	319
Пряник	50	4.8	2.8	78	335.8	

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
обед						
Суп картофельный с бобовыми	200	5	5	29	109	45.01
Котлеты (биточки) рыбные	90	10	4	13	129	279
Рис отварной	150	20			210	224
Соус томатный	.50		2	3	28	265
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	482.03
Хлеб ржаной	30	2		10	54	481
Кисель из концентрата плодового или ягодного	.200	1		29	117	274.03
Булочка дорожная	.060	4	9	34	237	313

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
обед						
Борщ с капустой и картофелем	.200	5	6	31	132	37.01
Рагу из птицы	.240	21	27	23	422	214
Соус томатный	.50		2	3	28	265
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	482.03
Хлеб ржаной	30	2		10	54	481
Чай с сахаром90	.200			12	49	300
Печенье	50	7.5	12	75	417.1	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
обед						
Суп из овощей	.200	4	6	28	125	44.1
Печень по-строгановски	.100	33	41	7	529	192.11
Изделия макаронные отварные	150	7	7	47	281	227
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	482.03
Хлеб ржаной	30	2		10	54	481
Чай с сахаром	.200			12	49	300
Яблоко		4	3	10	47	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
обед						
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	.200	6	8	18	171	71
Котлета, биточки, шницели	.100	15	17	8	253	189.1
Картофельное пюре	150	4	8	31	214	241.02
Соус томатный	.50		2	3	28	265
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	482.03
Хлеб ржаной	30	2		10	54	481
Чай с лимоном Д	200/15/7			15	59	260
Ватрушка с повидлом	.060	19	2	44	206	330

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	3	1
обед						7
Суп картофельный с макаронными изделиями	.200	5	3	37	134	47
Куры отварные	.100	26	26	1	345	212.01

Рис отварной	150					224.01
Соус томатный	.50		2	3	28	265
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	482.03
Хлеб ржаной	30	2		10	54	481
Кисель из концентрата плодового или ягодного	.200	1		29	117	274.03
Мандарин		8	2	7	38	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
обед						
Суп картофельный с рыбой	.200	13	4	7	116	50
Тефтели из говядины с рисом (ежики)	.100	13	19	13	280	202
Картофельное пюре	150	4	8	31	214	241.02
Соус томатный	.50		2	3	28	265
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	482.03
Хлеб ржаной	30	2		10	54	481
Компот из кураги (плодов или ягод сушеных)	200			23	92	280.02
Булочка "Веснушка"	.060	5	4	35	201	307

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
обед						
Свекольник МКБ	.200	4	7	25	114	43
Рулет из говядины с яйцом	.100	16	11	6	185	198.13
Изделия макаронные отварные	150	7	7	47	281	227
Соус томатный	.50		2	3	28	265
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	482.03
Хлеб ржаной	30	2		10	54	481
Чай с сахаром	.200			12	49	300
Вафли	50	1.40	1.65	39	117.00	

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
обед						
Рассольник ленинградский	.200	8	12	48	128	42.1
Тефтели из говядины паровые	.100	18	21	12	310	173.01
Каша гречневая рассыпчатая	150	14	9	72	423	219
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	482.03
Хлеб ржаной	30	2		10	54	481
Соус томатный	.50		2	3	28	265
Компот из кураги (плодов или ягод сушеных)	200			23	92	280.02
Булочка домашняя	.060	4	10	34	240	312

Составил

Анфалова Е.А.

Утвердил

Кузнецова И.И.