

Согласовано:

Председатель общешкольного  
родительского комитета  
Филиппова Н.Н.

Утверждаю:

Директор МКОУ СОШ с. АLEXИНО  
М.А. Середкина

Примерное перспективное десятидневное меню на организацию питания обучающихся на 2024-2025 учебный год. Возраст 7-11 лет.									
Прием пищи детей возраст 7-11 лет		Наименование блюда	Вес Блюда в гр.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
				Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1		1 день							
Обед		Огурец нарезка	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020	8
		Рассольник	200	1,8	1,7	9,6	58,36	54-3с-2020	31
		Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г-2020	13
		Тефтели мясная	100	18,57	5,22	8,27	147,61	Пром.производств	34
		Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8	54-6хн-2020	8
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производств	4
		Хлеб ржаной	30	2	0	10	51	Пром.производств	4
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>800</b>	<b>36,07</b>	<b>14,32</b>	<b>105,17</b>	<b>682,77</b>		102	
Неделя 1		2 день							
Обед		Салат из белокоч.	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з-2020	12
		Суп гороховый	200	6,68	4,6	14,92	133,14	54-8с-2020	32
		Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4	54-22м-2020	38
		Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0	7,3	30,8	54-6гн-2020	12
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.промзводств	4
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производств	4
		<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>750</b>	<b>36,08</b>	<b>18,60</b>	<b>85,52</b>	<b>658,84</b>		102
Неделя 1		3 день							
Обед		Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з-2020	13
		Суп картоф.с	200	6,98	4,42	16,82	134,96	54-9с-2020	28
		Гуляш из говядины	100	16,9	16,4	4	232	54-2м-2020	29
		Макароны	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г-2020	13
		Чай с облепихой и	200	0,3	0,6	7,1	35	54-5гн-2020	11
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производств	4
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производств	4
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>800</b>	<b>36,88</b>	<b>27,32</b>	<b>102,52</b>	<b>803,36</b>		102	
Неделя 1		4 день							
Обед		Винегрет с	80	1	7,1	6	91,8	54-16з-2020	10
		Щи из свежей	200	4,7	5,6	5,7	92,2	54-1с-2020	28
		Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м-2020	30
		Чай с брусничкой и	200	0,3	0,1	7,4	31,2	54-9гн-2020	14
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производства	4
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства	4
		Банан	100	1,8	0,6	25,5	113,4	Пром.производств	12
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>840</b>	<b>39,70</b>	<b>22,00</b>	<b>107,30</b>	<b>783,80</b>		102	
Неделя 1		5 день							
Обед		Огурец нарезка	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з-2020	10
		Свекольник со сметаной	200	1,8	2,5	10,66	88,3	54-18с-2020	29
		Рыба тушеная в томате с	100	13,7	7,4	6,3	147,1	54-11р-2020	30
		Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г-2020	15
		Компот из изюма	200	0,5	0	21	110,2	54-6хн-2020	10
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производств	4
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производств	4
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>800</b>	<b>31,40</b>	<b>17,20</b>	<b>114,96</b>	<b>779,60</b>		102	
Неделя 2		6 день							
Обед		Кукуруза	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з-2020	8
		Суп крестьянский с	200	4,94	1,78	11,26	116,88	54-11с-2020	32
		Капуста тушеная с	200	16,8	8,2	10,4	182,9	54-27м-2020	27

<b>Обед</b>	Напиток из	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020	12
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производств	4
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производства	4
	Груша	100	0,6	0,5	15,5	68,3	Пром.производств	15
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>850</b>	<b>30,74</b>	<b>11,78</b>	<b>97,96</b>	<b>656,48</b>		102
<b>Неделя 2</b>	7 день							
<b>Обед</b>	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з-2020	10
	Борщ со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	54-2с-2020	28
	Печень говяжья по строгоновски	100	16,74	15,88	6,66	236,6	54-18м-2020	32
	Каша перловая	200	5,9	7	40,6	249,5	54-5г-2020	15
	Чай со смородиной	200	0,3	0	7,3	30,8	54-5гн-2020	9
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производств	4
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производств	4
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>750</b>	<b>19,20</b>	<b>13,70</b>	<b>101,00</b>	<b>604,60</b>		102
<b>Неделя 2</b>	8 день							
<b>Обед</b>	Свекла отварная	80	1,2	0,1	6,9	33,6	54-28з-2020	8
	Суп овощ.с	200	8,64	6,06	13,92	144,82	54-5с-2020	28
	Рагу из курицы	200	20,9	7	17,6	217,4	54-22м-2020	26
	Чай с клюквой и	200	0,3	0	6,9	28,8	54-10гн-2020	12
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производств	4
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производств	4
	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3	Пром.производств	20
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>890</b>	<b>38,14</b>	<b>14,56</b>	<b>96,62</b>	<b>669,72</b>		102
<b>Неделя 2</b>	9 день							
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	80	1,2	3,7	5,9	62,4	Пром.производств	10
	Суп картоф.с	200	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с-2020	27
	Котлета	100	18,57	5,22	8,24	147,61	Пром.производств	32
	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г-2020	15
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	54-2хн-2020	10
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производств	4
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производств	4
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>820</b>	<b>36,27</b>	<b>17,52</b>	<b>124,34</b>	<b>791,81</b>		102
<b>Неделя 2</b>	10 день							
<b>Обед</b>	Салат из моркови и	80	0,8	8,1	5,7	98,9	54-11з-2020	8
	Рассольник	200	4,6	5,7	11,6	116,1	54-4с-2020	28
	Котлета рыбная-	100	14,2	2,6	8,6	114,2	54-2р-2020	25
	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г-2020	28
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020	5
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром.производств	4
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром.производств	4
	<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>820</b>	<b>29,60</b>	<b>22,50</b>	<b>91,70</b>	<b>687,20</b>		102

1

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012.- 284 с.
- 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" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Первалова
- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.
- Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002.-236с.
- Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.
- Таблицы калорийности, пищевой ценности и химического состава продуктов питания и готовых блюд
- Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева)
- Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд
- База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации