

УТВЕРЖДАЮ:

_____/Якушева Н.В./

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7 -11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (мг)			Энергетическая ценность (мг)	№ Рецептуры
			б	ж	у		
1 день							
Обед	Суп -лапша с курицей	250	10	7.3	15.82	170	№108
	Каша молочная рисовая (жидкая)	200	4.98	11.8	32.14	256	№ 330
	Компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	№ 395
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.32	19.68	94	
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	16	80.4	
	Сыр порционный	30	6.9	8.7	0	108	№80
Итого в день		760	28	28.64	93.62	812.4	
2 день							
Обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1.65	4.22	10.41	86.4	№96
	Макаронные изделия отварные	150	5.47	4.98	34.87	211.5	№447
	Котлеты рубленые из птицы	90	22.5	12.89	14.78	266.4	№205
	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	№433
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	16	80.4	
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.32	19.68	94	
Итого в день		720	35.94	22.98	110.75	795.7	
3 день							
Обед	Суп рисовой с курицей	250	9.01	5.16	12.44	134	№137
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.18	12.8	42.46	318	№323
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	22.31	105	№422
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.32	16	94	
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	19.68	80.4	
Итого в день		730	24.71	20.4	112.89	731.4	
4 день							

Обед	Суп картофельный с горохом	250	5.48	4.74	19.74	146	№118
	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.7	№54-28м
	Салат из белокочанной капусты со свежими огурцами	90	0.95	7.56	10.37	111	№48
	Чай с лимоном	200	0.26	0.05	15.22	59	№434
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.32	19.68	94	
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	16	80.4	
Итого в день		820	37.61	19.39	98.61	716.1	
5 день							
Обед	Суп картофельный с крупой пшено	250	2.37	4.6	17.22	122	№120
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.23	4.73	27	175.28	№54-4г
	Куры отварные	90	27.5	10.62	1	210.6	№207
	Компот из свежих яблок	200	0.21	0.21	15.27	62	№394
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.32	19.68	94	
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	16	80.4	
Итого в день		770	42.43	21	96.17	744.28	
6 день							
Обед	Суп рисовой с курицей	250	9.01	5.16	12.44	134	№137
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.18	12.8	42.46	318	№323
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	22.31	105	№422
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.32	16	94	
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	19.68	80.4	
Итого в день		730	24.71	20.4	112.89	731.4	
7 день							
Завтрак	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1.65	4.22	10.41	86.4	№96
	Макаронные изделия отварные	150	5.47	4.98	34.87	211.5	№447
	Котлеты рубленые из птицы	90	22.5	12.89	14.78	266.4	№205
	Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	57	№433
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	16	80.4	
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.32	19.68	94	
Итого в день		720	35.94	22.98	110.75	795.7	
8 день							
Обед	Суп -лапша с курицей	250	10	7.3	15.82	170	№108
	Каша молочная рисовая (жидкая)	200	4.98	11.8	32.14	256	№ 330

	Компот из сухофруктов	200	0	0	9.98	104	№395
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.32	19.68	94	
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	16	80.4	
	Сыр порционный	30	6.9	8.7	0	108	№80
Итого в день		760	28	28.64	93.62	812.4	
9 день							
Обед	Суп картофельный с горохом	250	5.48	4.74	19.74	146	№118
	Жаркое по-домашнему из курицы	200	24.8	6.2	17.6	225.7	№54-28м
	Салат из белокачанной капусты со свежими огурцами	90	0.95	7.56	10.37	111	№48
	Чай с лимоном	200	0.26	0.05	15.22	59	№434
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.32	19.68	94	
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	16	80.4	
Итого в день		820	37.61	19.39	98.61	716.1	
10 день							
Завтрак	Суп картофельный с крупой пшено	250	3.37	6.35	17.22	122	№120
	Плов с курицей	200	27.3	8.1	33.2	314.6	№54-12м
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	22.31	105	№422
	Хлеб ржаной	40	2.72	0.52	16	80.4	
	Хлеб пшеничный	40	3.4	0.32	19.68	94	
Итого в день		730	38.19	16.89	108.41	716	

1. «Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы». Вып.4/Сорокина Л.И., Александрова В.Г., Барсукова Л.Л.,Борисова И.В. Справочник. М.: Изд.дом «Ресторанные ведомости», 2003.
 2. Снигур М.И., Корешкова З.Т. Питание детей. - К.: Рад. шк., 1988.
 3. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И Сдобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересечный. – К.: А.С.К., 2005, с.71.
 4. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильный и В.А. Тутельян. – М.: Де Ли плюс, 2015г.
- 5.Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1—4-х классов в общеобразовательных организациях: Пособие.—М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.— 275 с.
1. Разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И. И. Новикова, С. П. Романенко, М. В. Семенихина, П. А. Вейних, Г. П. Ивлева, А. В. Сорокина, М. А. Лобкис, С. М. Гавриш, И. Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М. Г. Балыхин, М. П. Щетинин, И. У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л. Н. Рождественская), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л. А. Шпагина, Е. Г. Кондюрина, О. Н. Герасименко, Е. В. Михеева, М. А. Коваренко), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А. С. Крига, М. Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А. Ф. Щербатов, О. Н. Берсон).2. Согласовано с ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии».