

Утверждаю:
Директор МКОУ "Узирская ООШ"
"01" марта 2024 г.
[Подпись]



Примерное меню для школьных учреждений с 7 лет до 11 лет

Меню разработано: И Головизнина И.П

Организатор питания:

Меню разработано согласно сборника
технических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий
для организации питания детей в дошкольных организациях
Удмуртской Республики

с.Селты 2024

Неделя : Первая

День : Понедельник

Возраст: с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
2,7	Тефтели мясные	90	13,09	13,20	8,5	205
54	Каша гречневая вязкая	200	5,3	11,70	25,1	226,2
256	Напиток из шиповника	180	0,32	0,14	19,45	80,00
456	Соус томатный	25	0,27	0,93	1,73	16,72
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,50	17,88	87,48
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42
	Салат Винегрет овощной	60	1,20	10,68	12,6	68,8
	Итого за завтрак:	625	25,23	37,45	98,46	754,58
	Полдник					
88	Омлет натур.со слив.маслом	80	7,21	10,01	1,79	125
263	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	9,10	37,00
	Кондитерское изделие (пряник)	30	1,45	1,15	18,75	91,50
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42
	Итого за полдник:	340	10,83	11,46	42,84	323,92
	Итого за день:	965	36,06	48,91	141,3	1078,5

День : Вторник

--	--

[illegible]

Неделя : Первая

День: Среда

Возраст: с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
511	Рис отварной со слив. маслом	150	2,38	5,26	1,24	162,3
300	Азу из отв.мяса кур	90	13,01	14,06	5,02	198,05
11,1	Сок яблочный(промыш.производства)	200	1,00	0,00	18,20	76,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,50	17,88	87,48
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42
5	Свежие огурцы в нарезке	60	0,48	0,12	1,56	8,40
	Итого за завтрак:	570	21,92	20,24	57,1	602,65
	Полдник					
171	Суп молочн.с с вермишелью	200	5,92	7,12	23,78	183,30
25	Булочка Алтайская	70	6,02	9,50	36,96	203,00
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,30	13,20	70,42
263	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,00	58,00
	Итого за полдник:	500	14,27	16,92	88,94	514,72
	Итого за день:	1070	36,19	37,16	146,04	1117,37

Неделя : Первая

День : Четверг

Возраст: с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,3
167	Тефтели рыбные тушен.в том.соусе	90	12,11	7,22	14,93	173,1
	Нарезка из помидоров	60	0,48	0,12	1,56	8,40
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,50	17,88	87,48
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,30	13,2	70,42
	Итого за завтрак:	570	21,14	12,96	95,78	589,72
	Полдник					
29	Каша Дружба молочная	150	3,97	8,77	18,87	169,65
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42
266	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,13	47
38	Булочка Алтайская	60	5,5	3,2	33,8	185,6
	Итого за полдник:	440	11,64	12,27	78	472,67
	Итого за день:	1010	32,78	25,23	173,78	1062,39

Неделя : Первая

День : Пятница

Возраст: с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углевод ы	
	ЗАВТРАК					
196	Капуста тушенная с мясом(говядина)	240	10,90	9,84	11,78	305,45
401	Компот из чернослива	200	0,55	0,22	37,33	155,33
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,5	17,88	87,48
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42
	Салат из св.огурцов и помидоров	60	0,64	3,69	3,07	44,23
	Итого за завтрак:	570	17,14	14,55	83,26	662,91
	Полдник					
11	Каша пшеничная молочная	150	3,23	4,80	32,10	157,7
263	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	9,10	37,00
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,30	13,20	70,42
28	Ватрушка с повидлом	60	4,54	4,04	25,3	157,12
	Итого за полдник:	440	9,94	9,14	79,7	422,24
	Итого за день:	1010	27,08	23,69	162,96	1085,15

Неделя Первая**День: Суббота****Возраст с7-11 лет**

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
147	Пудинг творожный с рисом и сгущ.молоком	240	25,35	23,85	33,17	460,16
25	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,00	6,40	22,60	162,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,50	17,88	87,48
	Хлеб пшеничный	60	4,26	0,6	26,4	140,84
	Фрукт(яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,4
	Итого за завтрак:	660	38,01	31,83	111,81	906,88
	Полдник					
95	Суп картофельный с рыбой	200	7,09	3,47	10,91	103,30
454	Пирожки печенные с яблоками	70	5,2	4,9	33,9	200,10
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42
	Сок яблочный(промыш.производства)	200	0,04	0,00	12,13	47,00
	Итого за полдник:	500	14,46	8,67	70,14	420,82
	Итого за день:	1160	52,47	40,5	181,95	1327,7

Неделя: I Вторая

День: П Понедельник

Возраст: с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
332	Макароны отварные со слив маслом	150	5,35	0,55	25,6	157,4
2.6	Биточки мясные	90	13,76	13,78	7,75	211,00
456	Соус томатный	25	0,27	0,93	1,73	16,72
256	Напиток из шиповника	200	0,36	0,16	21,61	88,89
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,50	17,88	87,48
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42
37	Салат "Студенческий"	60	2,25	6,30	4,05	82,00
	Итого за завтрак:	595	27,04	22,52	91,82	713,91
	Полдник					
31	Каша рисовая молочная жидкая	150	4,13	6,45	24,3	172,05
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42
	Пирожки с картофелью	60	5,2	4,9	33,9	200,1
263	Чай с сахаром	200	0,04	0	9,1	37
	Итого за полдник:	440	11,5	11,65	80,5	479,57
	Итого за день:	1035	38,54	34,17	172,32	1193,48

Неделя : Вторая
День : Вторник
Возраст: с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	Завтрак					
209	Пшеничная каша со слив. маслом	150	4,00	4,25	24,55	153,00
388	Котлеты рыбные любительские	90	12,55	4,39	10,17	130,50
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00
15	Салат из свежих помидор и огурцов с раст.маслом	60	0,64	3,69	3,07	44,23
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,5	17,88	87,48
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42
	Итого за завтрак:	570	22,68	13,15	96,63	598,63
	Полдник					
98	Макароны с сыром	150	5,21	7,20	19,95	158,70
685	Чай с сахаром	200	0,04	0	9,10	37,00
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,40	17,6	93,89
	Итого за полдник:	390	8,09	7,6	46,65	289,59
	Итого за день	960	30,77	20,75	143,28	888,22

Неделя: **Вторая**
 День: **Среда**
 Возраст: **с7-11 лет**

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
106	Плов с мясом	255	5,78	4,42	81,65	389,52
240	Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	15,89	60,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,50	17,88	87,48
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42
	Салат из св.огурцов и помидоров	60	0,64	3,69	3,07	44,23
	Итого за завтрак:	585	11,63	9,07	131,69	651,65
	Полдник					
29	Каша гречневая молочная	150	4,50	7,05	23,25	191,67
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42
263	Чай с сахаром	200	0,04	0	9,1	37
	Ватрушка с повидлом	60	4,54	4,04	25,3	157,12
	Итого за полдник:	440	11,21	11,39	70,85	456,21
	Итого за день:	1025	22,84	20,46	202,54	1107,86

Неделя: Вторая

День: Четверг

Возраст: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25
183	Суфле из птицы	90	9,79	14,63	4,47	326,93
255	Кисель из плодов шиповника	200	0,22	0,11	24,77	100,80
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,5	17,88	87,48
	Нарезка из помидоров	60	0,48	0,12	1,56	8,40
	Итого за завтрак:	570	18,6	20,46	82,33	731,28
	Полдник					
47	Ватрушка картофельная	50	5,3	5,2	27,7	178,30
25	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,00	6,40	22,60	162,00
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42
	Итого за полдник:	280	12,43	11,9	63,5	410,72
	Итого за день:	850	31,03	32,36	145,83	1142

Неделя: Вторая
День: Пятница
Возраст: с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
ТТК5	Рагу овощное с мясом	250	23,40	28,40	23,50	444,00
376	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,00
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,5	17,88	87,48
5	Свежие огурцы в нарезке	60	0,48	0,12	1,56	8,40
	Итого за завтрак:	580	29,37	29,34	83,9	723,3
	Полдник:					
189	Каша манная молочная вязкая	200	5,86	8,66	29,46	220,66
263	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	9,10	37,00
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42
	Гребешок с повидлом	60	4,54	4,04	25,30	157,12
	Итого за полдник:	490	12,57	13	77,06	485,2
	Итого за день:	1070	41,94	42,34	160,96	1208,5

Неделя: Вторая

День: Суббота

Возраст с 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
147	Пудинг творожный с рисом и сгущ.молоком	240	25,35	23,85	33,17	460,16
25	Йогурт фруктово-ягодный	200	5,00	6,40	22,60	162,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,92	0,50	17,88	87,48
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,3	13,2	70,42
	Фрукт(яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40
	Итого за завтрак:	630	35,88	31,53	98,61	836,46
	Полдник					
28	Ватрушка с джемом(повидлом)	80	6,09	5,38	33,73	209,49
95	Суп картофельный с рыбой	200	7,09	3,47	10,91	103,30
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,30	13,20	70,42
	Сок яблочный(промыш.производства)	200	0,04	0,00	12,13	47,00
	Итого за полдник:	510	15,35	9,15	69,97	430,21
	Итого за день:	1140	51,23	40,68	168,58	1266,67