Григорьева Анастасия Евгеньевна

Подписан: Григорьева Анастасия Евгеньевна
Основание: мною рассмотрен этот документ
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.01.12 11:13:46+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.3

МОБУ "Куярская средняя общеобразовательная школа"

Приказом МОБУ "Куярская средняя общеобразовательная школа"
№ 29 О от 08.12.2023 г.

_____Григорьева А.Е.

Перспективное меню для детей возрастной категории 7-11 лет

***Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, в 2-х частях - под ред. доц. Коровка Л. С., доц. Добросердова И. И. и др., Уральский региональный центр питания, 2004 г.

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи,2012г 584 с.

^ Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, под редакцией ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены", Роспотребнадзора 2020 год г.

Возрастная категория: от 7 до 11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
неделя 1 день 1	Завтрак							
	Яйца вареные	40	4,93	4,46	0,27	60,92	**213/2012	
	Каша манная молочная (молоко сгущеное)	150	4,8	3,6	34,1	186,6	^54-22к-2020	
	Плоды свежие в ассортименте	100	0,39	0,39	9,51	78,77	**368/2012	
	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	68,3	^54-2гн-2020	
	Хлеб пшеничный/Батон	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН	20,00
	итого за звтрак	**520**	**13,98**	**8,56**	**65,27**	**470**		
	Обед							
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,23	6,89	14,4	170,39	**83/2012	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,9	38,64	250,7	*181/2008	
	Курица отварная	90	25,7	6,48	0,72	163,8	307	
	Икра свекольная	90	2,4	4,47	12,94	103,16	**54/2012	
	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	132,5	^54-2хн-2020	
	Хлеб пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ТН	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	ТН	40,12
	итого за обед	**790**	**48,83**	**25,5**	**107,5**	**942,84**		
	итого за день	**1310**	**62,8**	**34,1**	**172,8**	**1412,8**		

Возрастная категория: от 7 до 11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
неделя 1 день 2	Завтрак							
	Каша Геркулесовая	200/10	6,59	8,06	27,17	207,93	**413/2012	
	Чай с молоком и сахаром	200/10	1,6	1,1	8,7	50,9	^54-4гн-2020	
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН	
	Сыр в нарезке	30	7	8,8	0	107,35	^54-1з-2020	
	итого за завтрак	**500**	**19,24**	**18,46**	**60,27**	**487,18**		20,73
	Обед							
	Рассольник с мясными консервами	200	6,2	3,3	17,2	136,28	**74/2012	
	Котлеты рубленные из птицы	90	16,74	12,78	15,3	243	**314/2012	
	Капуста тушеная	60	1,54	2,5	43,2	46,08	*131/2008	
	Макаронные изделия отварные	150	5,61	0,66	35,9	172,13	**204/2012	
	Чай с лимоном	200	0,14	0,01	11,12	46,37	**393/2012	
	Хлеб пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ТН	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	ТН	30,64
	итого за обед	**760**	**32,68**	**17,41**	**104,44**	**719,97**		
	итого за день	**1260**	**51,9**	**35,9**	**164,7**	**1207,2**		

Возрастная категория: от 7 до 11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
неделя 1 день 3	Завтрак							
	Каша жидкая молочная гречневая, с маслом	200	7,1	5,8	26,6	187,3	^54-20к-2020	
	Кофейный напиток с молоком	180	3,8	2,9	11,3	132,76	^57-23гн-2020	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН	
	Плоды свежие в ассортименте	100	0,39	0,39	9,51	78,77	**368/2012	
	итого за завтрак	**510**	**13,72**	**9,39**	**62,05**	**471,43**		20,06
	Обед							
	Борщ с мясом	200	7,97	9,7	12,17	170,8	**62/2012	
	Пюре картофельное	150	3,15	5,39	21,34	146,98	**312/2012	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	13,1	8,1	4,1	143	**231/2008	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	102,36	^54-1хн-2020	
	Хлеб пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ТН	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	ТН	
	итого за обед	**710**	**28,71**	**23,85**	**82,33**	**685,33**		29,16
	итого за день	**1220**	**42,43**	**33,24**	**144,38**	**1156,76**		

Возрастная категория: от 7 до 11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
неделя 1 день 4	Завтрак							
	Яйца вареные	40	4,93	4,46	0,27	60,92	**213/2012	
	Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	^54-16к-2020	
	Какао с молоком	200	3,95	3,29	16,67	113,25	**397/2012	
	Кондитерское изделие в ассортименте (пряники)	35	2,1	1,6	26,3	128,1	ТН	
	Хлеб пшеничный/Батон	30	2,3	0,2	14,8	70,3	ТН	23,04
	итого за завтрак	**505**	**16,18**	**13,75**	**55,84**	**541,37**		
	Обед							
	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	200	4,5	8,3	24,72	163	***38/2004	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,51	6,9	38,64	250,7	*181/2008	
	Сарделька паровая	90	2,33	7,55	21,2	172	***284/2011	
	Соус томатный	50	0,9	4,9	3,6	61	*364/2008	
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,97	0,19	19,59	83,42	**399/2012	
	Хлеб пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ТН	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	ТН	36,27
	итого за обед	**750**	**21,2**	**28,5**	**132,67**	**852,31**		
	титого за день	**1255**	**37,38**	**42,25**	**188,51**	**1393,68**		

Возрастная категория: от 7 до 11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
неделя 1 день 5	Завтрак							
	Бутерброд с маслом	40	2,36	9,15	15,11	152,5	**1/2012	
	Каша Кукурузная	150/10	2,86	3,33	30,48	250,36	**414/2012	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	^54-2гн-2020	
	Плоды свежие в ассортименте	100	0,39	0,39	9,51	45,59	**368/2012	
	итого за завтрак	**500**	**5,81**	**12,87**	**61,6**	**475,25**		20,22
	Обед							
	Суп картофельный с бобовыми, с мясом говядина	200	8,8	6,85	22	180	***36/2004	
	Гуляш из печени говяжьей	50/40	13,19	4,91	3,24	125,84	**277/2004	
	Рис припущенный	150	3,67	4,72	38,48	211,06	**316/2012	
	Чай с лимоном	200	0,14	0,01	11,12	46,37	**393/2012	
	Хлеб пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ТН	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	ТН	
	итого за обед	**700**	**29,79**	**17,15**	**99,76**	**685,46**		29,17
	итого за день	**1200**	**35,60**	**30,02**	**161,36**	**1160,71**		

Возрастная категория: от 7 до 11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
неделя 2 день 6	Завтрак							
	Каша манная молочная (молоко сгущенное)	200/5	3,87	4,32	29,4	218,46	^54-22к-2020	
	Сыр твердых соротов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	^54-1з-2020	
	Чай с лимоном	200	0,14	0,01	11,12	46,37	**393/2012	
	Печенье	50	1,2	1,6	11,86	98,35	ТН	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН	
	итого за завтрак	**500**	**11,14**	**10,63**	**67,02**	**489,58**		20,83
	Обед							
	Борщ с мясом	200	7,97	9,7	12,17	170,8	**62/2012	
	Макаронные изделия отварные	150	5,61	0,66	35,9	172,13	**204/2012	
	Тефтели мясные (1 вар)	90	12,03	14,78	10,57	223,22	**286/2012	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	^54-2гн-2020	
	Хлеб пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ТН	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	ТН	
	итого за обед	**700**	**35,22**	**27,81**	**99,97**	**795,05**		33,83
	итого за день	**1200**	**46,36**	**38,44**	**166,99**	**1284,63**		

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
неделя 2 день 7	**Завтрак**							
	Запеканка творожная	140/40	6,85	3,61	38,75	215,3	**241/2012	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	^57-23гн-2020	
	Кондитерское изделие в ассортименте (пряники)	30	1,5	1,6	26,3	109	ТН	
	Яйца вареные	40	4,93	4,46	0,27	60,92	**213/2012	
	Хлеб пшеничный/Батон	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН	20,56
	итого за завтрак	**500**	**19,63**	**11,47**	**74,72**	**483,22**		
	Обед							
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200	5,2	7,1	19,09	197,64	***33/2004	
	Плов(с мясом говядина)	150	23,57	19,5	23,28	357,23	**265/2007	
	Икра свекольная	90	2,4	4,47	12,94	103,16	**54/2012	
	Сок фруктовый (в ассортименте)	200	0,97	0,19	19,59	95,36	**399/2012	
	Хлеб пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ТН	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	ТН	37,26
	итого за обед	**700**	**36,13**	**31,92**	**99,82**	**875,58**		
	итого за день	**1200**	**55,76**	**43,39**	**174,54**	**1358,80**		

Возрастная категория: от 7 до 11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
неделя 2 день 8	Завтрак							
	Каша "Дружба"	200	4,9	5,8	23,8	169,1	54-16к-2020	
	Какао с молоком	180	4,6	3,6	12,6	137,82	^54-21гн-2020	
	Сыр в нарезке	15	3,45	4,5	0	86,95	54-1з-2020	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН	
	Плоды свежие в ассортименте	100	0,39	0,39	9,51	45,59	**368/2012	21,79
		525	**12,32**	**10,09**	**60,55**	**512,06**		
	Обед							
	Рассольник с мясными консервами	200	6,2	3,3	17,2	136,28	**74/2012	
	Пюре картофельное	150	3,15	5,39	21,34	146,98	**312/2012	
	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	11,97	7,29	3,69	128,3	**231/2008	
	Компот из яблок	180	0,2	0,1	10	87,9	54-26хн-2020	
	Хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	ТН	29,00
	итого за обед	**700**	**27,57**	**16,98**	**88,83**	**681,46**		
	итого за день	**1225**	**39,9**	**27,1**	**149,4**	**1193,5**		

Возрастная категория: от 7 до 11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
неделя 2 день 9	Завтрак							
	Каша жидкая молочная гречневая	200/10	7,1	5,8	26,6	187,3	^54-20к-2020	
	Чай с молоком и сахаром	200/10	1,6	1,1	8,7	50,9	^54-4гн-2020	
	Бутерброд с маслом	40	2,36	9,15	15,11	152,5	**1/2012	
	Кондитерское изделие в ассортименте (вафли)	50	1,5	1,75	38,8	177	ТН	
	итого за завтрак	**500**	**8,86**	**16,05**	**47,61**	**543,6**		23,13
	Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,71	6,8	5,3	101,89	**67/2012	
	Рис припущенный	150	3,67	4,72	38,48	211,06	**316/2012	
	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,9	54-5м-2020	
	Горошек зеленый отварной (консервированный)	60	1,86	2,64	3,9	46,8	# 131/2005	
	Чай с сахаром	180	0,2	0	6,5	68,3	^54-2гн-2020	
	Хлеб пшеничный	20	2,43	0,3	14,64	72,6	ТН	
	Хлеб ржаной	20	5,2	1,2	16	100	ТН	
	итого за обед	**730**	**43,77**	**17,56**	**85,72**	**724,55**		30,83
	итого за день	**1230**	**52,63**	**33,61**	**133,33**	**1268,15**		

Возрастная категория: от 7 до 11 лет								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
неделя 2 день 10	Завтрак							
	Каша жидкая молочная Рисовая	200/5	4,5	5,7	24,3	167,2	^54-21к-2020	
	Какао с молоком	200/15	4,6	3,6	12,6	100,4	^54-21гн-2020	
	Хлеб пшеничный/Батон	50	4,05	0,5	24,4	121	ТН	
	Сыр в нарезке	30	7	8,8	0	107,35	^54-1з-2020	
	итого за завтрак	**500**	**20,15**	**18,6**	**61,3**	**495,95**		21,10
	Обед							
	Суп с рыбными консервами	250	8,96	4	16,37	137,52	**87/2012	
	Сарделька паровая	100	2,33	21,2	1,17	172,13	***284/2011	
	Макаронные изделия отварные	150	5,61	0,66	35,9	172,13	**204/2012	
	Икра свекольная	90	2,4	4,7	12,94	103,16	**54/2012	
	Компот из сушеных фруктов	200	0,5	0	19,8	102,36	^54-1хн-2020	
	Хлеб пшеничный	30	1,99	0,26	12,72	61,19	ТН	
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,2	61	ТН	
	итого за обед	**850**	**23,8**	**31.22**	**111,1**	**809,5**		2,60
	итого за день	**1350**	**43,9**	**49,8**	**172,4**	**1305,4**		