



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ "Беломорская СОШ №1"
Захаркина Е.А.
" 01 " 09 2024 год

МОУ "Беломорская СОШ №1"

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20
"Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения"

Разработано на основании примерного 20-ти дневного меню №20-ШК/3590-20/94 от 01.02.2021г для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПин 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения"

Утвержденного ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Тюменской области"

Возрастная категория детей: 7-11 лет.

Прием пищи: завтрак

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:			615	15,8	14,5	88,5	547,5	
Бутерброд с маслом и сыром			20/5/10	5,8	6,4	7,9	112,4	1,3-2004
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	11	10						
Каша из овсянных хлопьев "Геркулес" жидкая			200	7,5	7,7	26	203.0	311-2004
хлопья овсяные "Геркулес"	25	25						
молоко питьевое	182	182						
сахар	3	3						
соль иодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,2	0	15,5	62,8	686-2004
чай -заварка	1	1						
сахар	15	15						
лимон	10	10						
апельсин	21	20						
Фрукты в ассортименте			150	0,6	0	21,6	88,8	458-2006
Хлеб ржанной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
Хлеб пшеничный			20	1	0,3	8,1	38,9	

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:			600	22,7	20,5	71	559,1	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	3-2004
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	16	15						
Котлета рыбная запеченная			90	9,3	8,3	11,6	158,3	388-2004
минтай потрошенный обезглавл. (филе без кости)	101	75						
или горбуша потрошенная (филе без кости)	113	75						
хлеб пшеничный	14	14						
вода питьевая	12	12						
лук репчатый	3	2,5						
яйцо куриное	3,5	3,5						
сухари	4,5	4,5						
масло растительное	2	2						
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	147	520-2004
картофель -01.09.-31.10.-25%	170	128						
01.11-31.12-30%	183	128						
01.01.-29.02-35%	197	128						
01.03-40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	690-2004
Кофейный напиток	4	4						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Йогурт молочный полужирный в индв. упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:			590	18,2	17,8	88,4	586,2	
Овощи натуральные			60	0,7	0,1	2,7	14,3	106-2013
помидоры свежие грунтовые	71	60						
или помидоры свежие парниковые	61	60						
Плов из мяса			200	12,5	13,7	36,5	319,3	370-2013
говядина I категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или говядина гуляш -полуфабрикат промыш.произв.	79	79						
масса тушеного мяса		50						
масло растительное	8	8						
крупа рисовая	50	50						
морковь до 01.01-20%	15	12						
с 01.01-25%	16	12						
лук репчатый	14	12						
томатное пюре (без искусственных аромат., красителей)	8	8						
Какао с молоком			200	3,4	3,2	21,2	127,2	642-1996
какао-порошок	5	5						
молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	86,5	458-2006
Хлеб пшеничный			20	1,0	0,3	8,1	38,9	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:			540	18,9	20,4	80,4	580,7	
Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным			180/20	15,5	12,9	31,7	304,8	362-2004
творог	123	120						
крупа манная	6	6						
яйцо куриное	24	24						
сахар	12	12						
крошка		30						
масло сливочное	12	12						
мука пшеничная	12	12						
сахар	6	6						
масло сливочное для смазки листа	4,2	4,2						
масса готовой запеканки		180						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
Бутерброд с маслом			30/10	2,3	7,4	14,5	133,8	1-2004
хлеб пшеничный	30	30						
масло сливочное	10	10						
Чай "Витаминный"			200	0,7	0,1	19,8	82,9	493-2013
чай-заварка	1	1						
шиповник	15	15						
сахар	10	10						
Фрукты в ассортименте			100	0,4	0	14,4	59,2	458-2006

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:			550	17,4	18,3	76,7	545	
Фрикадельки из кур (2 шт. по 50г.)			100	10,8	10,9	5,4	162,9	410-2013
кура потрашенная 1 категории	151	65						
или грудка куриная промышленного произв.	96	65						
молоко питьевое	15	15						
яйцо куриное	9	9						
морковь до 01.01-20%	29	23						
с 01.01-25%	31	23						
лук репчатый	12	10						
мука пшеничная	8	8						
сметана	8	8						
масло растительное	2	2						
Каша гречневая вязкая отварная			150	1,7	4,5	24,3	148,6	510-2004
крупа гречневая	38	38						
вода питьевая	120	120						
масло сливочное	5	5						
Чай с молоком			200	2,8	2,5	15,1	94,1	630-1996
чай-заварка	1	1						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Фрукты в ассортименте			100	0,4	0	14,4	59,2	458-2006
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
Хлеб пшеничный			20	1	0,3	8,1	38,9	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:			570	11,7	12,8	85,8	505	
Каша пшенная жидкая с маслом			200/5	4,8	6,9	28	193,3	311-2004
	крупa пшено	25	25					
	молоко питьевое	190	190					
	сахар	3	3					
	соль йодированная	1,2	1,2					
	масло сливочное	5	5					
Кондитерское изделие пром. производства (пряники, печенье, вафли)			40	1,1	1,5	21	101,9	
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	690-2004
	Кофейный напиток	4	4					
	сахар	10	10					
	молоко питьевое	100	100					
Йогурт молочный полужирный в индв. упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб ржанной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
Хлеб пшеничный			20	1	0,3	8,1	38,9	

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:			580	22,9	25,2	66,6	584,8	
Фрикасе из птицы			90	14,5	14,8	0,6	193,6	493-2004
филе куриное промышленного производства	108	102						
или филе индейки	100	95						
зелень сушеная (хмели-сунели)	0,1	0,1						
масло сливочное	4	4						
масса тушеной птицы		70						
лук репчатый	24	20						
сметана	20	20						
Рис припущенный с овощами "Мозаика"			150	2,7	5,8	31,6	189,4	416-2013
крупа рисовая	39	39						
кукуруза консервированная	42	25						
морковь до 01.01-20%	23	18						
с 01.01-20%	24	18						
масло сливочное	8	8						
Кондитерское изделие пром. производства (пряники, печенье, вафли)			15	0,4	0,5	5,4	27,7	
Чай с молоком			200	2,8	2,5	15,1	94,1	630-1996
чай-заварка	1	1						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
Йогурт молочный полужирный в индв. упаковке			125	1,8	1,5	4,5	38,7	
Хлеб ржанной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:			565	16,3	14,3	86,4	539,3	
Бутерброд с сыром			20/15	5,3	3,7	7,2	83,3	3-2004
	хлеб пшеничный	20	20					
	сыр	16	15					
Каша рисовая жидкая			200	6,4	7,2	27	198,0	311-2004
	крупа рисовая	30	30					
	молоко питьевое	190	190					
	сахар	3	3					
	соль иодированная	1	1					
	масло сливочное	5	5					
Кофейный напиток			200	2,3	2,5	14,8	90,9	690-2004
	Кофейный напиток	4	4					
	сахар	10	10					
	молоко питьевое	100	100					
Фрукты в ассортименте			130	0,6	0,5	19,9	86,5	458-2006
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
Хлеб пшеничный			20	1	0,3	8,1	38,9	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:			530	18,3	17,7	86,9	580,3	
Салат из моркови с изюмом			80	1	0,1	12,8	55,8	10-2013
морковь до 01.01-20%	79	63						
с 01.01-20%	84	63						
морковь в сыром виде используется до 1 марта, после 1 марта в отварном виде								
изюм	9	9						
сахар	8	8						
лимон для сока	10	4						
Гуляш из говядины			100	9,1	7,5	3,4	117,5	437-2004
говядина I категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или говядина гуляш -полуфабрикат промыш.произв.	63	63						
масса тушеного мяса		40						
масло растительное	4	4						
масса соуса		60						
лук репчатый	14	12						
томатное пюре (без искусственных аромат., красителей)	6	6						
мука пшеничная	4	4						
Каша гречневая рассыпчатая			150	3,1	6,6	32	199,7	508-2004
крупа гречневая	71	71						
вода питьевая	90	90						
масло сливочное	8	8						
Какао с молоком			200	3,4	3,2	21,2	127,2	642-1996
какао-порошок	5	5						
молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
Хлеб ржанной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
Хлеб пшеничный			20	1	0,3	8,1	38,9	

Проверено

10 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак:			550	10,5	15,7	98	575,1	
Каша манная жидкая с маслом			200/5	5,1	7,1	28	196,3	311-2004
	крупa манная	20	20					
	молоко питьевое	190	190					
	сахар	3	3					
	соль йодированная	1,2	1,2					
	масло сливочное	5	5					
Булочка домашняя			100	3,8	7,8	41	249,4	564-2013
	мука пшеничная	67	67					
	мука пшеничная на подпыл	3,3	3,3					
	сахар	12	12					
	сахар (для отделки)	3	3					
	масло сливочное	16	16					
	яйцо куриное (для смазки)	2	2					
	соль иодированная	0,6	0,6					
	дрожжи прессованные	1,6	1,6					
	молоко питьевое	28	28					
	масло растительное для смазки листа	0,3	0,3					
Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд"			200/20/10	0,2	0	15,5	62,8	686-2004
	чай -заварка	1	1					
	сахар	15	15					
	лимон	10	10					
	апельсин	21	20					
Кондитерское изделие пром. производства в ассортименте(конфеты)			15	0,4	0,5	5,4	27,7	
Хлеб пшеничный			20	1	0,3	8,1	38,9	