

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: обед

I день										
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры		
				Белки	Жиры	Углеводы				
Обед			755	25,1	28,1	97,4	743,1			
Овощи свежие (огурцы)			60	0,5	0,1	1,3	7,9	№70-2006		
огурцы свежие грунтовые			63	60						
огурцы свежие парниковые			61	60						
Борщ с капустой и картофелем со сметаной			250/5	2,3	4,9	16,7	120,1	110-2004		
свекла			50	40						
капуста свежая белокочанная			25	20						
картофель			27	20						
морковь			16	13						
лук репчатый			12	10						
томатное пюре			6	6						
масло сливочное			5	5						
сахар			0,5	0,5						
сметана			5	5						
Бедро или грудка куриные запеченные "Домашние"			90	14,6	13,6	0,6	183,2	494-2004		
курица потрашенная 1 категории			151	135						
или бедро куриное			142	135						
томатное пюре			4	4						
чеснок свежий			0,5	0,4						
масло растительное			2	2						
Рагу из овощей			150	4,5	8,98	19,2	174,8	224-2004		
картофель			144	108						
морковь			25	20						
лук репчатый			15	13						
масло растительное			8	8						
для соуса				50						
томатное пюре			8	8						
мука пшеничная			1,7	1,7						
лук репчатый			5	4						
морковь			5,3	4						
сахар			1,3	1,3						
Сок в ассортименте			200	200	200	0,5	0	34	138	518-2013
Хлеб ржаной					20	0,7	0,1	9,4	41,3	
Хлеб пшеничный					40	2	0,6	16,2	77,8	

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Обед			785	18,7	20,7	113,3	714,2	
Салат из моркови			80	0,9	4	7,3	68,8	7-2013
морковь	95	76						
сахар	2	2						
масло растительное	4	4						
Свекольник со сметаной			250/5	2,5	4,9	16,2	118,9	34-2004
свекла	80	64						
картофель	57	43						
морковь	12,5	10						
лук репчатый	13	11						
томатное пюре	3	3						
масло сливочное	5	5						
сахар	0,5	0,5						
сметана	5	5						
Печень, тушеная в соусе			100	8,8	8,3	4,6	128,3	401-2013
печень говяжья	147	101						
мука пшеничная	5	5						
масло растительное	4	4						
соус сметанный		40						
сметана	10	10						
мука пшеничная	1	1						
вода питьевая	30	30						
масло сливочное	1	1						
Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175,2	516-2004
макаронные изделия	53	53						
масло сливочное	3,5	3,5						
Компот из свежих плодов			200	0,2	0	20,6	83,2	585-1996
яблоки свежие	45,6	40						
или груши свежие	44	40						
или апельсины свежие	60	40						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			30	1,1	0,2	14,4	62	
Хлеб пшеничный			40	2	0,6	16,2	77,8	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Обед			770	24,1	22,3	122,7	787,6	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)			60	0,5	0,1	1	6,9	101-2004
ИЛИ овощи свежие (огурцы)			60	0,5	0,1	1,3	7,9	№70-2006
огурцы свежие грунтовые			63	60				
огурцы свежие парниковые			61	60				
Суп гороховый с гренками			250/20	3,1	4,1	31,7	176,1	139-2004
горох лущеный			20	20				
картофель			67	50				
морковь			16,3	13				
лук репчатый			12	10				
масло сливочное			5	5				
хлеб пшеничный			38	32				
Биточки рыбные			90	14	11,6	13	212,4	345-2013
треска потрашенная (филе с кожей без кости)			97	72				
хлеб пшеничный			17	17				
молоко питьевое			13	13				
масло сливочное			1,8	1,8				
яйцо куриное			5	5				
сухари			4,5	4,5				
масло растительное			2	2				
Картофель толченый, по деревенски			150	3,4	5,8	29,4	183,5	208-2013
картофель			189	142				
отвар картофельный			25	25				
масло сливочное			8	8				
Сок в ассортименте			200	0,4	0	22	90,0	518-2013
Хлеб ржанной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
Хлеб пшеничный			40	2	0,6	16,2	77,8	

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Обед			885	25,8	28,7	109,5	798,9	
Салат из свежих помидоров			80	0,8	4,1	2,8	51,1	22-2013
помидоры свежие парниковые	78	76						
или помидоры свежие грунтовые	90	76						
масло растительное	4	4						
Суп сырный со сметаной			250/5	7,7	9,7	18,7	192,9	12/2-2011
картофель	133	100						
морковь	16	13						
лук репчатый	14	12						
сыр плавленый для супа	21	20						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Мясо тушеное			100	10,3	9,9	3,8	145,5	363-2013
говядина I категории	86	63						
масло растительное	5	5						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						
морковь	6	5						
лук репчатый	6	5						
томатное пюре	8	8						
мука пшеничная	2,4	2,4						
Пюре картофельное			150	3,3	4,4	23,5	147	520-2004
картофель	170	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	5	5						
Компот из свежих плодов			200	0,2	0	20,6	83,2	585-1996
яблоки свежие	45,6	40						
или груши свежие	44	40						
или апельсины свежие	60	40						
сахар	15	15						
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			40	2	0,6	16,2	77,8	

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Обед			755	32	24,3	96,1	731,3	
Овощи натуральные			60	0,7	0,1	2,7	14,3	106-2013
	помидоры свежие грунтовые	71	60					
	или помидоры свежие парниковые	61	60					
Борщ "Сибирский" со сметаной			250/5	3,5	4,7	18	128,3	111-2004
	свекла	50	40					
	капуста свежая белокочанная	25	20					
	картофель	13	10					
	фасоль	10	10					
	морковь	15	12					
	лук репчатый	12	10					
	томатное пюре	6	6					
	масло сливочное	5	5					
	сахар	0,5	0,5					
	сметана	5	5					
Рыба запеченная со сметаной и сыром			90	21,4	14,5	4,3	233,3	341-2013
	треска потрашенная (филе с кожей без кости)	136	101					
	хлеб пшеничный	4	5					
	сметана	10	10					
	сыр	6	5					
	масло растительное	3	3					
Пюре картофельное			180	3,9	5,9	26,7	175,5	520-2004
	картофель	170	128					
	молоко питьевое	24	24					
	масло сливочное	5	5					
Сок в ассортименте			200	0,4	0	22	89,6	518-2013
Хлеб ржанной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
Хлеб пшеничный			40	2	0,6	16,2	77,8	

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Обед			720	25,4	25,1	99,4	724,7	
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания			60	0,8	2,7	3,3	40,7	101-2004
Суп с крупой с курицей			250/10	6,5	6,4	20,1	164	138-2004
кура потрашенная 1 ктегории (мякоть безкожи)	29	26						
купы: кукурузная, или пшено, или овсяные хлопья	5	5						
картофель	67	50						
морковь	12,5	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
Жаркое по-домашнему			200	14,7	15,3	26,5	302,5	436-2004
говядина 1 категории	107	79						
масса готового мяса		50						
картофель	166	125						
морковь	25	20						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	10	10						
Компот из сухофруктов			200	0,7	0	23,9	98,4	585-1996
сухофрукты	20,3	20						
сахар	15	15						
Хлеб ржанной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
Хлеб пшеничный			40	2	0,6	16,2	77,8	

7 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Обед			795	25,2	25,1	115	789,1	
Салат из моркови и яблок			80	0,7	4,2	8,8	75,8	42-2004
	морковь	70	56					
	яблоки свежие	26	23					
	масло растительное	4	4					
Щи из свежей капусты с картофелем, с курицей, со сметаной			250/10/5	5,8	6,5	12	129,7	124-2004
	курица потрашенная 1 категории (мякоть без кожи)	29	25					
	капуста свежая белокочанная	63	50					
	картофель	40	30					
	морковь	16	13					
	лук репчатый	12	10					
	масло сливочное	5	5					
	сметана	5	5					
Печень говяжья по-строгановски			100	11,9	10,9	3,7	160,5	431-2004
	печень говяжья	114	95					
	масло растительное	5	5					
	масса готовой печени		60					
	сметана	12,5	12,5					
	мука пшеничная	2,5	2,5					
	вода питьевая	30	30					
Макаронные изделия отварные			150	3,2	2,8	34,3	175,2	516-2004
	макаронные изделия	53	53					
	масло сливочное	3,5	3,5					
Компот из кураги			200	0,9	0	31,3	128,8	638-2004
	курага	45,6	40					
	сахар	15	15					
Хлеб ржанной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
Хлеб пшеничный			40	2	0,6	16,2	77,8	

8 день

W

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Обед			745	23,5	29,4	98,6	752,6	
Салат из свеклы с сыром			80	4,6	9,8	6,5	132,6	50-2004
	свекла	79	63					
	сыр	17	16					
	масло растительное	4	4					
Рассольник с мясом, со сметаной			250/10/5	4,1	5,2	12,5	113,2	130-2004
	говядина I категории	22	16					
	картофель	100	75					
	огурцы соленые без уксуса	27	15					
	морковь	12,5	10					
	лук репчатый	12	10					
	масло сливочное	5	5					
	сметана	5	5					
Греча по-купечески с мясом			200	11,8	13,5	32,5	298,7	4/8-2011
	говядина I категории	86	63					
	масло растительное	2	2					
	масса тушеного мяса		40					
	крупа гречневая	38	38					
	вода питьевая	120	120					
	масло сливочное	8	8					
	морковь	25	20					
	лук репчатый	12	10					
Кисель из свежих ягод			200	0,3	0,2	21,5	89	505-2013
	вишня свежемороженая	25	24					
	или смородина свежемороженая	24	24					
	или клюква свежемороженая	25	24					
	сахар	15	15					
	крахмал	7	7					
Хлеб ржанной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
Хлеб пшеничный			40	2	0,6	16,2	77,8	

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Обед			740	27,9	31,5	92,9	766,2	
Салат из капусты белокачанной с морковью			80	1,3	4,1	7,7	72,7	4-2013
капуста свежая белокачанная	84	67						
морковь	10	8						
сахар	3	3						
кислота лимонная	0,1	0,1						
вода для разведения лимонной кислоты	5	5						
масло растительное	4	4						
ИЛИ салат из свежих помидоров			80	0,8	4,1	2,8	51,1	22-2013
помидоры свежие парниковые	78	76						
или помидоры свежие грунтовые	90	76						
масло растительное	4	4						
Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной			250/5	4,4	5,2	16	128,4	135-2004
картофель	67	50						
морковь	12,5	10						
лук репчатый	12	10						
горошек зеленый консервированный	28	18						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
Запеканка картофельная с мясом отварным, с маслом			200/5	19,1	21,5	21,6	356,3	157-2004
говядина 1 категории	132	97						
масса отварного мяса		60						
картофель	247	186						
масло сливочное	11	11						
яйцо куриное	4	4						
сухари пшеничные	3	3						
масло растительное для смазки листа	3	3						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте			200	0,4	0	22	90,0	518-2013
Хлеб ржанной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
Хлеб пшеничный			40	2	0,6	16,2	77,8	

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			Энерг. Ценность, ккал	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Обед			775	24,1	26,2	113,9	787,4	
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания			60	0,8	2,7	3,3	40,7	101-2004
Борщ "Украинский" с мясом, со сметаной			250/10/5	4,9	5,9	19,7	151,2	113-2004
говядина 1 категории	22	16						
свекла	38	30						
капуста свежая белокочанная	25	20						
картофель	53	40						
морковь	18	14						
лук репчатый	10	8						
томатное пюре	8	8						
масло сливочное	5	5						
чеснок свежий	1,3	1						
лимонная кислота	0,08	0,08						
сахар	3	3						
сметана	5	5						
Бефстроганов из говядины			100	12,5	10,9	5,6	170,5	423-2004
говядина 1 категории	86	63						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		60						
мука пшеничная	6	6						
сметана	12	12						
бульон или отвар	48	48						
масло растительное	5	5						
лук репчатый	18	15						
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	23	18						
масло сливочное	8	8						
Компот из свежих ягод			200	0,5	0,2	8,1	116,2	511-2013
вишня или клюква, или смородина свежемороженая	21	21						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			20	0,7	0,1	9,4	41,3	
Хлеб пшеничный			40	2	0,6	16,2	77,8	