

Директор МОУ "СОШ № 105"
ФИО Александр Н.О. (подпись)
_____.202__г. (дата)

СОГЛАСОВАНО

ИП Цибульская Н.И.
Н.И. Цибульская (должность)
_____.202__г. (дата)

УТВЕРЖДАЮ

Примерное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет Летняя площадка

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Булочка школьная	100	7,63	6,47	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,47	13,63	80,44	525,45	
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	5,28	13,54	87,08	131
	Ризотто со свиной и овощами	240	11,64	20,38	65,82	437,33	265
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	17,87	26,32	114,76	687,55	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	31,34	39,95	195,2	1213	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	20,12	12,56	39,04	347,48	117
	Булочка домашняя	100	8,40	7,97	38,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	28,78	20,53	84,34	696,32	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	4,28	15,06	89	147
	Курица в соусе томатном	90	12,03	11,65	12,10	196,5	405
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	6,42	42,02	218,52	243
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	28,07	23,13	119,82	739,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	56,85	43,66	204,16	1435,4	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Плюшка новомосковская	100	7,83	4,72	40,19	276,61	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,85	9,76	101,81	562,39	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	5,54	17,28	128,22	144,1
	Котлеты рыбные с соусом	90/20	10,36	10,30	14,00	155,87	345,1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	7,91	45,65	291,2	291
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	25,33	24,55	113,17	746,31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	41,18	34,31	214,98	1308,7	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	15,40	28,80	291,9	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	7,82	15,8	45,84	369,74	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	6,22	7,40	77,26	142,3
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90/20	11,19	13,25	11,12	146,30	412,1
	Рис отварной	150	3,87	6,70	40,08	218,03	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	21,73	26,83	94,00	604,73	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	29,55	42,63	139,84	974,47	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,92	7,98	36,94	292,26	267
	Булочка школьная	100	7,63	6,47	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,75	14,45	83,96	597,09	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,64	134,1

	Рагу из птицы	240	12,06	15,49	21,79	223,42	407
	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	19,00	75	РЦ 10,86.
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	18,87	23,51	79,51	576,76	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	34,62	37,96	163,47	1173,85	
День 6 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Плюшка новомосковская	100	7,83	4,72	40,19	276,61	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,67	11,88	80,63	525,69	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,54	6,94	9,82	90,08	128,1
	Оладьи из печени по-кунцевски	90/20	10,03	12,72	17,71	200,45	399
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	7,91	45,65	291,2	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	21,80	28,23	108,58	744,87	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	35,47	40,11	189,21	1270,56	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200	21,68	14,90	25,64	218,6	302
	Булочка домашняя	100	8,40	7,97	38,06	318	564
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	30,34	22,87	70,94	567,44	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	6,48	7,88	193,18	156
	Плов из отварной птицы	240	13,17	28,73	55,23	483,26	406
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
		700	21,78	36,01	99,35	847,46	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	21,78	36,01	99,35	847,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	52,12	58,88	170,29	1414,9	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Булочка ванильная	100	8,74	7,65	37,43	313,97	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,76	14,69	85,05	599,75	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	6,54	17,28	186,23	144,1
	Биточки рыбные с соусом	90/20	11,85	11,74	14,03	190,92	345,2
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	7,91	38,85	225,67	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512,1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	31,26	26,97	120,80	837,88	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	48,02	41,66	205,85	1437,63	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	15,40	28,80	291,9	266
	Фрукт свежий, сезонный	100	0,40	0,40	9,80	47,00	112
	Чай с лимоном	200	0,26	0,00	7,24	30,84	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	7,82	15,8	45,84	369,74	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,24	6,22	7,40	77,26	142,3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	90/20	23,26	20,28	10,84	208,28	412,2
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	7,61	6,42	42,02	318,52	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0,00	10,62	40,44	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		720	37,54	33,58	95,66	767,20	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1220	45,36	49,38	141,5	1136,94	
День 10							
ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,70	15,64	50,68	240,65	296
	Булочка школьная	100	7,63	6,47	40,00	276,37	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,53	22,11	97,7	545,48	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	7,36	13,94	155,64	134,1
	Курица в соусе томатном	90	12,03	11,65	12,10	196,5	405
	Рагу из овощей	150	2,47	11,73	36,23	218,21	195,1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	21,63	31,54	98,51	741,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	38,16	53,65	196,21	1286,85	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12100	412,67	442,19	1820,71	12652,3	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1210	41,267	44,219	182,071	1265,23	

Норма среднее значение СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Приложение N 10 Таблица 1, Таблица 3	Выход, гр	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
завтрак 20-30%	500	15,4-19,3	15,8-19,8	67-83,8	470-587,5
обед 30-35%	700	23,1-26,9	23,7-27,7	100,5-117,3	705-822,5
завтрак	500	16,68	16,15	77,66	535,91
обед	710	24,59	28,07	104,42	729,32