

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Леоновская СОШ"

С.А. Алсаева

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

Ильина А.А. Балахнина

11.01.2024



Меню приготовляемых блюд для питания обучающихся 1-4 классов

МБОУ "Леоновская СОШ"

Сезон: зимне-весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов: Сборник технических нормативов-Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П. Могильного и В.А. Гутельяна, 2017 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак:	котлеты рубленные из птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	294
	каша пшеничная	150	6,31	4,50	38,85	221,25	302
	огурец соленый	30	0,30	0,30	0,51	3,00	70
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	вафля в шоколаде	22	1,32	6,16	13,20	114,40	
	Итого за завтрак	522	26,07	26,36	96,70	726,19	
Итого за день:		522	26,07	26,36	96,7	726,19	
День 2							
завтрак:	рыба тушеная с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,00	229
	картофель отварной	105	1,98	5,30	13,93	187,00	125
	помидор соленый	40	0,45	0,04	1,40	8,00	70
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	

	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Итого за завтрак	595	16,97	12,00	59,18	498,14	
	Итого за день:	595	16,97	12,00	59,18	498,14	
День 3							
завтрак:	запеканка из творога	55	10,29	7,00	11,05	148,00	223
	яблоко свежее	200	0,80	0,80	19,60	94,00	338
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	круассан	45	0,11	8,55	13,20	188,55	
	Итого за завтрак	500	11,27	16,37	58,85	490,55	
	Итого за день:	500	11,27	16,37	58,85	490,55	
День 4							
завтрак:	птица жареная	125	27,70	12,89	0,10	202,50	293
	каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	4,50	38,85	243,75	
	огурец соленый	50	0,50	0,50	0,85	5,00	70
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Итого за завтрак	555	36,95	18,21	69,29	581,39	
	Итого за день:	555	36,95	18,21	69,29	581,39	
День 5							
завтрак:	котлеты рубленые из птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	294
	макаронные изделия отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	309
	чай с сахаром и молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,00	376
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	капуста квашеная	30	0,51	1,50	2,53	25,71	47
	Итого за завтрак	500	25,61	22,74	74,01	602,70	
	Итого за день:	500	25,61	22,74	74,01	602,70	
Неделя 2							
День 1							

завтрак:	суп молочный рисовый	220	3,26	3,93	6,75	178,32	121
	бutterброд с повидлом и маслом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	2
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	апельсин	120	0,90	0,20	23,10	103,00	338
Итого за завтрак		595	6,63	8,02	72,68	497,32	
Итого за день:		595	6,63	8,02	72,68	497,32	
День 2							
завтрак:	плов из курицы	150	12,71	7,85	26,80	264,00	291
	капусты квашеная	30	0,51	1,50	2,53	25,71	47
	яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за завтрак		510	16,06	10,07	68,62	466,85	
Итого за день:		510	16,06	10,07	68,62	466,85	
День 3							
завтрак:	птица тушеная в соусе с овощами	170	13,34	10,37	12,90	198,00	292
	огурец соленый	50	0,50	0,50	0,85	5,00	70
	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,80	349
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
	печенье	50	3,50	9,50	33,50	235,00	
Итого за завтрак		500	20,37	20,76	93,88	640,94	
Итого за день:		500	20,37	20,76	93,88	640,94	
День 4							
завтрак:	котлеты рубленные из птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	294
	каша пшениная	150	6,60	5,70	37,88	229,50	302
	кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	379

	помидор соленый	30	0,33	0,03	1,05	6,00	70
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за завтрак		500	28,16	23,78	84,01	663,64	
Итого за день:		500	28,16	23,78	84,01	663,64	
День 5							
завтрак:	кнели из кур с рисом	90	13,34	19,86	0,22	252,00	301
	каша гречневая рассыпчатая	150	6,31	4,50	38,85	243,75	
	капуста квашеная	30	0,51	1,50	2,53	25,71	47
	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за завтрак		500	22,60	26,18	71,09	651,60	
Итого за день:		500	22,60	26,18	71,09	651,60	
Итого за весь период		5277	210,69	184,50	748,31	5819,32	
Среднее значение за период		527,7	21,07	18,45	74,83	581,93	

Сборник технических нормативов- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/Под ред. М. П. Могильного. – М.: Дели принт, 2017.

* Для приготовления блюда используется соль йодированная.