

«Утверждено»

Директором МКОУ «Днепровская СШ»


С.А. Шашковой



Приказ № 15 от «16» сентября 2024

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(на 10 дней)

Для организации питания обучающихся 1-4 классов в МКОУ «Днепровская СШ»

1 День	2 День	3 День	4 День	5 День
овощная нарезка	овощная нарезка	салат из квашеной капусты	овощная нарезка	салат из моркови
щи со сметаной	суп гороховый	картофельный суп с рисом	борщ со сметаной	сыр картофельный
плов	курица отварная	рагу из свинины	гуляш куриный	макаронны отварные
чай	макаронны отварные	компот из св. яблок	гречневая каша	котлета мясная
хлеб ржаной	кисель	хлеб ржаной	чай	компот из сухофруктов
хлеб пшеничный	хлеб ржаной	хлеб пшеничный	хлеб ржаной	хлеб ржаной
	хлеб пшеничный		хлеб пшеничный	хлеб пшеничный
6 День	7 День	8 День	9 День	10 День
салат "Степной"	овощная нарезка	салат из свеклы	салат из квашеной капусты	рассольник со сметаной
суп с макаронами	суп рыбный	суп крестьянский со сметаной	суп овощной с макаронами	капуста тушеная с мясом
чай с лимоном	гуляш мясной	плов	картофельное пюре	чай с лимоном
хлеб ржаной	гречневая каша	чай	рыба тушеная с овощами	хлеб ржаной
хлеб пшеничный	компот из св. яблок	хлеб ржаной	компот из сухофруктов	хлеб пшеничный
кондитерское изделие	хлеб ржаной	хлеб пшеничный	хлеб ржаной	фрукт свежий
	хлеб пшеничный		хлеб пшеничный	

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	1 День							
							В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71/70	овощная нарезка	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0	0	8,4	0	12	0,54
187	Щи со сметаной	250/5	1,97	5,32	9,33	94	0,08	30,89	0,03	0	42,44	49,97	21,12	0,76
265	Плов	250	18,07	40,38	26,57	535,35	0,72	1,28	1,05	3,45	38,83	308,88	65,18	2,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб ржаной	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
	Хлеб пшеничный	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
ИТОГО			32,34	49,18	123,94	1036,15	1,064	42,67	1,0804	6,65	136,47	582,05	170,3	9,22

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	2 День							
							В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71/70	овощная нарезка	60	60	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0	0	8,4	0	12	0,54
119	Суп гороховый	250	2,73	3,89	13,61	98,79	0,15	11,12	0,25	0,8	22,83	69,89	19,09	1,13
637	Курица отварная	100	21,1	13,6	0	206,25	0,04	0	20	0	39	143	20	1,8
309	макаронные отварные	150	5,855	4,814	37,405	216,54	0,09	0	0,029	1,163	18,03	97,06	8,8	0,916
648	Кисель	200	0	0	15,3	49,6	0,02	5,6	0,03	0	3,2	15,8	2	0
	хлеб ржаной	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
	хлеб пшеничный	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
ИТОГО			101,125	25,784	140,355	949,98	0,564	27,22	20,3094	5,163	132,26	548,95	133,89	9,106

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	3 День							
							В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
47	салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	0	11,89	0	0	31,35	0	9,61	0,4
101	картофельный суп с рисом	250	2,83	2,86	24,76	124,09	0,13	10,12	0,24	0,4	22,83	69,89	29,09	1,13
186	рагу из свинины	250	3,01	7,1	22,3	168,3	0,15	25,28	0,03	0	40,95	87,92	37,95	1,43
342	КОМПОТ из св. яблоч	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95
	Хлеб ржаной	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
	Хлеб пшеничный	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
	ИТОГО		18,46	16,48	151,77	772,59	0,556	36,3	0,2704	3,6	118,76	381,01	144,18	8,23

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	энергетическая ценность	4 День							
							В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71/70	овощная нарезка	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0	0	8,4	0	12	0,54
54-2с-2020	Борщ	250/12,5	2,06	5,27	13,01	108	0,05	20,46	0,03	0,32	20,46	55,5	22,33	1,2
260	Гуляш куриный	100	12,55	12,99	4,01	182,25	0,07	5,07	1,49	2,25	30,52	119,19	24,03	2,1
171	Гречневая каша	150	8,85	5,15	37,85	212,15	0,07	0	0,2	0,22	9,8	50,32	50,82	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб ржаной	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
	Хлеб пшеничный	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
	Фрукт свежий	200	0,8	0	20,76	90	0,02	27,7	0	0	32,3	20	16	4,62
	ИТОГО		36,56	26,89	163,67	999,2	0,474	63,73	1,7204	5,99	148,28	468,21	197,18	13,68

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	5 День							
							В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1017	Салат из моркови	60	0,73	3,05	7,14	58,93	0,04	1,04	0	0,94	15,23	31,1	17,1	0,4
200	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12	0	0	25,85	76,8	31,13	1,18
169	Котлета мясная	100	9,85	36,05	12,25	414,7	0,44	0,43	0,04	0	18,45	103,53	22,04	1,49
309	макаронные отварные	150	5,855	4,814	37,405	216,54	0,09	0	0,029	1,163	18,03	97,06	8,8	0,916
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	хлеб ржаной	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
	хлеб пшеничный	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
	ИТОГО		30,255	50,104	169,955	1251,22	0,984	14,55	0,0694	5,303	124,76	535,29	151,07	8,886

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	6 День							
							В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
25	салат "Степной"	60	1,5	5,1	8,83	71,67	0	8,15	0	0	23,49	0	16,34	0,72
111	Суп с макаронами	250	2,83	4,56	20,73	139	0,12	16,5	0,02	0,5	19,72	67,35	12,922	0,7679
377	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Хлеб ржаной	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
	хлеб пшеничный	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
	кондитерское изделие													
	ИТОГО		16,03	13,07	116,54	635,27	0,384	27,55	0,0204	3,7	92,06	300,33	106,502	7,1079

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	7 День							
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71/70	овощная нарезка	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0	10,5	0	0	8,4	0	12	0,54
204	Суп рыбный с консервой	250	7,42	4,76	20	156	0,17	24,3	0,03	0	28,59	141,55	40,3	1,37
437	Гуляш мясной	100	27,4	26,8	5,6	374	0,06	0,66	0	0,82	15,2	257,88	35,02	3,82
171	Гречневая каша	150	8,85	5,15	37,85	212,15	0,07	0	0,2	0,22	9,8	50,32	50,82	0,1
342	Компот из св. яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0	0	14,18	0	5,14	0,95
	хлеб пшеничный	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
ИТОГО			55,93	40,35	165,37	1235,55	0,576	36,36	0,2304	4,24	116,97	672,95	215,28	11,5

№ рецептуры	наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	8 День							
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
33	салат из свеклы	60	2,71	3,07	30,72	177,41	0,05	5,45	0	0,07	82,75	0,55	59,33	3,79
54-11с-2020	суп крестьянский	250/12,5	2,05	5,43	10,64	101	0,07	20,01	0,03	0,05	32,27	50,7	20,37	0,71
265	Плов	250	18,07	40,38	26,57	535,35	0,72	1,28	1,05	3,45	38,83	308,88	65,18	2,8
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	хлеб пшеничный	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
ИТОГО			34,47	52,24	153,69	1207,36	1,104	26,74	1,0804	6,77	200,65	583,33	216,88	12,42

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	9 День							
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
47	салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	0	11,89	0	0	31,35	0	9,61	0,4
103	Суп овощной с макаронами	250	2,83	4,56	20,73	139	0,12	16,5	0,02	0,5	19,72	67,35	12,922	0,7679
312	Картофельное пюре	150	15,51	7,68	26,67	101,82	0,252	3,14	0,09	0,96	70,08	202	42,84	0,74
229	Рыба тушеная с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78	0,06	2,36	1,52	1,81	35,49	129,61	34,14	0,66
349	компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	хлеб ржаной	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
	хлеб пшеничный	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
	ИТОГО		38,72	22,74	152,73	834,82	0,706	34,97	1,6304	6,47	203,84	625,76	171,512	7,4679

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции	белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность	10 День							
							В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-Зс-2020	Рассолыник	250/12,5	2,4	5,5	17,86	134	0,11	17,26	0,03	0,19	24,45	69,85	24,47	0,98
229	капуста тушеная со свиной	250	16	11,44	17,68	229,56	0,12	32,18	0	0	108,96	212,76	64,34	2,51
377	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59	0	2,9	0	0	8,05	9,78	5,24	0,9
	Хлеб ржаной	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
	Хлеб пшеничный	40	5,72	1,68	35,88	182,8	0,132	0	0,0002	1,6	20,4	111,6	36	2,36
	Фрукт свежий	100	0,4	0	10,38	45	0,01	13,85	0	0	16,15	10	8	2,31
	ИТОГО		30,5	20,35	132,9	833,16	0,504	66,19	0,0304	3,39	198,41	525,59	174,05	11,42

При составлении меню были использованы:

- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся:
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. 2004 г.; ТТК.
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Могильный М.П. 2005 г.в.
- Требования к оказанию единой комплексной услуге по организации питания обучающихся и воспитанников в образовательных учреждениях системы Департамента образования города Москвы. 2012 г.; ТТК.
- Тудельян В.А. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник. - М.: ДеЛи плюс, 2012.
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, под об. ред. Перевалова А. Я., Уральский региональный центр питания, г. Пермь, 2012 г.
- Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет). ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора, Новосибирск, 2022.
- Технико-технологическая карта ООО «Кировский комбинат школьного питания» (кулинарный цех комбината, пищеблока школ, детские сады).
- Справочник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы по ред. Варфоломеевой В.Л. – Москва, 2003.
- «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания» под общей редакцией Маннанова Н.А., Магوشко В.С., УФА, 2010 г.
- Справочник. Рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы. М.: Изд. дом «Ресторанные ведомости», 2003.

Разработала ответственная за питание

Г.Л. Мисайлова