

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

Директор Селижаровского

Руководитель ОО администрации

Директор МОУ СОШ №1

МБУ «КШП»

Селижаровского муниципального округа

пгт Селижарово

Орлова В.Г.

Кожекина Н.Н.

Мумаева И.Н.

«15» декабря 2023 г.

«15» декабря 2023 г.

«15» декабря 2023 г.



Селижаровское муниципальное бюджетное учреждение

«Комбинат школьного питания»

Основное(организованное) 10-ти дневное меню для питания
учащихся в 2024-2025 гг.

При составлении меню использовался «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. М. П. Могильного.

Москва, Дели принт, 2007 года.

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептур
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Сосиска отварная	65	6,11	12,21	0,65	163,8	243
	Рис отварной с маслом сливочным 150/5	155	3,59	4,77	39,3	214,5	304
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	151,8	379
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	
	Фрукты	100	0,4	0	9,8	47	338
	Итого за завтрак		540	15,2	20,26	88,15	629,7
Обед	Суп картофельный с фасолью	250	11,35	6,28	24,18	198,75	102
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 150/5	155	5,35	4,84	28,58	179,4	309
	Курица тушеная с овощами в соусе 50/50	100	13,5	17,1	3,8	223	290
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Итого за обед		735	32,4	28,55	84,31	725,65
	Итого за день	1275	47,6	48,81	172,46	1355,35	
День 2							
Завтрак	Запеканка из творога 129/26	155	26,35	10,85	42,63	374	223
	Компот из плодов	200	0	0	29	117	342
	Бутерброд с колбасой	55	6,4	8,63	10,8	155	6
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за завтрак		510	33,15	19,88	92,23	693
Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	8,25	7,83	16,13	167,75	82
	Котлета рыбная	90	12,07	15,35	9,53	224,15	234
	Пюре картофельное 150/5	155	3,12	5,1	18,57	132,6	312
	Кисель из концентратов	200	1,5	0	0	172,6	358
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Итого за обед		725	27,04	28,61	56,98	761,6
	Итого за день	1235	60,19	48,49	149,21	1454,6	
День 3							
Завтрак	Блины	170	7,65	6,8	44,2	272	396
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	16	65	377
	Бутерброд с колбасой 20/30	50	5,7	7,48	10,7	133,6	6
	Фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	338
	Итого за завтрак		620	14,35	15,08	90,5	564,6
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	7,88	6,43	22,05	177,5	112
	Капуста тушеная с мясом	220	23,66	7,04	21,7	287,29	241/321
	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0	34	140,8	348
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Итого за обед		700	34,34	13,8	90,5	670,09
	Итого за день	1320	48,69	28,88	181	1234,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергитическая ценность	№ рецептур
Неделя2							
День 1							
Завтрак	Макароны отварные с сыром 120/24/6	150	9,84	12,36	30	271,2	202/204
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	151,8	379
	Фрукты	150	0,6	0	14,7	70,5	338
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	
	Итого за завтрак	520	15,54	15,64	83,1	546,1	
Обед	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,25	4,78	20,7	142,75	120
	Гречка отварная с маслом сливочным 150/5	155	7,51	6,29	40,73	257,92	171/302
	Котлета рубленая из курицы	90	15,24	14,24	13,97	244,08	294
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Итого за обед	725	29,2	25,64	103,15	769,25	
	Итого за день	1245	44,74	41,28	186,25	1315,35	
День 2							
Завтрак	Овощное рагу с мясом	180	14,5	18,41	18,93	299,31	289
	Компот из кураги и изюма	200	0,7	0	34	140	348
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за завтрак	510	17,7	19,14	75,48	550,81	
Обед	Суп картофельный с горохом	250	11,25	6,28	24,43	199,25	102
	Рис отварной с маслом сливочным 150/5	155	3,59	4,77	39,3	214,5	304
	Котлета мясная	90	13,27	10,02	19,91	222,48	268
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	16	65	377
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Итого за обед	725	30,41	21,4	112,39	765,73	
	Итого за день	1235	48,11	40,54	187,87	1316,54	
День 3							
Завтрак	Блины 145/40	185	8	5,5	68,4	368	396
	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,7	150,8	382
	Бутерброд с сыром 20/30	50	5,9	8,5	14,2	157	3
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за завтрак	535	18,06	17,6	119,1	722,8	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	8,03	7,85	12,43	152,25	88
	Сосиска отварная	90	8,46	21,06	0,9	226,8	243
	Макаронны изделия отварные с маслом сливочным 150/5	155	5,35	4,84	28,58	179,4	202/309
	Компот из плодов	200	0	0	29	117	342
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Итого за обед	725	23,94	34,08	83,66	739,95	
	Итого за день	1260	42	51,68	202,76	1462,75	

День 4							
Завтрак	Гуляш из мяса 50/50	100	15,1	6,4	3,3	131	246/288
	Гречка отварная с маслом сливочным 150/5	155	7,51	6,29	40,73	257,92	171/302
	Кисель из концентратов	200	1,5	0	0	172,6	358
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за завтрак	585	26,61	13,42	66,58	673,02	
Обед	Рассольник ленинградский	250	8,53	8,93	21,43	191,75	96
	Пюре картофельное	155	3,12	5,1	18,57	180,6	312
	Рыба припущенная 90/5	95	15,12	8,1	3,96	173,2	227
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	16	65	376
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Итого за обед	730	28,97	22,46	72,71	675,05	
	Итого за день	1315	55,58	35,88	139,29	1348,07	
День 5							
Завтрак	Каша молочная из пшенной крупы с маслом сливочным 150/7	157	6,43	8,52	42,69	272	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,7	28,3	152	379
	Сдоба Селижаровская с маковой начинкой	100	10,1	7,1	26,2	205	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	338
	Итого за завтрак	577	22,03	19,3	117,09	728,6	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	7,88	6,43	22,05	177,5	112
	Плов из курицы	220	27,42	34	43	447	291
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	376
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,5	
	Итого за обед	700	37,5	40,76	92,8	749	
	Итого за день	1277	59,53	60,06	209,89	1477,6	
	ИТОГО ЗА 2 НЕДЕЛЮ	6332	249,96	229,44	926,06	6920,31	
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ	12712	514,93	453,24	1779,51	14048,54	