

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1 п. Смидович

*Л.И. Иванченко* Л.И. Иванченко

01 сентября 2022 года

Примерное меню для детей 7-11 лет  
на 2022-2023 учебный год

Примерное меню составлено в соответствии со сборниками:

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников образовательных учреждений/ Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутьянова -М: ДеЛи принт, 2010, с. 318

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. –К:ООО «Издательство АРИЙ», ИКТЦ «Лада», 2009, с.443

Дата	№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				белки	жиры	углеводы	
<i>1 день</i>	833/679	Каша гречневая с соусом	150/40	8.23	7.85	41.93	277.79
	591-2005	Гуляш мясной	1/90	23,8	19,52	5,74	203
	15	Свежий огурец	60	.3	-	1.0	5.6
	878	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84
	43-2005	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,0	28,0
	41-2005	Масло сливочное порциями	15	-	12.3	0.15	112.5
	42-2005	Сыр порциями	10	2.32	29.5	-	36.4
<b>Итого:</b>				<b>33.47</b>	<b>41.97</b>	<b>78.54</b>	<b>712.49</b>
<i>2 день</i>	688-2005	Макароны изделия отварные с маслом	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45
	42-2005	Курица тушеная	100	18.22	18.22	0.97	168.45
	60-2004	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0.85	3.05	5.19	51.54
	878	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84
	43-2005	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,0	28,0
	458-2010	Ватрушка с повидлом	70	2.79	1.86	27.58	138.75
<b>Итого:</b>				<b>30.28</b>	<b>28.63</b>	<b>90.89</b>	<b>713.42</b>
<i>3 день</i>	321-2005	Рагу из овощей	150	2,29	11.0	14.44	166.0
	878-2005	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84
	868-	Компот из сухофруктов	200	0.04	-	24.76	94.20

	2005						
	532-2005	Мясо отварное	90	22,77	3,06	0,45	120,0
	41-2005	Масло сливочное порциями	15	-	12,3	0,15	112,5
	42-2005	Сыр порциями	10	2,32	29,5	-	209
		Пряник	40	4,8	5,1	36,4	209
<b>Итого:</b>			<b>35.52</b>	<b>62.54</b>	<b>107.51</b>	<b>888.70</b>	
<b>4 день</b>	15-2005	Капустный салат с зелёным горошком	60	0,66	4,03	4,25	53,9
	304-2010	Плов из мяса птицы	160	25,38	21,25	44,61	471,25
	959-2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	878-2005	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84
	1064-2009	Сосиска в тесте запеченная	100	3,48	1,22	23,97	120,70
<b>Итого:</b>			<b>35.74</b>	<b>31.2</b>	<b>115.02</b>	<b>875.05</b>	
<b>5 день</b>	424-2010	Зелёный горошек консервированный	40	1,28	0,08	16,4	71,44
	438-2005	Омлет натуральный запеченный	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93
	41-2005	Масло сливочное порциями	20	-	16,4	0,20	150,0
	878-2005	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84
	43-2005	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,0	28,0
	454-2010	Печеный пирожок с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187
<b>Итого:</b>			<b>22.55</b>	<b>39.87</b>	<b>99.37</b>	<b>817.47</b>	
<b>6 день</b>	45-2010	Винегрет овощной	60	0,81	3,7	4,61	54,96
	694-2005	Картофельное пюре с маслом	150	3,06	4,80	20,45	137,25
	608-2005	Котлета мясная (говядина)	90	12,44	9,24	12,56	183
	868-2005	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20
	878-2005	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84
	41-2005	Масло сливочное порциями	20	-	16,4	0,20	150,0
<b>Итого:</b>			<b>22.58</b>	<b>34.77</b>	<b>115.5</b>	<b>858.91</b>	
<b>7 день</b>	2635-2005	Рис отварной с соусом	150	3,6	4,6	37,7	206
	690-2005	Печень по-строгановски	90	17,43	11,64	7,10	162,31
	13-2010	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38

	878-2005	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84
	43-2005	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,0	28,0
	41-2005	Масло сливочное порциями	15	-	12,3	0,15	112,5
	42-2005	Сыр порциями	10	2,32	29,5	-	209
		Мини-маффин	30	4,5	17,0	53,0	380
<b>Итого:</b>			<b>31,21</b>	<b>53,12</b>	<b>141,08</b>	<b>1049,59</b>	
<i>8 день</i>	94-2010	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,48	18,57	146,8
	467-2005	Ватрушка с творогом	70	5,76	3,43	18,24	126,25
	41-2005	Масло сливочное порциями	15	-	12,3	0,15	112,5
	878-2005	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84
	959-2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	1203	Джем	18	0,07	-	11,7	47,8
<b>Итого:</b>			<b>17,78</b>	<b>25,91</b>	<b>79,15</b>	<b>1000,3</b>	
<i>9 день</i>	36-2005	Кабачковая икра	60	1,14	5,34	4,62	71,1
	688-2005	Макароны изделия отварные с маслом	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45
	307-2010	Гуляш из мяса птицы	90	9,7	5,52	4,52	196
	878-2005	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84
	43-2005	Чай с сахаром	200	0,20	-	14,0	28,0
	41-2005	Масло сливочное порциями	15	-	12,3	0,15	112,5
	454-2010	Печенье	50	8,0	9,0	70,0	480,0
<b>Итого:</b>			<b>27,26</b>	<b>41,96</b>	<b>139,76</b>	<b>1102,55</b>	
<i>10 день</i>	17-2004	Салат из солёных огурцов	60	0,52	3,07	1,57	35,88
	11-2005	Жаркое по-домашнему	180	22,54	17,33	22,13	334,08
	878-2005	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,98	16,7	84
	868-2005	Компот из сухофруктов	200	0,04	-	24,76	94,20
	41-2005	Масло сливочное порциями	15	-	12,3	0,15	112,5
	42-2005	Сыр порциями	10	2,32	29,5	-	209
	454-2010	Печеный пирожок с капустой	100	6,12	3,0	40,6	213,82
<b>Итого:</b>			<b>34,24</b>	<b>35,53</b>	<b>105,86</b>	<b>873,38</b>	