

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Сюромощурская ООШ»



Л.Н.Перминова

Приказ № 69-од от 31.08.21 г.

**Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов
для учащихся с 7 до 11 лет в осенне-зимний период**

Меню разработано: Шубина Л.И. Перевозчикова Е.А.

Организатор питания: МКОУ «Сюромощурская ООШ»

Меню разработано согласно сборника
технических нормативов рецептур блюд и кулинарных изделий
для предприятий общественного питания
при общеобразовательных учреждениях Удмуртской
Республики

с.Сюромощур 2021

Осенне-зимний

Неделя: Первая

День: Понедельник

Возраст: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
121	Каша гречневая молочная	150	4,50	7,05	23,25	191,67
146	Чай с лимоном	200	0,30	0,00	15,20	60,00
	Масло сливочное	10	0,10	8,30	0,10	77,00
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,24	11,59	57,12
	Итого:	390	6,79	15,59	50,14	385,79
ОБЕД						
2	Свежие помидоры в нарезке	60	0,66	1,26	1,62	20,52
47	Суп гороховый с мясом	200	9,34	5,62	17,8	170,4
75	Котлета "Детская"	100	14,25	10,50	13,12	197,60
96	Капуста тушеная	150	3,45	8,25	13,95	129,45
157	Напиток Апельсиновый	200	0,50	0,00	17,70	72,00
	Йогурт	95	2,30	5,10	15,70	120,00
	Хлеб ржаной	20	0,66	0,10	3,34	17,38
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,24	11,59	57,12
	Итого:	855	33,05	31,07	94,82	784,47
	Всего:	1150	39,84	46,66	144,96	1170,26

Осенне-зимний

Неделя: Первая

День: Вторник

Возраст : 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углевод ы	
ЗАВТРАК						
127	Каша пшеничная молочная	150	5,25	6,90	25,50	180,00
149*	Какао	200	4,90	5,00	32,50	190,00
	Сыр	15	3,95	3,99	0,00	54,00
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,24	11,59	57,12
	Итого:	395	15,99	16,13	69,59	481,12
ОБЕД						
24	Салат свекла отварная с изюмом	60	1,12	4,00	16,56	96,32
41	Щи из свежей капусты	200	4,00	8,60	20,00	110,00
92	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	163,50
88	Котлета рыбная "Нептун"	100	7,68	8,16	5,93	124,13
146	Чай	200	1,20	0,40	18,00	79,60
	Хлеб ржаной	20	0,66	0,10	3,34	17,38
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,24	11,59	57,12
	Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	53,00
	Итого:	860	20,50	28,45	104,82	701,05
	Всего:	1255	36,49	44,58	174,41	1182,17

Осенне-зимний

Неделя: Первая

День: Среда

Возраст : 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
129	Каша овсянная молочная					
98	или макаронные изделия отварные с сыром	150	4,65	7,20	19,95	158,70
	Чай	200	1,72	1,64	17,03	86,40
3	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,01	77,00
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,24	11,59	57,12
	Итого:	390	8,27	17,38	48,58	379,22
ОБЕД						
13	Салат из свежей капусты	60	1,20	4,90	10,50	84,50
43	Рассольник	200	7,32	1,48	30,45	120,00
121	Каша гречневая	150	4,50	7,10	23,30	180,00
82	Колбаска "Витаминка"	100	10,54	17,40	3,28	157,34
	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	129,80
	Хлеб ржаной	20	0,66	0,10	3,34	17,38
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,24	11,59	57,12
	Апельсин	100	0,90	0,20	7,90	39,00
	Итого:	860	27,61	31,82	122,96	785,14
	Всего:	1250	35,88	49,20	171,54	1164,36

Осенне-зимний

Неделя: Первая

День: Четверг

Возраст : 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
160	Суп молочный	200	3,28	3,02	13,70	105,56
146	Чай с лимоном	200	0,30	0	15,2	60,0
	Сыр	15	3,95	3,99	0	54,0
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,24	11,59	57,12
	Итого:	445	9,42	7,25	40,49	276,68
ОБЕД						
15	Салат из свежей капусты с морковью	60	1,02	1,80	2,16	40,2
39	Борщ	200	7,78	6,19	8,04	120,12
492	Плов с курицей	150	13,5	10,17	24,98	245,03
153	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Яблоко	130	0,40	0,40	9,60	44,00
157	Хлеб ржаной	20	0,66	0,10	3,34	17,38
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,24	11,59	57,12
	Итого:	790	25,85	18,90	91,11	647,85
	Всего:	1105	35,27	26,15	131,6	924,53

Осенне-зимний

Неделя: первая

День: Пятница

Возраст : 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
125	Каша манная	150	4,35	6,30	21,75	157,20
148	Кофейный напиток	200	3,20	2,80	18,50	109,00
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,24	11,59	57,12
	Итого:	380	9,44	9,34	51,84	323,32
	ОБЕД					
1	Свежий огурец в нарезке	60	0,66	0,10	2,20	11,38
46	Суп с макаронными изделиями	200	8,56	3,12	16,80	132,80
224	Овощное рагу	150	3,45	3,60	13,95	102,00
68	Биточки мясные по-белорусски	100	21,3	20,9	1,9	302,7
157	Напиток Апельсиновый	200	0,50	0,10	17,70	72,00
	Хлеб ржаной	20	0,66	0,10	3,34	17,38
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,24	11,59	57,12
	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	129,88
	Итого:	960	37,62	28,56	100,08	825,26
	Всего:	1340	47,06	37,90	151,92	1148,58

Осенне-зимний

Неделя: первая

День: Суббота

Возраст : 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
132	Запеканка рисовая	200	6,45	5,85	33,9	206,60
151	Кисель из ягод замороженных или свежих	200	0,00	0,00	29,40	112,00
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,24	11,59	57,12
	Итого:	430	8,34	6,09	74,89	375,72
	ОБЕД					
2	Свежие помидоры в нарезке	60	0,66	1,26	1,62	20,52
60	Уха со взбитым яйцом	200	10,8	2,88	10,00	105,60
96	Капуста тушеная в сметане	150	3,45	8,25	13,95	129,45
76	Котлета "Загадка"	100	13,9	10,1	11,8	186,20
146	Чай	200	1,72	1,64	17,03	86,40
	Хлеб ржаной	20	0,66	0,10	3,34	17,38
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,24	11,59	57,12
	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	53
	Итого:	860	33,88	24,67	76,83	655,67
	Всего:	1190	42,22	30,76	151,72	1031,39

Осенне-зимний

Неделя: Вторая

День: Понедельник

Возраст: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
127	Каша пшеничная молочная					
187	или омлет натуральный	150	5,25	6,90	25,50	180,00
	Чай	200	1,20	0,40	18,00	79,60
3	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,01	77,00
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,24	11,59	57,12
	Итого:	390	8,35	15,84	55,1	393,72
ОБЕД						
13	Салат из свежей капусты	60	0,72	2,94	6,3	50,7
48	Суп крестьянский	200	2,08	4,24	11,44	92,80
94	Рис припущенный	150	3,88	5,08	40,27	225,72
63	Гуляш куринный	50/50	13,90	6,50	4,00	132,00
631	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	22,20	85,00
	Хлеб ржаной	20	0,66	0,10	3,34	17,38
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,24	11,59	57,12
	Банан	100	1,50	0,50	21,00	60,60
	Сок	200	0,60	0,40	32,60	129,88
	Итого:	860	25,43	20,00	152,74	851,2
	Всего:	1250	33,78	35,84	207,84	1244,92

Осенне-зимний

Неделя: Вторая

День: Вторник

Возраст: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
127	Каша рисовая молочная	150	1,65	6,15	15,75	129,00
149	Какао	200	4,90	5,00	32,50	190,00
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,24	11,59	57,12
	Итого:	420	13,54	15,99	60,14	439,12
ОБЕД						
30	Винегрет	60	0,80	5,92	5,04	72,88
60	Уха	200	10,8	2,88	10,00	105,60
92	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	163,50
	Сосиска детская отварная	100	11,00	23,90	0,40	261,00
153	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Хлеб ржаной	20	0,66	0,10	3,34	17,38
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,24	11,59	57,12
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,60	44,00
	Итого:	860	29,30	40,19	93,27	845,48
	Всего:	1280	42,84	56,18	153,41	1284,6

Осенне-зимний

Неделя: **Вторая**

День: **Вторник**

Возраст: **7-11 лет**

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
127	Каша рисовая молочная	150	1,65	6,15	15,75	129,00
149	Какао	200	4,90	5,00	32,50	190,00
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,24	11,59	57,12
	Итого:	420	13,54	15,99	60,14	439,12
ОБЕД						
30	Винегрет	60	0,80	5,92	5,04	72,88
60	Уха	200	10,8	2,88	10,00	105,60
92	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,90	163,50
	Сосиска детская отварная	100	11,00	23,90	0,40	261,00
153	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00
	Хлеб ржаной	20	0,66	0,10	3,34	17,38
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,24	11,59	57,12
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,60	44,00
	Итого:	860	29,30	40,19	93,27	845,48
	Всего:	1280	42,84	56,18	153,41	1284,6

Осенне-зимний

Неделя: **Вторая**

День: **Четверг**

Возраст: **7-11 лет**

	№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
				белки	жиры	углеводы	
		ЗАВТРАК					
	119	Каша "Дружба" молочная	150	4,90	6,50	29,70	194,00
	146	Чай	200	1,20	0,40	18,00	79,60
	3	Масло сливочное	10	0,01	8,30	0,01	77,00
		Хлеб пшеничный	30	1,89	0,24	11,59	57,12
		Итого:	390	8,00	15,44	59,30	407,72
		ОБЕД					
	3	Салат из свежих огурцов с помидорами	60	0,54	3,00	2,40	36,00
	148	Суп с домашней лапшой	200	8,44	6,62	22,66	161,14
	436	Жаркое по домашнему	150	24,30	20,70	23,55	372,00
	155	Компот из кураги с изюмом	200	0,40	0,00	27,40	106,00
		Хлеб ржаной	20	0,66	0,10	3,34	17,38
		Хлеб пшеничный	30	1,89	0,24	11,59	57,12
		Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	53,00
		Итого:	760	37,03	30,86	98,44	802,64
		Всего:	1150	45,03	46,30	157,74	1210,36

Неделя: Вторая

День: Пятница

Возраст: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
	ЗАВТРАК					
98	Макаронные изделия отварные с сыром	150	4,65	7,20	19,95	158,70
146	Чай	200	1,20	0,40	18,00	79,60
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,3	63,00
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,24	11,59	57,12
	Итого:	420	12,84	12,44	49,84	358,42
	ОБЕД					
14	Салат из свежей капусты с огурцом и морковью	60	0,54	3,00	2,40	36,00
51	Суп борщ	200	7,78	6,19	8,04	120,12
92	Пюре картофельное	150	3,15	6,75	21,9	163,5
81	Фрикаделька "Петушок"	100	9,53	11,40	6,33	164,86
	Сок фруктовый	200	0,60	0,40	32,60	129,88
	Хлеб ржаной	20	0,66	0,10	3,34	17,38
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,24	11,59	57,12
	Сок фруктовый	200	0,6	0,40	32,60	129,88
	Итого:	805	24,75	28,48	118,80	818,74
	Всего:	1225	37,59	40,92	168,64	1177,16

Осенне-зимний

Неделя: **вторая**

День: **Суббота**

Возраст: **7-11 лет**

№ рецепта	Наименование блюда	выход	калорийность			э/ц ккал
			белки	жиры	углеводы	
ЗАВТРАК						
110	Сырники творожные	150	15,20	12,40	18,9	25,10
149	Какао	200	4,90	5,00	32,50	190,00
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,24	11,59	57,12
	Итого:	380	21,99	17,64	62,99	272,22
ОБЕД						
3	Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,54	3,00	2,40	36,00
42	Щи из квашеной капусты	200	1,92	4,16	8,24	80,00
94	Рис припущенный	150	3,88	5,08	35,1	225,70
83	Рыба припущенная в молоке	100	16,8	11,5	2,9	202,00
	Чай с лимоном	200	1,20	0,40	18,00	79,60
	Вафли мягкие	80	4,50	1,50	65,00	165,00
	Хлеб ржаной	20	0,66	0,10	3,34	17,38
	Хлеб пшеничный	30	1,89	0,21	11,59	57,12
	Итого:	840	31,39	25,95	146,57	862,80
	Всего:	1140	53,38	43,59	209,56	1135,02