

Утверждаю.

Руководитель

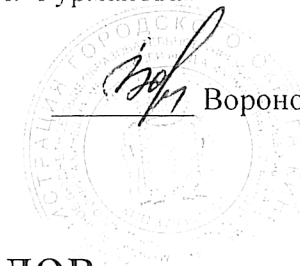
ИП Смирнова З. С.



Согласовано.

Директор МБОУ «Лицей  
им. Д.А. Фурманова»

Воронова И. В.



Примерное десятидневное меню обедов ,  
пищевая ценность и химический состав  
приготавливаемых блюд для питания учащихся  
МБОУ «Лицей им. Д.А. Фурманова»  
городского округа Кинешма

(возраст 7-11 лет)

День:Понедельник				
Неделя:Первая				
Возрастная категория:7-11 лет				
Сезон: осень-зима				
№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюда	Пищевые веще	
			Выход	Белки, г Жиры,г
обед				
71	Помидора свежая	50	0.56	0.1
111	Суп с макаронными изделиями	250	2.98	2.83
288	Птица(кура) отварная с соусом	80	17.33	10.66
321	Капуста тушеная	150	4.35	12
359	Кисель	200	0.24	0.12
пр	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33
пр	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2
	Итого:		28.72	26.24

эства	Энергетическая ценность (ккал)
Углеводы,г	
0.19	11
2.4	100.13
0.38	165.34
14.14	258.24
39.4	145.08
14.82	68.97
9.66	46.76
80.99	795.52

День:Вторник					
Неделя:Первая					
Возрастная категория:7-11 лет					
Сезон: осень-зима					
№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества		
			Выход	Белки, г	Жиры,г
обед					
73	Кабачковая икра	50	0.5	2.42	2.69
99	Суп из овощей	250	1.58	4.99	9.14
234	Котлета рыбная с соусом	80	6.95	5.86	9.97
304	Рис отварной	150	3.67	5.42	36.67
377	Чай с лимоном	200	0.53		9.87
пр	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82
пр	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66
	Итого:		16.49	19.22	83.16

Энергетическая ценность (ккал)
,г
34.63
75.03
120
210.11
41.6
68.97
46.76
597.1

День:Среда					
Неделя:Первая					
Возрастная категория:7-11 лет					
Сезон: осень-зима					
№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Выход	Белки, г	Жиры,г	Углеводы
обед					
47	Салат из капусты	60	1.02	3	5.07
96	Рассольник ленинградский	250	2.2	5.2	15.58
268	Котлета рубленая с соусом	80	8.05	9.19	8.6
309	Макаронные изделия отварные	150	5.1	7.5	28.5
389	Сок фруктовый	200	0.27		22.8
пр	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82
пр	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66
	Итого:		19.9	25.42	105.03

Энергетическая ценность (ккал)
,г
51.42
117.9
151
201.9
92.27
68.97
46.76
730.22

День:четверг					
Неделя:первая					
Возрастная категория:7-11 лет					
Сезон: осень-зима					
№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Выход	Белки, г	Жиры,г	Углеводы
обед					
71	Помидора свежая	60	1.02	3	5.07
97	Суп картофельный	250	2.34	2.83	16.87
265	Плов	175	16.49	16.89	26.02
375	Компот из ягод	200	0.52	0.18	24.84
пр	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82
пр	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66
	Итого:		23.63	23.43	97.28



Энергетическая ценность (ккал)
,г
51.42
114
322
102.9
68.97
46.76
706.05

День:Пятница					
Неделя:Первая					
Возрастная категория:7-11 лет					
Сезон: осень-зима					
№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Выход	Белки, г	Жиры,г	Углеводы
обед					
71	Огурец свежий	60	0.67	0.06	2.1
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1.83	4.9	11.75
278	Тефтели	110	7.83	8.75	10.25
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.9	4.1	39.84
342	Компот из свежих плодов	200	0.36	0.04	23.56
пр	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82
пр	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66
	Итого:		22.85	18.38	111.98

Энергетическая ценность (ккал)
,г
6
98.4
151
231.86
96.04
68.97
46.76
699.03

День:Понедельник				
Неделя:вторая				
Возрастная категория:7-11 лет				
Сезон: осень-зима				
№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества	
		Выход	Белки, г	Жиры,г
обед				
306	Зеленый горошек	50	1.55	0.1
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.8	4.98
295	Биточки рубленные из птицы с соусом	80	8.15	9.07
309	Макаронные изделия отварные	150	5.1	7.5
377	Чай с лимоном	200	0.53	
пр	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33
пр	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2
	Итого:		20.39	22.18

	Энергетическая ценность (ккал)
Углеводы,г	
3.25	20.1
8.13	84.48
9.85	154
28.5	201.9
9.87	41.6
14.82	68.97
9.66	46.76
84.08	617.81

День:Вторник			
Неделя:вторая			
Возрастная категория:7-11 лет			
Сезон: осень-зима			
№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюда	Пищевые
		Выход	Белки, г
обед			
82	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	260	2.09
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	77	7.77
312	Картофельное пюре	150	3.08
349	Компот из сухофруктов	200	1.99
пр	Хлеб ржаной	30	1.68
пр	Хлеб пшеничный	20	1.58
	Итого:		18.19


вещества	Энергетическая ценность (ккал)
----------	--------------------------------

Жиры,г	Углеводы,г	
6.4	12.11	114.4
17.78	0.98	197.4
2.33	19.13	109.73
0.09	32.01	132.8
0.33	14.82	68.97
0.2	9.66	46.76
27.13	88.71	670.06

День:Среда					
Неделя:вторая					
Возрастная категория:7-11 лет					
Сезон: осень-зима					
№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества		
		Выход	Белки, г	Жиры,г	Углеводы
обед					
71	Помидора свежая	50	0.56	0.1	1.9
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.53
260	Гуляш	100	14.55	16.79	6.86
304	Рис отварной	150	3.67	5.42	36.67
376	Чай с сахаром	200	0.53		9.47
пр	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82
пр	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66
	Итого:		28.06	28.11	95.91



Энергетическая ценность (ккал)	
,г	
11	
148.25	
221	
210.11	
40	
68.97	
46.76	
746.09	

День:Четверг				
Неделя:вторая				
Возрастная категория:7-11 лет				
Сезон: осень-зима				
№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюда Выход	Пищевые вещества	
			Белки, г	Жиры,г
обед				
71	Огурец свежий	50	0.35	0.05
96	Рассольник ленинградский	250	2.2	5.2
268	Котлеты с соусом	80	6.58	14.63
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.9	4.1
389	Сок фруктовый	200	0.27	
пр	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33
пр	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2
	Итого:		21.56	24.51

	Энергетическая ценность (ккал)
Углеводы,г	
0.95	6
15.58	117.9
8.6	194
39.84	231.86
22.8	92.27
14.82	68.97
9.66	46.76
112.25	757.76

День:Пятница			
Неделя:Вторая			
Возрастная категория:7-11 лет			
Сезон: осень-зима			
№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи,наименование блюд	Вес блюда	Пищевые
		Выход	Белки, г
Обед			
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.47
259	Жаркое по домашнему	175	16.67
376	Чай с сахаром	200	0.53
пр	Хлеб ржаной	30	1.68
пр	Хлеб пшеничный	20	1.58
338	Яблоко свежее	80	0.3
	Итого:		26.23

Примечание:

При разработке данного меню была использована следующая литература:

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждени

"Сборник технических нормативов", 2015 г,издательство ДеЛи-Плюс,г.Москва,Санитарно

вещества		Энергетическая ценность (ккал)
Жиры,г	Углеводы,г	
4.74	17.95	150
18.32	13.89	287.2
	9.47	40
0.33	14.82	68.97
0.2	9.66	46.76
0.3	7.35	33.3
23.89	73.14	626.23

иях"

)-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

с 01.01.2021 г до 01.01.2027 г, Методические рекомендации МР 2.4.0179-20