

Утверждаю



ИП Смирнова З.С.

Согласовано

Директор МБОУ "Лицей
им.Д.А.Фурманова" городского округа
Кинешма

Воронова И.В.

Согласовано

Мед.работник

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов

Щадящая Диета

**для организации питания школьников общеобразовательных учреждений
МБОУ "Лицей им.Д.А.Фурманова" городского округа Кинешма**

День: Понедельник

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход	Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г	

обед

71	Помидора свежая	50	0,56	0,10	0,19	11,00
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	2,40	100,13
288	Птица(кура) отварная с соусом	80	17,33	10,66	0,38	165,34
312	Пюре картофельное	150	4,35	12	14,14	258,24
359	Кисель	200	0,24	0,12	39,4	145,08
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:		28,72	26,24	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			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
обед						
73	Кабачковая икра	50	0,50	2,42	2,69	34,63
99	Суп из овощей	250	1,58	4,99	9,14	75,03
226	Рыба (филе) отварная с соусом	80	6,95	5,86	9,97	120,00
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:		16,49	19,22	83,16	597,10

День: Среда

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

обед

52	Салат из свеклы отварной	60	1,02	3,00	5,07	51,42
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,20	5,20	15,58	117,90
268	Котлета паровая с соусом	80	8,05	9,19	8,60	151,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,50	201,90
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,27		22,80	92,27
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:		19,90	25,42	105,03	730,22

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

обед

71	Помидора свежая	60	1,02	3,00	5,07	51,42
97	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00
244	Плов из отварной говядины	175	16,49	16,89	26,02	322,00
375	Компот из ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,90
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:		23,63	23,43	97,28	706,05

День: Пятница

Неделя: Первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
обед						
67	Винегрет	60	0,67	0,06	2,10	6,00
121	Суп молочный рисовый	250	1,83	4,90	11,75	98,40
278	Тефтели	110	7,83	8,75	10,25	151,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86
342	Компот из свежих плодов	200	0,36	0,04	23,56	96,04
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:		22,85	18,38	111,98	699,03

День: Понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория:7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход	Белки, г	Жиры,г	Углеводы,г	

обед

73	Кабачковая икра	50	0,50	2,42	2,69	34,63
121	Суп молочный с крупой	250	1,80	4,98	8,13	84,48
295	Биточки паровые из птицы с соусом	80	8,15	9,07	9,85	154,00
309	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,50	201,90
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:		19,34	24,5	83,12	630,74

День: Вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
обед						
82	Суп из овощей	250	2,09	6,40	12,11	114,40
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	77	7,77	17,78	0,98	197,40
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,33	19,13	109,73
349	Компот из сухофруктов	200	1,99	0,09	32,01	132,80
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:		18,19	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			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

обед

71	Помидора свежая	50	0,56	0,10	1,90	11,00
101	Суп картофельный с гречневой крупой	250	5,49	5,27	16,53	148,25
246	Гуляш из отварной говядины	100	14,55	16,79	6,86	221,00
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:		28,06	28,11	95,91	746,09

День: Четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

обед

17	Салат зеленый	50	0,35	0,05	0,95	6,00
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,20	5,20	15,58	117,90
268	Котлеты паровые с соусом	80	6,58	14,63	8,60	194,00
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86
35	Кисель из ягод	200	0,27		22,80	92,27
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого:		21,56	24,51	112,25	757,76

День: Пятница

Неделя: Вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осень-зима

№ РЕЦЕПТУРЫ	Прием пищи, наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	

Обед

120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,47	4,74	17,95	150,00
244	Плов из отварной говядины	175	16,49	16,89	26,02	322,00
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00
пр	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
338	Яблоко свежее	80	0,3	0,3	7,35	33,30
	Итого:		26,05	22,46	85,27	661,03

Примечание:

При разработке данного меню была использована следующая литература:

"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

"Сборник технических нормативов", 2015 г, издательство Дели-Плюс, г. Москва, Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения" с 01.01.2021 г до

01.01.2027 г, Методические рекомендации МР 2.4.0179-20