

Утверждаю

Директор МОУ «Победненская школа»

П.С. Пташинский

« 20 » _____ 2024г.

Приказ № _____



ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ завтрака и обеда для учащихся с 7 до 10 лет, для лагеря с дневным пребыванием детей
«Созвездие»

В МОУ «ПОБЕДНЕНСКАЯ ШКОЛА»

ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА НА 2023- 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

Разработано на основании Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях(сборник технических нормативов) 2011 года и Технология инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95). Руководители разработки сборника; Могильный М.П.(ГОУ ВПО ПГТУ); Тутильян В.А.(ГУ НИИ питания РАМН); Титов Е.И.(МГУПБ)

МЕНЮ

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.4	0.0	1.6	7.2	70	2011
БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	55	6.9	9.7	14.9	176.4	3	2011
ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	14.3	10.1	8.2	180.9	235	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3.7	3.7	20.9	131.7	311	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	11.9	90.8	382	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.2	9.8	47.0	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	кк	2023
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	15	1.1	1.5	11.2	62.6	к/к	2023
Итого за прием пищи:	610	33.4	28.9	88.2	748.4		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С КУРАГОЙ И ИЗЮМОМ	60	1.0	3.6	8.4	70.3	51	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ ПТИЦЫ	200/10	4.6	4.7	14.7	120.1	112	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ С М/С	90/4	15.5	21.2	14.3	310.0	294	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	3.9	15.3	111.4	321	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/7	1.6	1.3	9.1	54.1	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.2	9.8	47.0	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.4	7.5	41.0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2023
Итого за прием пищи:	871	30.9	36.2	92.6	826.4		
Всего за день:		64.3	65.1	180.8	1,574.8		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	40	2.4	7.5	14.9	136.6	1	2011
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	13	3.0	3.8	0.0	47.3	15	2011
МАКАРОННИК С МЯСОМ	160	19.4	21.2	28.4	382.0	285	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/15	1.6	1.3	16.9	85.1	378	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2023
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	9.0	113.0	386	2011

Итого за прием пищи:	648	33.7	39.5	78.9	815.8		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.4	0.1	1.1	6.6	70	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1.4	4.0	9.9	81.6	82	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	14.4	13.2	13.1	228.3	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	4.5	4.5	20.3	138.9	303.1	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200	0.2	0.2	27.1	111.1	342	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.2	9.8	47.0	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2023
Итого за прием пищи:	750	24.8	23.1	94.8	686.0		
Всего за день:		58.5	62.6	173.7	1,501.8		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ МАННОЙ КРУПЫ	220	6.0	9.8	35.7	255.3	181	2011
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	209	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.8	61.2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.5	0.2	9.8	47.0	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2023
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70	6.2	4.0	41.3	225.3	429	2011
ЙОГУРТ	200	5.6	5.0	26.0	172.0	386	2011
Итого за прием пищи:	792	26.1	24.2	137.6	873.5		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.4	0.0	1.6	7.2	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6.1	2.6	14.7	107.4	106	2011
ПТИЦА , ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	130	13.6	18.6	12.5	273.4	292	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	120	1.1	0.2	9.7	51.6	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2023
Итого за прием пищи:	780	27.7	22.8	91.9	698.1		
Всего за день:		53.8	47.0	229.5	1,571.6		

4 день

	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецеп	Сборник
--	-------	------------------	--	--	----------------	---------	---------

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.4	0.1	1.1	6.6	71	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ	60/30	15.8	16.5	2.7	222.6	288	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ ПШЕННОЙ	150	4.1	4.9	23.6	154.8	303	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	3.3	3.3	18.8	118.9	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2023
Итого за прием пищи:	500	25.3	25.5	55.9	554.7		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1.0	2.4	4.9	46.2	53	2011
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	4.9	4.5	0.3	60.9	209	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	230	2.0	4.8	15.4	113.1	96	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ С СОУСОМ	75/40	12.5	12.6	14.0	219.7	268	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ КРУПЫ "АРТЕК"	150	3.8	4.1	23.6	146.0	303.3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2023
Итого за прием пищи:	875	31.4	29.9	116.5	867.9		
Всего за день:		56.7	55.4	172.4	1,422.6		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.4	0.0	1.6	7.2	70	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ 1 ВАРИАНТ	110	9.4	14.0	12.8	215.1	278	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	4.8	21.5	142.2	312	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	200	1.0	0.2	20.2	92.0	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2023
кондитерские изделия	22	0.9	6.7	13.8	119.2	к/к	2021
Итого за прием пищи:	592	18.9	26.6	94.4	698.0		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.4	0.1	1.1	6.6	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ с мясом птицы	200/15	5.8	6.2	15.6	141.4	77	2012
РЫБА, тушенная в томате с овощами	150	15.5	8.1	8.9	171.9	229	2011
КАША вязкая из крупы гречневой	150	4.5	4.9	20.3	142.7	303	2011
КОМПОТ из плодов или ягод сушеных	200	1.0	0.1	16.7	72.1	348	2011

ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.4	0.1	1.1	6.6	71	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ РИСОВОЙ	200	1.7	2.1	13.7	81.1	101	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ	100	13.1	2.1	8.9	106.2	240	2011
КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	3.7	3.7	20.9	131.7	311	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2023
Итого за прием пищи:	860	25.7	9.8	105.8	621.9		
Всего за день:		74.1	42.7	193.4	1,467.4		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ	60	0.4	0.0	2.3	8.4	70	2011
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	90	23.0	23.1	0.4	301.2	288	2011
СОУС МОЛОЧНЫЙ (для подачи к блюду)	30	0.6	1.6	2.2	25.5	326	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5.4	4.4	35.0	200.6	309	2011
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150/50/7	1.6	1.3	9.1	54.1	378	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	687	35.4	31.7	83.3	759.1		
Обед							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1.7	4.1	12.3	92.7	83	2011
КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ	90	14.4	13.3	13.1	229.2	268	2011
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	3.9	15.3	111.7	321	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.7	0.1	30.8	127.7	349	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
ЙОГУРТ ИЛИ РЯЖЕНКА	200	5.8	5.0	8.4	108.0	386	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2023
Итого за прием пищи:	900	30.8	27.5	108.2	812.3		
Всего за день:		66.2	59.2	191.5	1,571.4		

9 день

	Масса	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	Сборник рецептов
--	-------	------------------	--	-------------------------	-------------	------------------

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Завтрак							
БИТОЧКИ ПАРОВЫЕ	90	14.5	15.3	11.9	243.3	281	2011
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	3.3	8.2	19.3	166.7	143	2011
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/7	0.2	0.0	14.8	61.2	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2023
ПЛОДЫ ИЛИ ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.8	0.4	7.5	41.0	338	2011
Итого за прием пищи:	622	22.8	24.8	78.0	634.5		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	1.0	3.0	5.5	53.9	45	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3.2	4.2	18.5	123.9	108	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	70/150	22.6	22.6	20.7	375.3	259	2011
КИСЕЛЬ ИЗ КУРАГИ	180	0.9	0.1	32.5	134.7	355	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3.8	0.4	24.6	117.5	кк	2023
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2023
Итого за прием пищи:	740	33.9	31.2	115.3	877.8		
Всего за день:		56.7	56.0	193.3	1,512.3		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150/30	25.6	18.6	54.6	488.6	222	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0.1	0.0	6.1	25.1	376	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.3	0.2	14.8	70.5	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.7	9.7	51.8	к/к	2023
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	18	1.4	1.8	13.4	75.1	к/к	2023
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.4	9.8	47.0	338	2011
Итого за прием пищи:	528	31.5	21.7	108.4	758.1		
Обед							
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ	60	0.4	0.1	1.1	6.6	71	2011
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1.5	4.8	7.4	79.2	88	2011
РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	90	17.3	7.3	0.7	137.4	227	2011
КАША ВЯЗКАЯ ИЗ РИСА	150	2.2	4.0	23.3	138.4	303.3	2011
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ	180	0.9	0.2	18.2	82.8	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.1	0.3	19.7	94.0	кк	2023
ХЛЕБ РЖАНОЙ	28	2.4	0.9	13.5	72.5	кк	2023

РЯЖЕНКА	180	5.2	4.5	7.6	97.2	386	2011
СОЛЬ НА ВЕСЬ РАЦИОН	2	0.0	0.0	0.0	0.0	к/к	2023
Итого за прием пищи:	935	33.0	22.1	91.5	708.1		
Всего за день:		64.5	43.8	199.9	1,466.2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	601.8	542.5	1,922.3	15,099.0
Среднее значение за период	60.2	54.3	192.2	1,509.9
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15.9	32.3	51.8	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
ЛАГЕРЬ 1-4	633	845