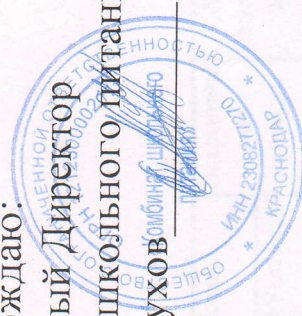




Согласовано:
Директор школы _____
Утверждаю:
Генеральный Директор
ООО «Комбинат школьного питания»
С.Н. Лопухов _____



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

(15-ти дневное)

Летне - осеннее

7-11 лет

и детей с ОВЗ

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Составили: профессор Перевалов А.Я., доцент Коровка Л.С., Тапешкина Н.В., Гришина А.С., Кашина Е.В. Под общей редакцией профессора А.Я. Перевалов. Пермь 2013г. Пермь 2021г.

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях. Пособие. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022г. Разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский научно - исследовательский институт гигиены».

**МЕНЮ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД
15 ДНЕЙ ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 лет
(ЛЕТНЕ-ОСЕННИЙ ПЕРИОД)**

Прием пищи	дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1			7/7	1,7	7,6	0,1	75,3	15/14
ДЕНЬ 1			200	4,4	5,6	27,5	177,8	182
ЗАВТРАК			180	3,6	2,8	13,5	93,2	303
		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
		Каша жидкая молочная (рисовая)	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Какао с молоком	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
		Хлеб пшеничный	534	12,9	16,8	67,4	471,8	
		Хлеб ржаной						
		Фрукты свежие						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ОБЕД			60	0,5	0,1	1,5	8,5	70
		Огурец в нарезке	250	5,1	9,9	14,3	165,7	117
		Борщ зеленый с мясом и сметаной	150	5,3	5,1	32,2	194,9	203
		Макаронные изделия отварные с маслом	90	17,1	10,3	3,9	176,6	262/330
		Сердце в соусе	180	0,3	0,2	9,9	41,5	54-34хн
		Компот из яблок с лимоном	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Хлеб ржаной	800	33,4	26,2	93,1	738,6	
ИТОГО ЗА ОБЕД				46,3	43	160,5	1210,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								

Прием пищи	дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1			120/40	17,6	11,6	54,1	387,6	222
ДЕНЬ 2		Пудинг из творога (запеченный) с джемом фруктовым	200	0,2	0	6,5	26,5	376
ЗАВТРАК		Чай с сахаром	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Хлеб ржаной	100	0,9	0,1	9,5	45	338
		Фрукты свежие	500	21,5	12,1	86,6	540,2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ОБЕД		Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-53
		Суп-лапша домашняя	200	3,6	5,4	10,2	103,8	113
		Картофельное пюре	180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
		Шницель рыбный натуральный рубленый	90	12,5	7,6	7,2	150,8	259
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136	386
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			800	26,2	23,1	107,3	747	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				47,7	35,2	193,9	1287,2	

Прием пищи	дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1								
ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК								
		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	10/10	2,4	10,3	0,1	102,6	15/14
		Суп молочный с крупой (гречка)	200	4,1	3,5	12,4	98,5	121
		Кофейный напиток с молоком	180	3,8	3	13,6	95,4	300
		Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	Пром
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			564	15,4	17,9	63,1	474,1	
ОБЕД								
		Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	70
		Суп кудрявый	250	6,9	8,7	4,6	123,9	120
		Овощное рагу с кабачками	180	3	8,5	18,2	160,4	182
		Котлета из курицы	90	13,8	14,6	13,4	242,4	294
		Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,6	54-1хн
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			830	29,7	32,5	86,8	759,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				45,1	50,4	149,9	1233,3	

Прием пищи	дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1			7/7	1,7	7,6	0,1	75,3	15/14
ДЕНЬ 4			100/80	9,4	9,4	5,6	145,4	54-20/70
ЗАВТРАК		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	180	3,6	2,8	13,5	93,2	303
		Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
		Какао с молоком	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром
		Хлеб пшеничный	100	0,9	0,1	9,5	45	338
		Хлеб ржаной	529	19,6	20,4	51,9	471,9	
		Фрукты свежие						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ОБЕД		Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	70
		Уха ростовская	200	7,2	4	8,7	100	151
		Каша вязкая (рисовая)	150	2,2	3,5	22,5	130,2	303
		Котлеты (особые)	90	11,6	17	16	264,2	269
		Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,2	54-34хн
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
		Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			775	27,5	25,5	93,6	713,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				47,1	45,9	145,5	1185,2	

Прием пищи	дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1			7/7	1,7	7,6	0,1	75,3	15/14
ДЕНЬ 5			200	4,7	5,7	26,8	176,7	182
ЗАВТРАК			180	3,8	3	13,6	95,4	300
			20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
			20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
			100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			534	13,4	17,1	66,8	472,9	
ОБЕД			60	0,5	0,1	1,5	8,5	70
			250	4,5	6,9	8,8	116,3	159
			200	20,1	18,7	17,2	318	54-9м
			200	0,7	0,3	29,1	120	386
			40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
			20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			770	30,1	26,5	83	690,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				43,5	43,6	149,8	1163,7	

Прием пищи	дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2			120/30	20,9	10	32,1	311,2	217
ДЕНЬ 1		Вареники ленивые с молоком стуженным	200	0,2	0	6,5	26,5	376
ЗАВТРАК		Чай с сахаром	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Хлеб ржаной	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
		Фрукты свежие	500	25,1	10,8	69,9	486,6	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ОБЕД		Икра из кабачков	60	0,6	2,9	4,7	47,4	25
		Суп-лапша домашняя	200	3,6	5,4	10,2	152,08	113
		Картофель отварной с зеленью	180	3,7	5,3	27,1	170	348
		Рыба запеченая	90	16,5	3,8	3,4	113,9	245
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136	386
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			800	30,1	18	109,7	770,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				55,2	28,8	179,6	1257,38	

Прием пищи	дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2			7/7	1,7	7,6	0,1	75,3	15/14
ДЕНЬ 2			180	4,7	5,1	24	160	182
ЗАВТРАК			180	3,6	2,8	13,5	93,2	303
			20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
			30	2	0,4	10	51,2	Пром
			100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			524	13,9	16,5	67,2	471	
ОБЕД			60	0,7	0,1	2,3	12,8	70
			200	4,6	3	10,8	88,5	145
			150	3,6	4,2	20,2	132,8	303
			90	14,5	15,2	14	252,8	54-23м
			180	0,4	0	17,8	72,6	54-1хн
			50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
			20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			750	28,9	23,1	96,4	710,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				42,8	39,6	163,6	1181,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
дети 7-11л.							
НЕДЕЛЯ 2		7/7	1,7	7,6	0,1	75,3	15/14
ДЕНЬ 3		100/80	9,6	9,4	6,4	149,7	54-20/70
ЗАВТРАК		180	3,8	3	13,6	95,4	300
	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)						
	Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке						
	Кофейный напиток с молоком						
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		529	20	20,6	53,5	481,6	
ОБЕД		60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-53
	Салат из свежих помидоров и огурцов						
	Борщ зеленый с мясом и сметаной	200	4	7,8	11,3	132,5	117
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,3	5,1	32,2	194,9	203
	Сердце в соусе	90	17,1	10,3	3,9	176,6	262/330
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136	386
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	31,9	26,8	108,6	805,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51,9	47,4	162,1	1287,2	

Прием пищи	дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2			10/10	2,4	8,9	0,1	89,3	15/14
ДЕНЬ 4			200	4,1	3,5	12,4	98,5	121
ЗАВТРАК			180	3,8	3	13,6	95,4	300
			40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
			30	2	0,4	10	51,2	Пром
			100	0,4	0,3	10,3	45,5	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			568	15,7	16,4	66,1	473,7	
ОБЕД			60	0,6	2,9	4,7	47,4	25
			200	7,2	4	8,7	100	151
			180	3,8	6,4	23,8	167,4	54-11г
			90	11,6	17	16	264,2	269
			200	0,7	0,3	29,1	120	386
			40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
			20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			790	28,2	31,1	108,7	827	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				43,9	47,5	174,8	1300,7	

Прием пищи	детей 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2								
ДЕНЬ 5		Суфле творожное запеченное/Соус вишневый	130/30	18,6	10,9	29,3	290,1	242/378
ЗАВТРАК		Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5	376
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
		Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	Пром
		Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			515	23,2	11,8	68,8	474	
ОБЕД								
		Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	70
		Суп-лапша домашняя	200	3,6	5,4	10,2	103,8	113
		Каша вязкая (рисовая)	150	2,2	3,5	22,5	130,2	303
		Шницель рыбный натуральный рубленый	90	12,5	7,6	7,2	150,8	259
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33	136	386
		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			780	25,5	17,3	111,4	708,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				48,7	29,1	180,2	1182,4	

Прием пищи	детей 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3			7/7	1,7	7,6	0,1	75,3	15/14
ДЕНЬ 1			200	4,4	5,6	27,5	177,8	182
ЗАВТРАК			180	3,8	3	13,6	95,4	300
		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)						
		Каша жидкая молочная (рисовая)						
		Кофейный напиток с молоком						
		Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
		Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Фрукты свежие	100	0,9	0,1	9,5	45	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК			534	13,6	16,7	67,2	474,6	
ОБЕД			60	0,5	0,1	1,5	8,5	70
		Огурец в нарезке						
		Суп овощной с курицей	200	4,6	3	10,8	88,5	145
		Овощное рагу с кабачками	180	3	8,5	18,2	160,4	182
		Биточек из курицы	90	14,5	15,2	14	252,8	54-23м
		Напиток из плодов шиповника	180	0,5	0,2	32,2	100,6	388
		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
		Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД			780	28,1	27,7	106,4	755,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				41,7	44,4	173,6	1230,4	

Прием пищи	дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3			7/7	1,7	7,6	0,1	75,3	15/14
ДЕНЬ 2			100/80	9,6	9,4	6,4	149,7	54-20/70
ЗАВТРАК		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	180	3,6	2,8	13,5	93,2*	303
		Омлет натуральный с зеленым горошком /Помидор в нарезке	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
		Какао с молоком	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Хлеб пшеничный	100	1,1	0,4	10,6	50,4	
		Хлеб ржаной	524	19,6	20,6	52,1	473,1	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ОБЕД			60	0,7	0,1	2,3	12,8	70
		Помидор в нарезке	200	3,5	5,4	7,1	93	159
		Щи зеленые со сметаной и мясом	180	3,7	5,3	27,1	170	348
		Картофель отварной с зеленью	90	13	14	10	212,1	303
		Котлеты «Московские»	200	0,7	0,3	29,1	120	386
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	40	3	0,3	19,7	93,8	Пром
		Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10	51,2	Пром
		Хлеб ржаной	800	26,6	25,8	105,3	752,9	
ИТОГО ЗА ОБЕД				46,2	46,4	157,4	1226	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								

Прием пищи	дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3			7/7	1,7	7,6	0,1	75,3	15/14
ДЕНЬ 3			200	4,7	5,7	26,8	176,7	182
ЗАВТРАК		Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)		3,8	3	13,6	95,4	300
		Каша жидкая молочная (кукурузная)	180	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
		Кофейный напиток с молоком	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Хлеб пшеничный	20	0,4	0,3	10,3	45,5	338
		Хлеб ржаной	100	13,4	17	67,3	474	
		Фрукты свежие	534					
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ОБЕД			60	0,5	0,1	1,5	8,5	70
		Огулец в нарезке	200	5,8	9,9	10,1	152,2	156
		Суп с крупой и мясными фрикадельками	150	5,3	5,1	32,2	194,9	203
		Макаронные изделия отварные с маслом	90	13,05	13,9	7,2	199,65	54-16м
		Тефтели из говядины	200	0,5	0	19,8	80,7	54-1хн
		Компот из смеси сухофруктов	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
		Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10	51,2	Пром
		Хлеб ржаной	780	30,95	29,8	105,4	804,35	
ИТОГО ЗА ОБЕД				44,35	46,8	172,7	1278,35	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								

Прием пищи	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3		7/7	1,7	7,6	0,1	75,3	15/14
ДЕНЬ 4		200	5,2	5,6	26,7	177,8	182
ЗАВТРАК	Сыр твердых сортов в нарезке/Масло сливочное (порциями)	180	3,6	2,8	13,5	93,2	303
	Каша жидкая молочная (манка)	20	1,5	0,2	9,8	46,9	Пром
	Какао с молоком	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
	Хлеб пшеничный	100	0,4	0,4	9,8	44,4	338
	Хлеб ржаной	534	13,7	16,8	66,6	471,8	
	Фрукты свежие						
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
ОБЕД	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,6	3,1	1,8	37,6	54-53
	Суп-лапша домашняя	200	3,6	5,4	10,2	103,8	113
	Каша вязкая (рисовая)	150	2,2	3,5	22,5	130,2	303
	Котлета из курицы	90	13,8	14,6	13,4	242,4	294
	Напиток из плодов шиповника	180	0,5	0,2	32,2	100,6	388
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	Пром
ИТОГО ЗА ОБЕД		760	26,5	27,6	114,7	783	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			40,2	44,4	181,3	1254,8	

Прием пищи	дети 7-11л.	Наименование блюда	Вес порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
				Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 3			120/50	17,7	11,6	61,3	415,2	222
ДЕНЬ 5		Пудинг из творога (запеченный) с джемом фруктовым	200	0,2	0	6,5	26,5	376
ЗАВТРАК		Чай с сахаром	30	2,3	0,2	14,8	70,3	Пром
		Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34,2	Пром
		Хлеб ржаной	100	0,9	0,1	9,5	45	338
		Фрукты свежие	520	22,4	12,1	98,8	591,2	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК								
ОБЕД			60	0,6	2,9	4,7	47,4	25
		Икра из кабачков	200	4	7,2	4,6	98,3	145
		Суп из овощей с фрикадельками мясными	180	3,8	7,6	27,5	193	126
		Картофель отварной с луком	90	16,5	3,8	3,4	113,9	245
		Рыба запеченная	200	0,6	0	33	136	386
		Соки овощные, фруктовые и ягодные	50	3,8	0,4	24,6	117,2	Пром
		Хлеб пшеничный	30	2	0,4	10	51,2	Пром
		Хлеб ржаной	810	31,3	22,3	107,8	757	
ИТОГО ЗА ОБЕД				53,7	34,4	206,6	1348,2	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ								
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВСЬ ПЕРИОД				698,35	626,9	2551,5	18627,13	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА 1 ДЕНЬ				46,56	41,79	170,10	1241,81	