

Примерное меню приготавливаемых блюд
МБОУ «Избердеевская НШДС» и филиалов в с. Петровское,
в с. Успеновка. в ЛДП на 2025 год.

Возрастная категория : от 7 – 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак :	Каша геркулесовая с маслом, сахаром	200	17,72	18,35	47,46	482,69	168
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,10	943
	Печенье	30	2,25	3,54	22,32	130,80	
Итого за завтрак :		430	19,97	21,89	84,75	669,59	
Обед: 13.00 – 14.00	Суп пшенный	200	4,77	4,10	19,75	134,48	204
	Мясо тушенное (курица, говядина)	90	13,71	20,02	6,10	260,44	31
	Отварные макароны с маслом	150	6,24	4,75	45,17	236,60	688
	Компот	200	0,2	0,2	22,30	110,0	859
	Хлеб	40	4,24	0,52	29,28	131,60	
	Ватрушка с повидлом	70	7,12	9,40	50,80	304,04	563
Итого за обед:		770	36,28	38,99	173,40	1176,56	
Итого за день			56,25	60,88	258,15	1846,15	

Возрастная категория : от 7 – 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак :	Омлет натуральный	60	7,64	9,10	4,22	152,28	438
	Салат из св. огурцов и св. помидоров	100	4,33	13,50	21,0	154,66	58
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,10	943
	Батон с сыром	30/10	5,86	7,71	21,96	266,40	42
Итого за завтрак :		400	17,83	30,31	62,15	629,44	
Обед: 13.00 – 14.00	Суп вермишелевый с мясом (курица, говядина)	200/20	13,10	9,85	28,14	255,58	6
	Рыбная котлета	90	13,95	5,85	8,63	129,38	255
	Отварной рис с маслом	150	4,23	5,49	46,43	247,51	31
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,10	943
	Хлеб	40	4,24	0,52	29,28	131,60	
	Конфета	40	2,84	12,80	19,88	203,20	
Итого за обед:		740	38,19	34,51	147,33	1023,37	
Итого за день			56,02	64,82	189,60	1652,81	

Возрастная категория : от 7 – 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак :	Сырники со сладким соусом	120	13,05	12,08	20,34	297,43	409
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,10	943
	Батон с маслом	30/10	3,24	12,71	11,59	226,20	41
Итого за завтрак :		360	16,29	24,79	46,90	579,73	
Обед: 13.00 – 14.00	Щи из свежей капусты	200	2,28	5,30	13,40	118,60	187
	Мясная тефтеля (курица, говядина)	90	19,37	12,24	6,46	229,21	307
	Отварная гречка с маслом	150	7,56	3,56	40,80	295,60	679
	Компот	200	0,2	0,2	22,30	110,0	859
	Хлеб	40	4,24	0,52	29,28	131,60	
	Пряник	40	2,96	4,0	30,48	162,40	
Итого за обед:		720	36,57	27,62	142,72	1047,41	
Итого за день			52,86	52,41	189,62	1626,93	

Возрастная категория : от 7 – 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак :	Каша пшенная молочная с маслом, сахаром	200	15,80	16,35	61,63	483,89	168
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,10	943
	Батон с маслом	30/10	3,24	12,71	11,59	226,20	41
	Яблоко	100	0,2	0	10,10	42,0	
Итого за завтрак :		540	19,24	29,06	98,29	811,19	
Обед: 13.00 – 14.00	Суп рисовый	200	2,14	3,09	21,29	116,79	204
	Мясная котлета (курица, говядина)	90	19,37	12,24	6,46	229,21	608
	Картофельное пюре с маслом	150	10,08	4,75	54,40	394,13	34
	Салат из св. овощей	60	2,60	8,10	12,60	92,80	
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,10	943
	Хлеб	40	4,24	0,52	29,28	131,60	58
Итого за обед:		740	38,43	28,70	139,0	1020,63	
Итого за день			57,67	57,76	237,29	1831,82	

Возрастная категория : от 7 – 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак :	Каша манная молочная с маслом , сахаром	200	17,80	18,35	61,63	483,89	412
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,10	493
	Батон	30	1,59	0,20	10,98	49,35	
	Банан	100	1,50	0,10	19,20	89,0	
Итого за завтрак:		540	20,89	18,65	106,78	678,34	
Обед: 13.00 – 14.00	Суп гороховый	200	9,19	13,10	18,32	225,56	206
	Плов с мясом (курица, говядина)	200	14,88	24,97	20,29	365,0	275
	Салат из св. овощей	60	2,60	8,10	12,60	92,80	
	Сок	200	0,80	0	23,40	100,0	
	Хлеб	40	4,24	0,52	29,28	131,60	
	Печенье	30	2,25	3,54	22,32	130,80	
Итого за обед:		745	33,96	50,23	220,49	1045,76	
Итого за день			54,85	75,89	304,85	1724,10	

Возрастная категория : от 7 – 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 6							
Завтрак:	Вермишель молочная с маслом, сахаром	200	15,43	17,56	28,54	297,10	258
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,10	943
	Печенье	20	1,48	2	15,24	81,20	
Итого за завтрак:		420	16,91	19,56	58,75	434,40	
Обед: 13.00 – 14.00	Суп овощной с мясом (курица, говядина)	200/20	10,89	11,42	14,12	260,84	202
	Мясной гуляш (курица, говядина)	90	23,96	20,12	32,18	332,55	274
	Отварная гречка с маслом	150	7,56	3,56	40,80	295,60	679
	Салат из свежих огурцов	60	0,36	5,04	1,50	51,80	190
	Сок	200	0,80	0	23,40	100	
	Хлеб	40	4,24	0,52	29,28	131,60	
Итого за обед:		760	47,81	40,66	141,28	1171,89	
Итого за день			64,72	60,12	200,03	1606,29	

Возрастная категория : от 7 – 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак:	Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	200	15,80	16,35	46,66	463,89	168
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,10	934
	Вафли	30	0,88	9,94	18,53	162,60	
Итого за завтрак:		430	16,68	26,29	80,16	682,59	
Обед: 13.00 – 14.00	Суп перловый	200	13,31	9,32	28,17	252,28	205
	Мясо тушенное (курица, говядина)	90	13,71	20,02	6,10	260,44	31
	Отварные макароны с маслом	150	6,24	4,75	45,17	236,60	688
	Сок	200	0,80		23,40	100,0	
	Хлеб	40	4,24	0,52	29,28	131,60	
	Пирожок с повидлом	70	7,12	9,40	50,80	304,04	568
Итого за обед:		770	45,42	44,01	182,93	1284,96	
Итого за день			62,10	70,30	263,09	1967,55	

Возрастная категория : от 7 – 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак:	Омлет натуральный	60	7,64	9,10	4,22	152,28	438
	Салат из свежих огурцов и свежих помидоров	100	4,33	13,50	21,0	154,66	58
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,10	943
	Батон с сыром	30/10	5,86	7,71	21,96	266,40	42
	Итого за завтрак:	400	17,83	30,31	62,15	629,44	
Обед: 13.00 – 14.00	Суп пшенный	200	4,77	4,10	19,75	134,48	204
	Мясная тефтеля с рисом в т/с (курица, говядина)	110	21,53	13,6	7,18	265,68	307
	Картофельное пюре с маслом	150	10,08	4,75	54,40	394,13	34
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,10	943
	Хлеб	40	4,24	0,52	29,28	131,60	
	Печенье	20	1,48	2	15,24	81,20	
Итого за обед:		710	42,10	24,97	140,82	1063,19	
Итого за день:			59,93	55,28	249,88	1692,33	

Возрастная категория : от 7 – 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак:	Каша « Дружба» молочная с маслом, сахаром	200	8,37	9,75	66,56	384,20	412
	Йогурт	200	5,60	5,0	29,60	190,0	966
	Печенье	20	1,48	2	15,24	81,20	
Итого за завтрак:		420	15,45	16,75	111,4	655,40	
Обед: 13.00 – 14.00	Суп овощной с мясом (курица, говядина)	200/20	10,89	11,42	14,12	260,84	202
	Рыбное суфле	90	13,95	5,85	8,63	129,38	256
	Отварной рис с маслом	150	4,23	5,49	46,43	247,51	31
	Салат из св. овощей	60	2,60	8,10	12,60	92,80	
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,10	943
	Хлеб	40	4,24	0,52	29,28	131,60	
Итого за обед:		760	35,91	31,38	126,03	918,23	
Итого за день:			51,36	48,13	237,43	1573,63	

Возрастная категория : от 7 – 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак:							
	Отварные макароны с маслом сыром	150	27,8	12,5	148,5	198,25	409
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,10	943
	Батон с маслом	30/10	3,24	12,71	11,59	226,20	41
	Яблоко	100	0,20	0	10,10	42,0	
Итого за завтрак:		490	31,24	25,21	185,16	522,55	
Обед: 13.00 – 14.00	Суп гороховый	200	8,54	9,01	21,80	144,43	206
	Мясная котлета (курица, говядина)	90	19,37	12,24	6,46	229,21	608
	Отварная гречка с маслом	150	7,56	3,56	40,80	295,60	679
	Салат из свежих овощей	60	2,60	8,10	12,60	92,80	58
	Компот	200	0,2	0,2	22,30	110,0	859
	Хлеб	40	4,24	0,52	29,28	131,60	
Итого за обед:		740	42,51	33,63	133,24	1003,64	
Итого за день:			73,75	58,84	318,40	1526,19	

Возрастная категория : от 7 – 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 11							
Завтрак:	Каша пшенная молочная с маслом, сахаром	200	15,80	16,35	61,63	483,89	168
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,10	943
	Конфеты шоколадные	20	1,42	6,40	9,94	101,60	
	Банан	100	12,50	9,20	36,30	112,60	
Итого за завтрак:		520	29,72	31,95	122,84	754,19	
Обед: 13.00 – 14.00	Суп рисовый с фрикадельками (курица, говядина)	200/15	7,16	5,14	22,09	158,75	204
	Салат из свежего помидора	60	2,60	8,10	12,60	92,80	58
	Картофель тушеный с мясом (курица, говядина)	200	25,30	15,63	60,14	597,87	634
	Сок	200	0,80	0	23,40	100,0	
	Хлеб	40	4,24	0,52	29,28	131,60	
Итого за обед:		715	40,10	29,39	147,51	1081,02	
Итого за день:			69,82	61,34	270,35	1835,21	

Возрастная категория : от 7 – 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 12							
Завтрак:	Вермишель молочная с маслом, сахаром	200	15,43	17,56	28,54	297,10	258
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,10	943
	Батон с маслом	30/10	3,24	12,71	11,59	226,20	41
Итого за завтрак:		440	18,67	30,27	55,10	579,40	
Обед: 13.00 – 14.00	Щи из свежей капусты	200	2,28	5,30	13,40	118,60	202
	Мясной гуляш (курица, говядина)	90	23,96	20,12	32,18	332,55	274
	Отварной рис с маслом	150	4,23	5,49	46,43	247,51	31
	Салат из свежих огурцов	60	0,36	5,04	1,50	51,80	190
	Сок	200	0,80	0	23,40	100	
	Хлеб	40	4,24	0,52	29,28	131,60	
	Вафли	30	0,88	9,94	18,53	162,60	
Итого за обед:		770	36,75	46,41	164,72	1144,66	
Итого за день			55,42	76,68	219,82	1724,06	

При составлении меню использовалось следующая литература:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептуры блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах (под редакцией В. Т. Лапшиной – М.:Хлебпродинформ, 2004 – 639с.)
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (Автор – составитель: А.И. Злобнов, В. А. Цыганенко, М.И.Пересичный – К А .С.К., 2005 656 с.)
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений (Под редакцией М. П. Магильного и В. А. Тутельяна , - М: ДеЛи принят ,2010 – 628 с.)