

Индивидуальный предприниматель
Архиповский Михаил Владимирович
« 29 » 08 2024 г.
дата

Директор МОУ Константиновской СШ Чепурна Е.П.
« 29 » 08 2024 г.
дата



Основное меню, разработанное на период не менее двух недель для возрастной группы детей 7-11 лет

Разработано на основании пособия – «Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях»

1. Разработано Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека; ФБУН «Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, М.В. Семинихина, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, С.М. Гавриш, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ «Новосибирский государственный медицинский университет Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева, М.А. Коваренко), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсов).
2. Согласовано с ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии». ББК 51.287+51.230.3

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша "Дружба"	200	5	5,8	24,1	168,9	54-16к
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-13
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Фрукты свежие**	100	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2Гн
Итого за прием пищи:	575	13,35	24,35	60,7	513,6	
Обед						
Овощи свежие в нарезке *** (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
Рассольник Ленинградский	200	4,74	5,8	13,62	128,2	54-3с
Рис припущенный	150	3,5	4,8	35	196,9	54-7г
Гуляш из говядины	90	14,9	14,41	3,52	187,5	54-2м
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3Гн
Итого за прием пищи:	790	29,54	26,01	99,84	740,8	
Всего за день:		42,89	50,36	160,5	1254,4	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; Овощи в нарезке*** – допускается выдача иных овощей.

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1Г
Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	164	пром
Фрукты свежие**	100	0,5	0,5	21	51	338/2011
Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1Г
Итого за прием пищи:	500	34	15,45	70,55	517,6	
Обед						
Свекольник со сметаной	200	1,8	4,28	10,66	88,3	54-18С
Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	54-20з
Биточек из курицы, соус красный основной	75/20	15	3,7	12	140,6	54-23М/54-3соус
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1Г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Напиток витаминизированный Витошка	200	0	0	6	4	пром
Итого за прием пищи:	795	29,5	13,88	104,46	643,6	
Всего за день:		63,5	29,33	175,01	1161,2	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
Гуляш мясной из свинины	90	16,2	12,83	4,08	194,91	277/2012
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2г
Фрукты свежие**(банан)	100	2,3	0	33,6	143,4	пром
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Итого за прием пищи:	590	30,75	20,58	105,88	729,84	
Обед						
Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,1	54-8с
Овощи свежие в нарезке **** (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
Жаркое по домашнему	200	24,8	6,2	17,6	225,7	54-28м
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за прием пищи:	750	38,28	11,8	95,48	644,4	
Всего за день:		69,03	32,38	201,36	1374,24	
Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; джем фруктовый**** допускается выдача различных фруктовых джемов; Овощи в нарезке*** – допускается выдача иных овощей.						

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1г
Биточек из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	54-23М
Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	28,8	54-2гн
Фрукты свежие	100	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Итого за прием пищи:	600	27,53	22,89	81,52	639,48	
Обед						
Салат из свеклы отварной	60	0,8	6,1	2,7	45,6	54-13з
Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	5,6	5,72	92,2	54-1с
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	54-14р
Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Чай с сахаром с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого за прием пищи:	800	27,32	18,5	82,42	609,2	
Всего за день:		54,85	41,39	163,94	1248,68	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Блины с джемом	170	11,8	10,6	72,9	434	267/2011
Йогурт фруктовый	125	3,5	10,1	17,3	112,5	пром.
Фрукты свежие**	100	2,3	0	33,6	143,4	пром.
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ГН
Итого за прием пищи:	595	17,8	20,7	130,3	716,7	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	54-7с
Котлета из курицы, соус красный основной	75/20	15	3,7	11,3	140,6	54-5м 54-3соус
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ГН
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Итого за прием пищи:	795	35,9	19,8	118	798,2	
Всего за день:		53,7	40,5	248,3	1514,9	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; джем фруктовый**** допускается выдача различных фруктовых джемов

6 день - суббота

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5	54-10
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-13
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Фрукты свежие**	100	0,5	0,5	21	51	338/2011
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого за прием пищи:	525	20,85	31,55	56,8	555,2	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	54-8з
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,16	2,78	18,5	119,6	54-7с
Печень говяжья по - строгановски	90	14,8	13,86	5,83	208,12	54-18м
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-5г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Какао с витаминами Витошка	200	1,6	0,9	0,1	0,5	пром
Итого за прием пищи:	790	31,86	29,34	106,23	805,02	
Всего за день:		52,71	60,89	163,03	1360,22	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5	54-25.1к
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Фрукты свежие**	100	0,8	5,5	4,3	67,1	338/2011
Напиток витаминизированный Витошка	200	0	0	6	4	пром
Итого за прием пищи:	575	13,45	23,95	64,8	506,4	
Обед						
Салат из моркови и яблок	60	0,6	6,1	4,3	74,2	54-11з
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,96	10,12	110,36	54-2с
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
Котлета из курицы, соус красный основной	75/20	15	3,7	11,3	140,6	54-5м 54-3соус
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за прием пищи:	795	34,7	21,96	121,02	831,66	
Всего за день:		48,15	45,91	185,82	1338,06	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	54-1Г
Молоко сгущенное	50	3,6	4,25	27,75	164	пром
Фрукты свежие**	100	0,5	0,5	21	51	338/2011
Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1Г
Итого за прием пищи:	500	34	15,45	70,55	517,6	
Обед						
Овощи свежие в нарезке *** (огурец)	60	0,5	0,1	1,5	8,5	54-2з
Бульон мясной с гренками	200	11,7	8,7	19,5	202,7	584с/2012
Биточек из говядины	90	15,75	15,06	14,26	254,5	54-6М
Макаронны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1Г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2ГН
Итого за прием пищи:	790	39,15	29,66	114,06	881,1	
Всего за день:		73,15	45,11	184,6	1398,7	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; Овощи в нарезке*** – допускается выдача иных овощей.

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	54-6г
Гуляш мясной из свинины	90	16,2	12,83	4,08	194,91	277/2012
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Фрукты свежие** (мандарин)	100	1,1	0,3	10,5	49	пром
Батон обог.микронутриентами	50	2,3	0	33,6	143,4	пром
Итого за прием пищи:	590	25,05	19,38	83,48	606,31	
Обед						
Суп картофельный с рыбой (минтай)	200	8,38	2,6	14,6	115,38	54-20с
Овощи свежие в нарезке *** (помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	54-3з
Жаркое по домашнему	200	24,8	6,2	17,6	225,7	54-28м
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн
Итого за прием пищи:	750	39,78	9,8	80,7	573,58	
Всего за день:		64,83	29,18	164,18	1179,89	
Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; джем фруктовый**** допускается выдача различных фруктовых джемов; Овощи в нарезке*** – допускается выдача иных овощей.						

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Блины с джемом****	150/20	11,8	10,6	72,9	434	267/2011
Йогурт фруктовый	125	3,5	10,1	17,3	112,5	пром
Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	54-1г
Фрукты свежие**(банан)	100	2,3	0	33,6	143,4	пром
Итого за прием пищи:	595	17,8	20,7	123,9	691,3	
Обед						
Суп из овощей	200	1,42	3,72	8,08	71,2	54-17с
Салат из свежы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	54-13з
Биточек из курицы, соус красный основной	75/20	15	3,7	12	140,6	54-23м 54-3соус
Греча отварная	150	8,3	6,3	36	233,7	54-4г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн
Итого за прием пищи:	795	31,62	17,32	119,98	763,9	
Всего за день:		49,42	38,02	243,08	1455,2	
Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов; джем фруктовый**** допускается выдача различных фруктовых джемов; Овощи в нарезке*** – допускается выдача иных овощей.						

11 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8	54-1Г
Биточек из курицы	90	17,28	3,84	12,12	151,68	54-23М
Фрукты свежие**	100	0,5	0,5	21	51	338/2011
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-193
Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3Гн
Итого за прием пищи:	600	27,33	17,89	98,42	624,48	
Обед						
Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,1	31,3	54-21з
Бульон мясной с гречками	200	11,7	8,7	19,5	202,7	584с/2012
Котлета рыбная любительская (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2	54-3р
Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	54-11Г
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Напиток витаминизированный Витошка	200	0	0	6	4	пром
Итого за прием пищи:	800	35,9	17,6	99,5	683,4	
Всего за день:		62,23	35,45	197,92	1307,88	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

12 день - суббота

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,8	5,8	33	207,9	54-1к
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1	53-19з
Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	54-1з
Батон обог. микронутриентами	50	3,75	1,45	25,7	131	пром
Фрукты свежие** (банан)	100	2,3	0,5	33,6	143,4	пром
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн
Итого за прием пищи:	575	15,65	19,35	98,9	628,9	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	54-7з
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	4,96	10,12	110,36	54-2с
Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	54-12м
Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	пром
Хлеб пшеничный	60	3,6	0,5	29,5	140,6	пром
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86	54-23гн
Итого за прием пищи:	750	43	22,96	100,32	788,46	
Всего за день:		58,65	42,31	199,22	1417,36	

Примечание: Фрукт** – допускается выдача иных фруктов;

ИТОГО	масса	белки	жиры	углеводы	калорийность
средний показатель завтраки	564	22,35	20,2	86,7	553,3
средний показатель обеды	783	33,3	22,8	103,3	823
средний показатель завтрак + обед	1347	55,65	43	190	1376,3