

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
Л.Л. Пачина
Приказ № 75 «08» мая 2024г.



Примерное 10-дневное меню для учащихся Муниципального общеобразовательного учреждения «Дубровская средняя общеобразовательная школа»

(Меню разработано на основании сборника «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий» автор: Перевалов А.Я., Тапешкина Н.В., Лебедева А.Г. 2018г. ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Академика Е.А. Вагнера» 2013 год)

Меню раскладка для учащихся от 7 до 12 лет на 2023-2024 учебный год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		№ рецептуры
Неделя 1 День 1			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Голубцы ленивые с соусом красным	100	8,6	9,5	4,9	131,5	372/456
	Макаронные изделия отварные	150	7,3	6,9	26,8	197,5	291
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110
ИТОГО		510	19,96	17,12	67,18	497,2	
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Котлета мясная	90	12,09	13,5	14,87	257,4	381
	Пюре картофельное	150	3,15	6,6	13,44	138	429
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,5	493
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110
ИТОГО		500	19,3	20,82	63,59	563,1	
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Гуляш мясной	90	10,06	13,35	16,53	222,75	367
	Рис отварной	150	4	7	37,6	79,5	414
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110
ИТОГО		500	18,52	21,07	101,41	519,45	
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Жаркое по-домашнему	240	15,24	20,5	20,11	413,45	369
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,5	493
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110
ИТОГО		500	19,3	21,22	55,39	581,15	
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Бестроганов из отварной говядины	90	8,34	11,1	2,16	142,6	366
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,5	6,96	38,52	241,6	243
	Сок	200	0,5	0,2	0,2	96,1	518
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110
ИТОГО		500	19,3	18,98	61,16	587,5	
Среднее значение за 1 неделю		502	19,28	19,84	69,75	549,68	
Неделя 2 День 1							

Завтрак	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	9,2	5,2	2,9	97	342
	Макаронные изделия отварные	150	8,3	6,9	26,8	197,5	291
	Сок	200	0,5	0,2	42	96,1	518
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110
ИТОГО		510	21,96	13,02	91,98	497,8	
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Голубцы с мясом и рисом	110	7,3	8,2	4,5	120	373
	Пюре картофельное	150	3,45	7,48	18,53	156,4	429
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110
ИТОГО		520	15,21	16,4	70,31	493,6	
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Печень по-строгановски	110	10	13,8	4,3	213	398
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,2	7,85	37,08	206,8	237
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,5	493
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110
ИТОГО		520	20,26	22,37	76,66	587,5	
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Плов из отварной птицы	240	13,1	18,17	43,31	410,28	406
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,5	493
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	109
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,6	72,4	110
ИТОГО		500	17,16	18,89	78,59	577,98	
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком стуженным	170	16,04	23,56	27,09	299,68	313
	Фрукт (Банан)	100	1,5	0,5	21	96	112
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60,5	493
	Сдоба	50	3,25	2,3	29,41	130,1	570
ИТОГО		520	20,89	26,36	92,5	586,28	
Среднее значение за 2 недели		514	19,10	19,41	82,01	548,63	
Среднее значение за 10 дней		508	19,19	19,63	75,88	549,16	

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. Пермь 2013

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201224

Владелец Пачина Людмила Леонидовна

Действителен с 14.09.2023 по 13.09.2024