

Утверждаю

Директор МБОУ НОШ №7

Л.Я. Кожухова

Приказ № 390 от 22.08.2024г.

Примерное десятидневное меню для обучающихся бюджетного общеобразовательного учреждения на завтраки и обеды

Возрастная группа с 7 до 11 лет

Используемые нормативные документы:

Сборник технологических нормативов, рецептов и кулинарных изделий 2013,2004 гг

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша мол.манная или пшенная с	1/150	5	9	23	161	268/264
	Сыр порционный	1/30	7	7	0	103	106
	Кофейный напиток с молоком	1/200	3	3	16	79	514
	Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	106	ООО "Амурхлеб"
	Яблоко свежее	1/200	1	0,75	22,75	139	
	Итого за завтрак:	625	19	19,75	83,75	588	
День 1							
Обед	Салат карт.с кукур.и морковью.	1/60	1,86	2,04	13,14	97,2	69
	Суп с клецками с мясом	12/200	0,86	2,08	7,09	50,69	151
	Соус молочный	1/50	1,71	3,47	4,43	55,85	451
	Биточек мясной	1/90	16	15	12,87	257	444/417
	Каша рисовая рассыпчатая	1/150	4	6	37	219	246
	Хлеб пшеничный	1/45	2	0	14,2	68	ООО "Амурхлеб"
	Хлеб ржаной	1/48	3	1	23,5	113	ООО "Амурхлеб"
	Компот из сухофруктов	1/200	1	0	27	110	527
	Сок т\п яблочный	1/200	0	0	10	20	
	Итого за обед:	1055	30,43	28,59	149,23	990,74	
	Итого за день:	1668	49,43	48,34	233	1578,74	

|

|

День 2

Завтрак	Помидор свежий порцион.	1/60	1	0	2	14	112
	Котлета куриная	1/90	13,5	9,64	8,36	169,7	417
	Картофельное пюре	1/150	3	7	16	138	434
	Сок т/п	1/200	0	0	12	18	
	Хлеб пшеничный	1/45	3	0	21	105	ООО "Амурхлеб"
	Какао с молоком	1/200	3	3	25	144	508
	Итого за завтрак:	775	23	19,64	84,36	588,7	

День 2

Обед	Икра кабачковая	1/60	1	5	4,62	71	121
	Борщ со сметаной	200	1	4	8,52	79	133
	Тефтеля мясная в мол.соусе	140	13,3	21,42	16	252	395
	Макарон. Изделия отварные	1/150	5	1	29	145	297
	Компот из кураги	1/200	0	0	20	81	531
	Хлеб ржаной	1/48	2	0	14	68	
	Хлеб пшеничный	1/26	2	0	12	61	
	Йогурт фруктовый 2.5	1/200	2	5	13	66	
	Итого за обед:	1024	26,3	36	117,14	823	
	Итого за день:	1799	50	56	201,5	1411,7	

День 3

Завтрак	Запеканка творожная со сг.мол.	150/20	24	25	23	425	319
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	502
	Мандарин свежий	200	1	0	21	76	
	Хлеб пшеничный	45	3	0	25	105	114
	Итого за завтрак:	615	28	25	84	666	

День 3

Обед	Огурец сол.порционнo	60	0	0	1	7	113
	Суп картофельный с крупой	12/200	2	2	1	90	149
	Рагу из птицы	240	6	14	28	251	412
	Напиток из шиповника	200	1	0	23	97	538
	Хлеб пшеничный	40	3	0	20	94	538

	Хлеб ржаной	48	3	0	23	113	ООО "Амурхлеб"
	Йогурт фруктовый 2.5	200	3	6	20	92	
	Итого за обед:	1005	18	22	116	744	
	Итого за день:	1620	46	47	200	1410	
День 4							
Завтрак	Каша мол.пшенич.жидкая	150	6	6	24	182	270
	Яйцо отварное	40	5	4	0	63	306.
	Чай с лимоном	207	0	0	15	60	504
	Банан свежий	200	0,1	9	23	178	
	Хлеб пшеничный	45	3	0	22	105	ООО "Амурхлеб"
	Итого за завтрак:	642	14,1	19	84	588	
День 4							
Обед	Салат "Несвижский"	60	3	5	5	81	113
	Суп гороховый с мясом	212	2	3	12	92	149
	Картофель отварной	150	2	6	19	142	179
	Шницель мясной	90	10	1	0	118	386
	Кисель п/я	200	1	0	29	122	516
	Хлеб ржаной	48	3	0	23	113	ООО "Амурхлеб"
	Хлеб пшеничный	45	3	0	22	105	ООО "Амурхлеб"
	Йогурт 2,5	200	10	13	7	50	
	Итого за обед:	1005	34	28	117	823	
	Итого за день:	1647	48,1	47	201	1411	
День 5							
Завтрак	Огурец св.порционнo	1/60	0	0	1	8	112
	Каша гречневая рассыпч.	1/150	8	8	37	252	243
	Гуляш мясной	120	4	8	2	112	373
	Кофейный напиток на молоке	1/200	3	2	16	79	514
	Йогурт 2,5	1/200	1	1	2	32	
	Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	105	ООО "Амурхлеб"
	Итого за завтрак:	775	19	19	80	588	
День 5							

Обед	Салат карт.с сол. Огур.и зел гор	1/60	1	4	5	59	71
	Свекольник со сметаной	1/200	2	4	12	98	136
	Голубцы ленивые	1/240	17	20	6	288	377
	Компот из сухофруктов	1/200	1	0	27	110	527
	Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	105	
	Хлеб ржаной	1/48	3	0	23	113	ООО "Амурхлеб"
	Сок т\п груша-яблоко	1/200	0	0	22	53	
	Итого за обед:	1003	27	28	117	826	
	Итого за день:	1778	46	47	197	1414	

День 6 Завтрак	Каша молоч.герк.или рисовая	150	5	7	27	171	272/259
	Сыр порционно	1/30	7	7	0	103	372
	Груша свежая	1/200	1	3	19	130	434
	Кофейный напиток с молоком	1/200	3	3	16	79	514
	Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	105	ООО "Амурхлеб"
	Итого за завтрак:	613	19	20	84	588	

День 6 Обед	Салат из свеклы с сол.огурцом	1/60	1	6	4	74	53
	Суп крестьянский с мясом	12/200	2	4	12	90	160
	Тефтеля мясная в соусе молочном	90/50	10	9	3	115	395
	Картофельное пюре	1/150	4	9	22	184	434
	Кисель плодово-ягодный	1/200	1	0	29	122	516
	Хлеб ржаной	1/48	3	0	23	113	ООО "Амурхлеб"
	Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	105	
	Йогурт 2,5	1/200	3	0	2	20	
	Итого за обед:	1055	27	28	117	823	
	Итого за день:	1668	46	48	201	1411	

День 7 Завтрак	Овощи свежие(перец,огурец)	30/30	1	0	2	30	112
	Котлета мясная	1/90	6	12	11	212	386
	Капуста тушеная	1/150	5	5	6	95	428

День 7
Обед

Какао с молоком	1/200	4	3	25	144	508
Сок т/п яблочный	1/200	0	0	18	2	
Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	105	ООО "Амурхлеб"
Итого за завтрак:	745	19	20	84	588	
Сельдь порционно	1/60	1	4	0	141	109
Рассольник со сметаной	200/10	2	5	16	120	139
Жаркое по домашнему	90/150	19	18	45	306	374
Компот из св.яблок.	1/200	0	0	23	96	526
Хлеб ржаной	1/48	3	0	23	113	
Хлеб пшеничный	1/20	1	0	10	47	ООО "Амурхлеб"
Итого за обед:	778	26	27	117	823	
Итого за день:	1523	45	47	201	1411	

День 8

Помидор порцион.	60	1	0	2	14	112
Макаронные изд.отв.с сыром	150	10	19	29	206	301
Чай с молоком	200	1	1	16	81	506
Сок т/п груша	200	4	0	15	182	
Хлеб пшеничный	45	3	0	22	105	ООО "Амурхлеб"
Итого за завтрак:	795	19	20	84	588	

День 8
Обед

Винегрет овощной	60	1	6	4	78	82
Суп гороховый с мясом	212	2	3	12	86	149
Плов с мясом	240	18	18	36	360	375
Компот из кураги	200	0	0	20	81	531
Хлеб ржаной	48	3	0	23	113	ООО "Амурхлеб"
Хлеб пшеничный	45	3	0	22	105	
Итого за обед:	805	27	27	117	823	
Итого за день:	1600	46	47	201	1411	

День 9
Завтрак

Запеканка из творога	150/20	24	25	24	425	327
Чай с лимоном	1/207	0	0	15	60	504
Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	105	ООО "Амурхлеб"

День 9

Обед

Яблоко свежее	1/200	1	1	20	4	
Итого за завтрак:	595	28	26	81	594	
Салат с кукурузой	1/60	0	3	2	38	69
Щи со сметаной	200/5	2	7	6	66	147
Каша рисовая рассыпчатая	150	3	6	37	219	246
Тефтеля рыбная в соусе мол	90/30	13	11	3	172	384
Компот из с/ф	1/200	0	0	27	110	531.
Хлеб ржаной	1/48	3	0	23	113	
Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	105	ООО "Амурхлеб"
Итого за обед:	813	24	27	120	823	
Итого за день:	1408	52	53	201	1417	

День 10

Завтрак

Огурец св.порцион.	1/60	0	0	2	8	акт
Бефстроганов из мяса	90/30	13	13	4	232	372
Картофельное пюре	1/150	3	7	16	138	434
Чай с сахаром	1/200	0	0	15	60	115
Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	105	ООО "Амурхлеб"
Сок т/п виноград	1/200	0	0	25	44	
Итого за завтрак:	775	19	20	84	587	

День 10

Обед

Салат из свеклы с чесноком	1/60	2	5	14	112	42
Суп "Сахалинский"	1/200	1	2	12	75	139
Котлета куринная	1/90	14	10	8	169	417
Рагу из овощей	1/150	5	12	20	216	201
Компот из св. яблок	1/200	0	0	23	96	526
Хлеб пшеничный	1/45	3	0	22	105	ООО "Амурхлеб"
Хлеб ржаной	1/48	3	0	23	113	ООО "Амурхлеб"
Итого за обед:	793	28	29	122	886	
Итого за день:	1568	47	49	206	1473	

Управление образования, молодежной политики и спорта
администрации Амурского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
начальная общеобразовательная школа № 7 г. Амурска
Амурского муниципального района Хабаровского край

ПРИКАЗ

22.08.2023г. № 390-Д

г. Амурск

Об утверждении примерного меню

В соответствии со ст.37 Федерального закона от 29.11.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить 10-дневное примерное меню на 2024-2025 учебный год.
2. Контроль по исполнению приказа оставляю за собой.

Директор

Л.Я. Кожухова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НАЧАЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 Г.
АМУРСКА АМУРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ХАБАРОВСКОГО
КРАЯ**, Кожухова Людмила Яковлевна, Директор

05.09.24 07:45 (MSK)

Сертификат 534D77278D5CA1AA22CC5BA516935FC2