Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 65/23 г. Пензы

_____ Э.Г.Маткова

Основное примерное 12-ти дневное (организованное) меню для учащихся 1- 4 классов (в возраст 7-11 лет) на осенне-зимний период

(в соответствии СанПиН 2.3/2.4.4282-26 — «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»)

г. Пенза

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню осенне-зимнее 7-11 лет Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Бутерброд с маслом	30	1	13	8	147	94
	Каша пшенная молочная жидкая	150	6	7	27	213	267
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	71	501
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2		10	54	110,01
	Плоды свежие сезонные	100			10	47	112
	Сок фруктовый 0,2	200	2		6	36	293
Итого за Завтрак 1		690	14	22	75	568	
Обед 1							
	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53	50,01
	Суп картофельный с клецками	250/30	1	3	9	63	146
	Гуляш из говядины	90	15	17	3	223	367
	Рис отварной	150	4	6	34	205	414
	Чай с сахаром	180			12	44	493
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2		10	54	110,01
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	111
Итого за Обед 1		810	25	30	83	694	
Полдник 1							
	Печенье	130	8	22	89	586	
	Ряженка	200	6	6	8	113	272
Итого за Полдник 1		330	14	28	97	699	
Итого за день		1 830	53	80	255	1961	

(лист 2)

Рацион: Меню осенне-зимнее 7-11 лет Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Бутерброд с сыром	35	5	8	7	123	91
	Суп молочный с крупой	200	5	5	17	132	164
	Какао с молоком	180	2	4	19	130	496,01
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2		10	54	110,01
	Плоды свежие сезонные	100			10	47	112,1
	Сок фруктовый 0,2	200	2		6	36	293
Итого за Завтрак 1		745	16	17	69	522	
Обед 1							
	Салат из моркови с изюмом	80	1		14	61	10,01
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	83	142
	Котлета припущенная(куриная)	90	14	10	8	170	412,03
	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	145	291
	Соус томатный	30		1	2	20	453
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2		10	54	110,01
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	111
	Компот из свежих плодов или ягод	180			21	86	507,02
	Пряник шоколадный	35	3		19	93	475,07
Итого за Обед 1		865	30	18	121	764	
Полдник 1							
	Кекс	80	8	22	89	586	425
	Сок фруктовый 3 л	180	2		5	32	293,03
Итого за Полдник 1		260	10	22	94	618	
Итого за день		1 870	56	57	284	1904	

Рацион: Меню осенне-зимнее 7-11 лет **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Бутербродс джемом или повидлом	40	1	4	20	124	96
	Пудинг из творога паровой	150	21	16	33	362	317
	Молоко сгущенное цельное	10	1		6	26	9 004,04
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	1		31	123	512
	Плоды свежие сезонные	200			10	47	112
Итого за Завтрак 1		580	27	20	119	775	
Обед 1							
	Винегрет овощной	60	1	6	4	78	76,01
	Рассольник ленинградский	250	2	5	16	121	134
	Мясо отварное	10	3	2		28	357
	Котлеты или биточки рыбные	90	13	2	9	102	345,03
	Картофельное пюре	150	5	9	35	241	429
	Чай с сахаром	180			12	44	493
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2		10	54	110,01
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	111
	Пряник шоколадный	35	3		19	93	475,07
Итого за Обед 1		825	31	25	115	813	
Полдник 1							
	Печенье	130	8	22	89	586	
	Кефир	200	6	6	8	113	272,01
Итого за Полдник 1		330	14	28	97	699	
Итого за день		1 635	69	73	312	2194	

Рацион: Меню осенне-зимнее 7-11 лет **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Сыр сычужный твердый порциями	15	4	4		52	100
	Каша "Дружба"	150	4	9	19	70	260
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	71	501
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	111
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2		10	54	110,01
	Плоды свежие сезонные	100			10	47	112,1
	Сок фруктовый 0,2	200	2		6	36	293
Итого за Завтрак 1		695	17	16	69	382	
Обед 1							
	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	6	2	65	48
	Суп-лапша с мясом птицы(яичная)	250/25	9	11	14	196	56,02
	Плов из отварной птицы	180	14	14	32	308	406,01
	Чай с сахаром	180			12	44	493
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2		10	54	110,01
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	111
Итого за Обед 1		745	28	32	80	719	
Полдник 1							
	Кекс	80	8	22	89	586	425
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
Итого за Полдник 1		280	14	27	99	692	
Итого за день		1 720	59	75	248	1793	

Рацион: Меню осенне-зимнее 7-11 лет Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Салат из моркови	60	1	6	5	79	7,02
	Омлет с сыром	150	20	31	3	371	309,01
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	1		31	123	512
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	111,02
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	20	1		7	36	110
	Плоды свежие сезонные	100	2	1	21	96	112,2
Итого за Завтрак 1		540	27	39	82	784	
Обед 1							
	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53	50,01
	Суп-пюре из гороха с гренками	250/10	8	5	26	182	109,01
	Жаркое по-домашнему (говядина)	150	18	16	11	258	369
	Чай с сахаром	180			12	44	493
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	20	1		7	36	110
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	111
	Пряник шоколадный	35	3		19	93	475,07
Итого за Обед 1		725	33	25	90	718	
Полдник 1							
	Печенье	130	8	22	89	586	
	Ряженка	200	6	6	8	113	272
Итого за Полдник 1		330	14	28	97	699	
Итого за день		1 560	71	92	250	2108	

Рацион: Меню осенне-зимнее 7-11 лет Неделя: 1 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Яйца вареные	48	6	6		76	300
	Каша манная молочная жидкая	150	5	6	23	162	262
	Компот из свежих плодов или ягод	180			21	86	507,02
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	111,02
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	20	1		7	36	110
	Плоды свежие сезонные	100			10	47	112
Итого за Завтрак 1		528	14	13	76	486	
Обед 1							
	Винегрет овощной	80	1	9	5	104	76,02
	Суп картофельный с клецками	250/30	1	3	9	63	146
	Мясо отварное	10	3	2		28	357
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	140	13	7	6	143	343
	Картофель отварной	150	3	6	19	143	173
	Чай с сахаром	180			12	44	493
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2		10	54	110,01
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	111
Итого за Обед 1		890	25	28	71	631	
Полдник 1							
	Кекс	80	8	22	89	586	425
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
Итого за Полдник 1		280	14	27	99	692	
Итого за день		1 698	53	68	246	1809	

(лист 7)

Рацион: Меню осенне-зимнее 7-11 лет Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Яйца вареные	48	6	6		76	300
	Каша манная молочная жидкая	150	5	6	23	162	262
	Компот из апельсинов с яблоками	180			20	84	510,01
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	111
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	20	1		7	36	110
	Плоды свежие сезонные	100			10	47	112
	Сок фруктовый 3 л	200	2		6	36	293,01
Итого за Завтрак 1		718	16	13	76	493	
Обед 1							
	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	60	1	3	6	58	66,01
	Суп картофельный с клецками	250/30	1	3	9	63	146
	Котлеты из говядины	90	16	15	7	257	381,01
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	37	253	237
	Чай с сахаром	180			12	44	493
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2		10	54	110,01
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	111
Итого за Обед 1		870	32	33	99	843	
Полдник 1							
	Печенье	130	8	22	89	586	
	Кефир	200	6	6	8	113	272,01
Итого за Полдник 1		330	14	28	97	699	
Итого за день		1 918	62	74	272	2035	

(лист 8)

Рацион: Меню осенне-зимнее 7-11 лет Неделя: 2 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Бутерброд с сыром	35	5	8	7	123	91
	Каша из хлопьев овсянях"Геркулес" жидкая	150	5	7	22	171	266
	Какао с молоком	180	2	4	19	130	496,01
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2		10	54	110,01
	Плоды свежие (яблоко)	200			10	47	112
Итого за Завтрак 1		595	14	19	68	525	
Обед 1							
	Салат из квашеной капусты с луком	60	1	6	2	65	48
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/35	8	3	20	151	149
	Рагу из птицы	175	14	14	16	248	407
	Сок фруктовый	180	2		5	32	293,03
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2		10	54	110,01
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	111
	Булочка Посыпушка	45	3		19	93	475,08
Итого за Обед 1		995	34	24	88	731	
Полдник 1							
	Кекс	80	8	22	89	586	425
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	106	515
Итого за Полдник 1		280	14	27	99	692	
Итого за день		1 870	62	70	255	1948	

Рацион: Меню осенне-зимнее 7-11 лет Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Сыр сычужный твердый порциями	15	4	4		52	100
	Каша рисовая молочная жидкая	150	4	6	24	172	268
	Компот из яблок с лимонами	180			23	93	509,02
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	20	1		7	36	110
	Батон нарезной	30	2	1	15	79	111,02
	Плоды свежие сезонные	200			10	47	112
Итого за Завтрак 1		595	11	11	79	479	
Обед 1							
	Салат витаминный	60	1	6	6	83	2,02
	Суп из овощей	250	2	6	13	115	44
	Мясо отварное	10	3	2		28	357
	Рыба жареная	90	12	11	3	209	164,01
	Картофельное пюре	150	5	9	35	241	429
	Напиток из шиповника	180			21	87	519,01
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2		10	54	110,01
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	111
Итого за Обед 1		790	27	35	98	869	
Полдник 1							
	Печенье	130	8	22	89	586	
	Ряженка	200	6	6	8	113	272
Итого за Полдник 1		330	14	28	97	699	
Итого за день		1 715	52	74	274	2047	

Рацион: Меню осенне-зимнее 7-11 лет Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Салат из моркови	60	1	6	5	79	7,02
	Омлет натуральный	150	13	20		245	301
	Напиток из шиповника	180			21	87	519,01
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	20	1		7	36	110
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	111
	Плоды свежие сезонные	100			10	47	112
Итого за Завтрак 1		530	17	27	53	546	
Обед 1							
	Винегрет овощной	60	1	6	4	78	76,01
	Свекольник	250	2	4	12	97	131
	Котлета припущенная(куриная)	90	14	10	8	170	412,03
	Макаронные изделия отварные	150	6	1	29	145	291
	Соус томатный	30		1	2	20	453
	Компот из свежих плодов или ягод	180			21	86	507,02
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2		10	54	110,01
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	111
	Пряник шоколадный	35	3		19	93	475,07
Итого за Обед 1		845	30	23	115	795	
Полдник 1							
	Кекс	80	8	22	89	586	425
	Сок фруктовый 3 л	180	2		5	32	293,03
Итого за Полдник 1		260	10	22	94	618	
Итого за день		1 635	57	72	262	1959	

Рацион: Меню осенне-зимнее 7-11 лет Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Бутербродс джемом или повидлом	40	1	4	20	124	96
	Пудинг из творога паравой	150	21	16	33	362	317
	Молоко сгущенное цельное	10	1		6	26	9 004,04
	Кофейный напиток с молоком	180	3	2	14	71	501
	Плоды свежие сезонные	200			10	47	112
Итого за Завтрак 1		580	26	22	83	630	
Обед 1							
	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	53	50,01
	Борщ с капустой и картофелем	250	2	5	11	95	128
	Гуляш из говядины	90	15	17	3	223	367
	Картофельное пюре	150	5	9	35	241	429
	Чай с сахаром	180			12	44	493
	Хлеб столовый(ржано-пшеничный)	30	2		10	54	110,01
	Батон нарезной	20	2	1	10	52	111
Итого за Обед 1		780	27	35	86	762	
Полдник 1							
	Печенье	130	8	22	89	586	
	Кефир	200	6	6	8	113	272,01
Итого за Полдник 1		330	14	28	97	699	
Итого за день		1 690	67	85	266	2091	

Рацион: Меню осенне-зимнее 7-11 лет Неделя: 2 День: суббота

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1							
	Бутерброд с сыром	35	5	8	8	122	377
	Каша пшенная молочная жидкая	150	4	5	25	166	112
	Чай с сахаром	180			12	44	300
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 003
	Фрукт сезонный	200	3	1	42	192	
	Сок фруктовый	200	1		36	144	311
Итого за Завтрак 1		795	15	14	133	720	
Обед 1							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1	4	4	56	4
	Рассольник ленинградский	250	5	11	32	150	42
	Мясо отварное	10	6	2		43	190
	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	140	15	8	8	160	172
	Рагу из овощей	150	3	11	17	175	92
	Сок фруктовый	180	1		33	130	311,02
	Хлеб ржаной	30	2		10	52	13 003
	Батон	20	2		10	47	13 001
Итого за Обед 1		860	35	36	114	813	
Полдник 1							
	Кекс	80	8	22	89	586	425
	Молоко кипяченое	200	6	6	9	117	288
Итого за Полдник 1		280	14	28	98	703	
Итого за день		1 935	64	78	345	2236	

Итого за период	20 776	725	898	3269	24085	
Среднее значение за период		60,4	74,8	272,4	2007,1	

Составил _____ С.В.Мажина

Утвердил _____ Э.Г.Маткова

Список используемой литературы:

1.Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделей для школьных образовательных учреждений,школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений Пермь 2009г.

2.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах "Хлебпродинформ" Москва,2004г.

3.Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы Москва 2003 г.

4. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. (И.М.Скурихин,В.А.Тутельян)

Прошнуровано,
Пронумеровано
и скреплено печатью
9 (девять) листа(ов)
Директор МБОУ СОШ №65/23
_____ Э.А. Маткова