

СОГЛАСОВАНО
Директор МКОУ «Макуёвская НОШ»
_____ Г.А. Кучина
«09» января 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
С Территориальным отделом Управления
Роспотребнадзора по Свердловской области в г. Ирбит,
Ирбитском, Слободо-Туринском, Тавдинском,
Таборинском и Туринском районах
«09» января 2023г.

Примерное
рекомендуемое 10-ти дневное меню
приготавливаемых блюд и кулинарных изделий на 2023
возрастная категория с 7 до 11 лет.
(Завтрак/обед)

День: 1 Неделя: Первая Сезон: Осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет							
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Салат из свежих огурцов	60	76	0,41	7,5	1,72
	132	Омлет натуральный с маслом	150	255,09	13,43	20,82	3,51
	208	Кнели куриные с рисом	80	246,38	15,34	17,41	7,09
	269	Какао с молоком	200	153,92	3,77	3,93	25,95
		Батон витаминизированный с сыром	30	75,30	2,25	0,78	15,18
		Хлеб пшеничный	20	48,00	1,60	0,20	9,60
	89	Яблоко свежее	100	45,00	0,40	0,40	10,40
		Итого за прием		577,31	21,45	26,13	64,64
Обед	63	Щи из свежей капусты со сметаной	200	86,26	1,67	5,06	8,51
	172	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/60	137,39	12,45	6,88	6,44
	241	Пюре картофельное	150	160,46	3,20	6,06	23,30
		Сок в инд.упаковке	200	90,00	0,00	0,00	22,40
		Хлеб пшеничный	20	48,00	1,60	0,20	9,60
		Хлеб ржаной	20	42,00	1,60	0,20	9,40
		Итого за прием		835,27	32,40	34,29	99,81
		Итого за день		1347,98	51,48	58,09	155,85
День: 2 Неделя: Первая Сезон : Осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет							
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Помидоры свежие в нарезке	60	92	0,50	9	2,06
	184	Зразы из говядины паровые	90	203,11	10,31	12,71	11,89
	227	Макаронные изделия отварные	150	211,10	5,52	5,30	35,33
	299	Чай с сахаром	200	60,16	0,00	0,00	15,04
		Батон витаминизированный	60	150,60	4,50	1,44	30,36
		Хлеб пшеничный	20	48,00	1,60	0,20	9,60
	365	Масло сливочное (порциями)	15	99,00	0,15	10,80	0,15
		Итого за прием		604,63	13,48	19,11	94,69
Обед	59/75	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/20	190,37	2,30	4,23	32,43

	192	Печень говяжья по-строгановски	50/40	302,85	19,08	23,69	3,85
	219	Греча рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45,00
	289	Напиток из шиповника	200	46,87	0,68	0,00	21,01
		Хлеб пшеничный	20	48,00	1,60	0,20	9,60
		Хлеб ржаной	20	42,00	1,60	0,20	9,40
		Итого за прием		741,45	22,01	22,64	119,66
		Итого за день		1346,08	35,49	41,75	214,35

День: 3 Неделя: Первая Сезон : Осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Салат из свежей капусты	60	88	0,14	5,0	9,02
		Картофельное пюре	150	160,46	3,20	6,06	23,30
	162	Котлета рыбная любительская	90	147,72	10,44	8,88	5,40
	294	Чай	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Батон витаминизированный	60	150,60	4,50	1,44	30,36
		Хлеб пшеничный	20	48,00	1,60	0,20	9,60
	366	Сыр порционный	15	54,60	3,48	4,43	0,00
		Итого за прием		541,98	15,69	13,35	89,56
Обед	246	Овощи свежие в нарезке	60	13,80	0,66	0,12	2,76
	42	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	119,68	4,02	9,04	25,90
	214	Рагу из птицы с овощами	240	423,20	21,09	26,87	24,96
	283	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,00	27,89
		Хлеб пшеничный	20	48,00	1,60	0,20	9,60
		Хлеб ржаной	20	42,00	1,60	0,20	9,40
		Итого за прием		645,45	22,08	24,50	104,25
		Итого за день		1187,43	37,77	37,85	193,81

День: 4 м Неделя: Первая Сезон : Осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	141	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	290,90	24,84	10,29	24,74

	269	Какао с молоком	200	153,92	3,77	3,93	25,95
		Батон витаминизированный	30	75,30	2,25	0,78	15,18
		Хлеб пшеничный	20	48,00	1,60	0,20	9,60
	89	Яблоко свежее	100	45,00	0,40	0,40	10,40
		Итого за прием		478,30	13,60	11,43	80,86
Обед	45	Суп с зеленым горошком	200	79,03	1,87	3,11	10,89
	192	Печень говяжья по-строгановски	50/40	302,85	19,08	23,69	3,85
	92	Капуста тушеная	180	185,39	3,30	10,14	20,27
	274	Кисель п/ягодный	200	116,19	1,36	0,00	29,02
		Хлеб пшеничный	20	48,00	1,60	0,20	9,60
		Хлеб ржаной	20	42,00	1,60	0,20	9,40
		Итого за прием		718,09	23,58	31,49	86,94
		Итого за день		1196,39	37,18	42,92	167,80

День: 5 Неделя: Первая Сезон : Осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Огурцы свежие в нарезке	60	76	0,41	7,5	1,72
	109	Каша овсяная "Геркулес" с маслом	200/5	207,38	6,33	8,90	25,49
	162	Котлета куриная	90	147,72	10,44	8,88	5,40
	299	Чай с сахаром	200	60,16	0,00	0,00	15,04
		Батон витаминизированный	30	75,30	2,25	0,78	15,18
		Хлеб пшеничный	20	48,00	1,60	0,20	9,60
		Кондитерское изделие в инд.упаковке	45	184,50	2,70	9,00	22,50
		Итого за прием		575,34	12,88	18,88	87,81
Обед	247	Овощи свежие в нарезке	60	7,80	0,48	0,06	1,38
	72	Суп картофельный с рыбными консервами	200	147,58	5,30	6,65	17,02
	193	Плов из отварной говядины	240	381,60	13,70	13,40	51,40
	282	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	60,64	0,16	0,00	14,99
		Хлеб пшеничный	20	48,00	1,60	0,20	9,60

		Хлеб ржаной	20	42,00	1,60	0,20	9,40
		Итого за прием		687,62	22,84	20,51	103,79
День: 1 Неделя: Вторая Сезон : Осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет							
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Салат из свежих помидоров	60	92	0,50	9,0	2,02
	132	Омлет натуральный с маслом	150	255,09	13,43	20,82	3,51
	208	Кнели куриные с рисом	90	246,38	15,34	17,41	7,09
	269	Какао с молоком	200	153,92	3,77	3,93	25,95
		Батон витаминизированный	30	75,30	2,25	0,78	15,18
		Хлеб пшеничный	20	48,00	1,60	0,20	9,60
	89	Яблоко свежее	100	45,00	0,40	0,40	10,40
		Итого за прием		577,31	21,45	26,13	64,64
Обед		Икра кабачковая п/п	60	47,19	0,82	3,14	4,42
	51	Суп крестьянский со сметаной	200	112,47	1,85	6,19	12,34
	184	Зразы из говядины паровые	90	203,11	10,31	12,71	11,89
	241	Пюре картофельное	150	160,46	3,20	6,06	23,30
		Сок в инд.упаковке	200	90,00	0,00	0,00	22,40
		Хлеб пшеничный	20	48,00	1,60	0,20	9,60
		Хлеб ржаной	20	42,00	1,60	0,20	9,40
		Итого за прием		797,14	26,73	32,44	100,58
		Итого за день		1374,45	48,18	58,57	165,22
День: 2 Неделя: Вторая Сезон : Осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет							
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Салат из свежих огурцов	60	76	0,41	7,5	1,72
	102	Макароны с маслом	200/5	241,11	6,55	8,33	35,09
	217	Котлета	90	247,48	13,85	17,84	7,76
	299	Чай с сахаром	200	60,16	0,00	0,00	15,04
		Батон витаминизированный	60	150,60	4,50	1,44	30,36
		Хлеб пшеничный	20	48,00	1,60	0,20	9,60

	366	Сыр порционный	15	54,60	3,48	4,43	0,00
		Итого за прием		554,47	16,13	14,40	90,09
Обед	246/75	Суп-пюре из бобовых с гренками	200/20	165,57	3,22	0,78	31,64
	192	Печень говяжья по-строгановски	50/40	302,85	19,08	23,69	3,85
	219	Греча рассыпчатая	150	263,81	8,73	5,43	45,00
	289	Напиток из шиповника	200	46,87	0,68	0,00	21,01
		Хлеб пшеничный	20	48,00	1,60	0,20	9,60
		Хлеб ржаной	20	42,00	1,60	0,20	9,40
		Итого за прием		869,10	34,91	30,30	120,50
		Итого за день		1423,57	51,04	44,70	210,59

День: 3 Неделя: Вторая Сезон : Осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Помидоры свежие в нарезке	60	92	0,50	9	2,06
	141	Картофельное пюре	150	160,46	3,20	6,06	23,30
	172	Рыба, тушенная в томате с овощами	90/60	137,39	12,45	6,88	6,44
	287	Кофейный напиток с молоком	200	89,32	1,40	1,60	17,35
		Батон витаминизированный	30	75,30	2,25	0,78	15,18
		Хлеб пшеничный	20	48,00	1,60	0,20	9,60
	89	Яблоко свежее	100	45,00	0,40	0,40	10,40
		Итого за прием		548,52	30,49	13,27	77,27
Обед	44	Суп из овощей со сметаной	200	92,19	1,54	4,69	10,07
	172	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/60	137,39	12,45	6,88	6,44
	225	Рис припущенный	150	215,06	3,72	5,45	37,77
	283	Компот из сухофруктов	200	113,79	0,56	0,00	27,89
		Хлеб пшеничный	20	48,00	1,60	0,20	9,60
		Хлеб ржаной	20	42,00	1,60	0,20	9,40
		Итого за прием		648,43	21,47	17,42	101,17
		Итого за день		1196,65	51,96	30,69	178,44

День: 4 Неделя: Вторая Сезон : Осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Огурцы свежие в нарезке	60	76	0,41	7,5	1,72
	104	Каша гречневая с маслом	200/5	246,17	7,94	8,21	35,13
	192	Печень говяжья по-строгановски	50/40	302,85	19,08	23,69	3,85
	299	Чай с сахаром	200	60,16	0,00	0,00	15,04
		Батон витаминизированный	60	150,60	4,50	1,44	30,36
		Хлеб пшеничный	20	48,00	1,60	0,20	9,60
	365	Масло сливочное (порциями)	15	99,00	0,15	10,80	0,15
		Итого за прием		603,93	14,19	20,65	90,28
Обед	47	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	99,27	2,26	2,29	17,41
	201	Тефтели из говядины паровые	90	261,40	15,42	17,52	10,49
	235	Капуста тушеная	180	156,89	4,72	5,81	24,21
	274	Кисель п/ягодный	200	116,19	1,36	0,00	29,02
		Хлеб пшеничный	20	48,00	1,60	0,20	9,60
		Хлеб ржаной	20	42,00	1,60	0,20	9,40
		Итого за прием		723,75	26,96	26,02	100,13
		Итого за день		1327,68	41,15	46,67	190,41
День: 5 Неделя: Вторая Сезон : Осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет							
Прием пищи	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		Салат из свежих овощей	60	147,72	10,44	8,88	5,4
	214	Рагу из птицы с картофелем	240	423,20	21,09	26,87	24,96
	294	Чай с лимоном	200	61,62	0,07	0,01	15,31
		Батон витаминизированный	60	150,60	4,50	1,44	30,36
		Хлеб пшеничный	20	48,00	1,60	0,20	9,60
		Итого за прием		588,84	13,76	17,06	95,37
Обед	246	Овощи свежие	60	9,00	0,48	0,06	1,98
	37	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	88,89	1,52	5,33	8,65
	162	Котлета рыбная любительская	90	147,72	10,44	8,88	5,40

225	Рис припущенный	150	215,06	3,72	5,45	37,77
282	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	60,64	0,16	0,00	14,99
	Хлеб пшеничный	20	48,00	1,60	0,20	9,60
	Хлеб ржаной	20	42,00	1,60	0,20	9,40
	Итого за прием		671,73	26,45	32,66	69,58
	Итого за день		1260,57	40,21	49,72	164,95