

Директор:
МКОУ «Подойниковская сош
имени Героя Советского Союза
М.И. Рогачева»
_____ Ярославцева Е.П.

МЕНЮ

**Питание обучающихся в МКОУ «Подойниковская сош
имени Героя Советского Союза М.И.Рогачева»
на 10 дней
в 2024-2025 учебном году.
1-4 класс**

День 1

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория 7- 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-8с	<i>Суп гороховый</i>	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-4г	<i>Гречка рассыпчатая</i>	200	11,06	8,4	48	311,6
54-2м	<i>Гуляш из говядины</i>	90	13,66	13,26	3,24	187,92
54-3соус	<i>Соус красный</i>	20	0,66	0,48	1,78	14,16
54-2з	<i>Огурец свежий в нарезке</i>	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2гн	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого	830	37,58	27,346	112,12	848,89

День 2

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория 7- 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-7с	<i>Суп с макаронными изделиями</i>	200	4,8	6,8	13,6	125,5
54-11г	<i>Пюре картофельное</i>	200	4,26	6,93	26,4	185,86
54-16м	<i>Тефтель с рисом</i>	90	13,05	13,2	7,2	199,65
54-3соус	<i>Соус красный</i>	20	0,66	0,48	1,78	14,16
54-28з	<i>Свекла отварная дольками</i>	60	0,9	0,1	5,2	25,2
	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
54-1хн	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,5	0	19,8	81
	ИТОГО:	830	28,97	28,05	108,78	798,17

День 3

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория 7-11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-3с	<i>Рассольник ленинградский</i>	200	4,8	6,8	13,6	125,5
54-12м	<i>Плов из риса и курицы</i>	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-1з	<i>Сыр порционнно</i>	60	14	17,6	0	214
	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
54-2гн	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,5	26,8
	ИТОГО	720	51,1	33,04	88,1	847,7

День 4

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория 7-11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-11с	<i>Суп крестьянский с крупой(рисовая)</i>	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-21г	<i>Горошница</i>	200	19,33	1,73	45,06	273,06
54-18м	<i>Печень говяжья по-строгановски</i>	100	13,73	12,99	5,7	189,6
54-3соус	<i>Соус красный</i>	20	0,66	0,48	1,78	14,16
54-3з	<i>Помидор свежий в нарезке</i>	60	0,7	0,1	2,3	12,8
	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
54-2гн	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого	860	44,52	21,64	106,96	798,82

День 5

Неделя: первая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория 7-11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-1с	<i>Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной</i>	200	4,7	5,7	10,1	110,1
54-1г	<i>Макаронные изделия отварные</i>	200	7,2	6,53	43,73	262,4
54-5м	<i>Котлета из курицы</i>	90	14,9	3,7	10,6	126,9
54-3соус	<i>Соус красный</i>	20	0,66	0,48	1,78	14,16
	<i>Банан</i>	100	1,53	0	32,6	103,5
	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
54-2гн	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого	870	33,99	16,95	140,11	810,66

День 6

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория 7-11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-7с	<i>Суп с макаронными изделиями</i>	200	5,2	4,8	18,5	119,6
54-5г	<i>Каша перловая рассыпчатая</i>	200	5,8	7,06	40,26	249,46
54-24м	<i>Шницель из курицы</i>	90	14,4	3,2	10,1	126,4
54-3соус	<i>Соус красный</i>	20	0,66	0,48	1,78	14,16
54-2з	<i>Огурец свежий в нарезке</i>	60	0,5	0,1	1,5	8,5
	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
54-2гн	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,5	26,8
	ИТОГО	830	31,56	16,18	113,44	711,72

День 7

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория 7- 11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-11с	<i>Суп крестьянский с крупой(рисовая)</i>	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г	<i>Картофельное пюре</i>	200	4,26	6,93	26,4	185,86
54-1м	<i>Бефстроганов из отварной говядины</i>	90	12,15	12,55	2,53	169,59
54-8з	<i>Салат из капусты с морковью</i>	60	1	6,1	5,8	81,5
	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
54-2гн	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,5	26,8
	ИТОГО	810	27,51	31,92	86,83	746,15

День 8

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория 7-11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-1с	<i>Борщ картофельный с капустой и сметаной</i>	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г	<i>Гречка рассыпчатая</i>	200	11,06	8,4	48	311,6
54-23м	<i>Биточка куриная</i>	90	14,59	3,24	10,23	128,08
54-3соус	<i>Соус красный</i>	20	0,66	0,48	1,78	14,16
54-1з	<i>Сыр порционно</i>	60	14	17,6	0	214
	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
54-21гн	<i>Какао с молоком</i>	200	4,6	3,6	12,6	10,4
	ИТОГО	780	54,41	39,56	117,51	955,44

День 9

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория 7- 11 лет старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-3с	<i>Рассольник ленинградский</i>	200	4,8	6,8	13,6	125,5
54-12м	<i>Плов из риса и курицы</i>	200	27,3	8,1	33,2	314,6
	<i>Яблоко</i>	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
54-2гн	<i>Чай с сахаром</i>	200	0,2	0	6,5	26,8
	ИТОГО	780	37,6	15,94	99,9	687

День 10

Неделя: вторая

Сезон: осеннее – зимний

Возрастная категория 7-11 лет и старше

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-1г	<i>Макаронные изделия отварные</i>	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-7м	<i>Шницель из говядины</i>	90	16,43	15,92	14,87	265,55
54-3соус	<i>Соус красный</i>	20	0,66	0,48	1,78	14,16
54-3з	<i>Помидор свежий в нарезке</i>	60	0,7	0,1	2,3	12,8
	<i>Хлеб белый</i>	60	4,8	0,54	34,8	166,8
54-1хн	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,5	0	19,8	81
	Итого	780	35,19	26,54	122,65	870,21

Меню составлено по сборнику рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в школе в образовательных организациях и организаций отдыха и их оздоровления(от 7-18 лет)