

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.**

ГКП

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>	150	8,3	6,3	36	233,7
54-2м	<i>Гуляш из говядины</i>	80	13,66	13,26	3,24	187,92
54-3соус	<i>Соус красный</i>	20	0,66	0,48	1,78	14,16
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	710	34,32	25,18	98,62	762,48

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>	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-16м	<i>Тефтель с рисом</i>	80	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:	770	27,91	26,32	102,18	751,71

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
	<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	660	37,1	15,44	88,1	633,7

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>	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-18м	<i>Печень говяжья по-строгановски</i>	80	13,4	12,6	5,3	189,2
54-3соус	<i>Соус красный</i>	20	0,66	0,48	1,78	14,16
	<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	710	38,66	20,72	92,98	717,36

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>	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-5м	<i>Котлета из курицы</i>	75	14,4	3,2	10,1	126,4
54-3соус	<i>Соус красный</i>	20	0,66	0,48	1,78	14,16
	<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	705	30,16	14,82	96,08	641,06

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>	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-24м	<i>Шницель из курицы</i>	75	14,4	3,2	10,1	126,4
54-3соус	<i>Соус красный</i>	20	0,66	0,48	1,78	14,16
	<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	705	29,66	14,32	102,18	640,86

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>	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-1м	<i>Бефстроганов из отварной говядины</i>	80	12	12,4	1,9	167,5
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	750	26,3	30,04	79,6	697,6

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>	150	8,3	6,3	36	233,7
54-23м	<i>Биточка куриная</i>	75	14,4	3,2	10,1	126,4
54-3соус	<i>Соус красный</i>	20	0,66	0,48	1,78	14,16
	<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	705	37,46	19,82	105,38	661,86

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>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	660	37,1	15,44	88,1	633,7

День 10

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	
54-8с	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>	75	13,7	13,1	12,4	221,3
54-3соус	<i>Соус красный</i>	20	0,66	0,48	1,78	14,16
	<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	705	31,76	23,62	117,88	813,16

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)