

Утверждаю:
И.О. Директора

МУП «Столовая №7»



Согласовано:
Директор

МБОУ «Гимназия №9»



Примерное меню на учебный 2024 - 2025 год

МУП «Столовая №7»

(Возрастная категория 7-11 лет)

Примечание:

Меню составлено в программе национального проекта «Демография».

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов образовательных организаций/ Москва, 2022г.

Сборник типовых меню и рецептов блюд для организации питания детей школьного возраста в организациях с круглосуточным режимом пребывания и иными режимами функционирования/ Новосибирск, 2020г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2011 года издания под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.

Производство готовых блюд и кулинарных изделий осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготовления.

Рацион питания предусматривает формирование набора продуктов на 10 дней, предназначенных для питания обучающихся 7-11 лет завтраком, обедом, полдником (для групп детей, посещающих продленку до 17.00 часов) при работе 5-ти дневной рабочей недели.

МБОУ СОШ №№ 8,15,17 работают на рыбных, куриных и мясных полуфабрикатах высокой степени готовности.

МБОУ СОШ №№ 2,5,6,8,15,17 работают на овощных полуфабрикатах высокой степени готовности.

Сметана используется только после термической обработки.

Перспективное меню 2024-2025г (1)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Ветчина	20	3.5	1.2	0	25.2
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	30	1.2	9.2	18.8	162.3
Итого за Завтрак		500	14	16.9	74.6	506
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
6	Тефтели "Хабаровские"	60	6	9.5	6.9	137
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Итого за Обед		765	26.1	21.3	113.9	751.6
Полдник						
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.2
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с печенью и кашей	75	10	6.5	32	226.3
Пром.	Фруктовое пюре	125	0	0	18.8	75
Итого за Полдник		400	10.3	6.6	58.1	332.5
Итого за день		1665	50.4	44.8	246.6	1590.1
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
2	Котлета "Московская"	50	7.3	9.5	4.7	133.3
54-1соус	Соус сметанный	40	0.6	3.3	1.3	37.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Итого за Завтрак		500	20.4	26.9	73	615.8
Обед						

Перспективное меню 2024-2025г (1)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
Неделя 1 Понедельник						
Завтрак						
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Ветчина	20	3.5	1.2	0	25.2
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	30	1.2	9.2	18.8	162.3
Итого за Завтрак		500	14	16.9	74.6	506
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	30	0.3	0.1	1.1	6.4
54-8с	Суп гороховый	200	6.7	4.6	16.3	133.1
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
6	Тефтели "Хабаровские"	60	6	9.5	6.9	137
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Итого за Обед		765	26.1	21.3	113.9	751.6
Полдник						
54-9гн	Чай с брусникой и сахаром	200	0.3	0.1	7.3	31.2
406	Пирожки печеные из дрожжевого теста с печенью и кашей	75	10	6.5	32	226.3
Пром.	Фруктовое пюре	125	0	0	18.8	75
Итого за Полдник		400	10.3	6.6	58.1	332.5
Итого за день		1665	50.4	44.8	246.6	1590.1
Неделя 1 Вторник						
Завтрак						
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
2	Котлета "Московская"	50	7.3	9.5	4.7	133.3
54-1соус	Соус сметанный	40	0.6	3.3	1.3	37.2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Итого за Завтрак		500	20.4	26.9	73	615.8
Обед						

54-23з	Маринад овощной с томатом	85	1.2	7.5	8.3	105.9
54-19с	Борщ с фасолью	200	3.1	5.1	12.3	107.5
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	790	24.2	24.6	97.3	708
	Полдник					
Пром.	Снежок 2.5%	200	5.4	5	21.6	153
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
Пром.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4
	Итого за Полдник	330	8.1	8.3	53.7	322.1
	Итого за день	1620	52.7	59.8	224	1645.9
	Неделя 1 Среда					
	Завтрак					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0.4	0.1	1.3	7.1
54-1о	Омлет натуральный	200	16.9	24	4.3	300.7
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	500	22.9	25.7	38.8	477.4
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	75	1.2	7.6	7.2	101.9
54-21з	Кукуруза сахарная	10	0.2	0	1	5.2
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7.9	3.8	12.4	115.7
54-7г	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8
4	Котлеты (биточки) куриные по-домашнему	50	9.6	2.3	4.3	76.7
54-6хн	Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.2	42.8
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Обед	760	28.2	19.3	104.6	705.2
	Полдник					
54-24хн	Кисель из облепихи	200	0.3	1.1	11.9	58.9
410	Ватрушка с творогом	100	13.5	4.8	39.4	255.1
	Итого за Полдник	300	13.8	5.9	51.3	314
	Итого за день	1560	61.9	50.9	194.7	1496.6

	Неделя 1 Четверг					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8
54-6к	Каша вязкая молочная пшеница	200	8.3	10.1	37.6	274.9
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Йогурт 2.5%	125	4.3	3.1	6.9	72.6
	Итого за Завтрак	585	19.1	16.8	75.7	529.9
	Обед					
64	Салат "До-ре-ми"	90	3.2	10.1	7.2	131.9
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
3	Биточки "Нежные"	50	7.5	8.8	4.7	127.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	770	25.5	27.1	91.4	710.4
	Полдник					
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0.3	0.1	1.7	9
Пром.	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382
	Итого за Полдник	300	8.3	14.1	57.7	391
	Итого за день	1655	52.9	58	224.8	1631.3
	Неделя 1 Пятница					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	70	0.8	0.1	2.7	15
392	Пельмени мясные отварные	180	15	23.4	19.9	350.3
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	500	20	24	53.6	510.8
	Обед					
63	Салат "Рыжик"	80	5.1	12.4	4.6	149.7
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	4.6	5.4	7.4	96.8
54-22м	Рагу из курицы	200	21	7	17.5	217.3
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	760	37.1	25.8	81.1	705.1

	Полдник					
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
415	Крендель сахарный	50	3.8	6.9	30.7	200.2
Пром.	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8
	Итого за Полдник	350	4.9	7.1	38.9	239.4
	Итого за день	1610	62	56.9	173.6	1455.3
	Неделя 2 Понедельник					
	Завтрак					
54-2г	Макароны отварные с овощами	150	4.7	6.2	26.5	180.7
4	Котлеты (биточки) куриные по-домашнему	50	9.6	2.3	4.3	76.7
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Повидло яблочное	40	0.2	0	26	104.6
Пром.	Батон простой	60	4.8	0.6	29.5	142.4
	Итого за Завтрак	500	19.5	9.2	92.9	532.3
	Обед					
58	Салат "Закусочный"	50	2.3	6.8	1.9	78.4
111	Суп с макаронными изделиями	200	5.5	4.7	11.8	111.3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7
2	Котлета "Московская"	50	7.3	9.5	4.7	133.3
54-3соус	Соус красный основной	50	1.6	1.2	4.5	35.3
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Обед	750	29.5	29	106.4	805.1
	Полдник					
54-7хн	Компот из смородины	200	0.3	0.1	8.4	35.5
Пром.	Фруктовое пюре	125	0	0	18.8	75
Пром.	сдоба обыкновенная	50	4.1	2.7	27.5	149.9
	Итого за Полдник	375	4.4	2.8	54.7	260.4
	Итого за день	1625	53.1	41	254	1597.8
	Неделя 2 Вторник					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0.3	0.1	7.2	30.9
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Печенье	30	2.3	2.9	22.3	124.7
	Итого за Завтрак	500	15.8	15.2	78.4	513.2

	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	40	0.4	0.1	1.5	8.6
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-1г	Макаронны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Обед	745	29.8	24.1	104	752.1
	Полдник					
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Вафли с жиросодержащими начинками	40	1.6	12.2	25	216.4
Пром.	Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5
	Итого за Полдник	340	2.2	12.5	35.4	263.3
	Итого за день	1585	47.8	51.8	217.8	1528.6
	Неделя 2 Среда					
	Завтрак					
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-7т - для детей с целиакией	Творожно-пшеничная запеканка	200	15	7	17.7	194.2
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	40	2.9	3.4	22.2	130.9
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	500	22.2	18.3	72.1	541.6
	Обед					
50	Салат из свеклы с сыром и чесноком	95	4.9	8.6	6.9	124.9
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-8г	Капуста тушеная	150	3.6	4.5	14.6	113.5
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12.7	5.2	4	113.7
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
	Итого за Обед	810	32.1	25	88.7	709.1
	Полдник					
406, 470	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	100	5.8	5.6	51	277.5
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
	Итого за Полдник	300	6.8	5.6	76.4	383.1

	Итого за день	1610	61.1	48.9	237.2	1633.8
	Неделя 2 Четверг					
	Завтрак					
54-3г	Макаронны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0.1	0	12.8	51.4
Пром.	Йогурт 2.5%	125	4.3	3.1	6.9	72.6
	Итого за Завтрак	545	20.2	13.3	84.2	536.4
	Рекомендуемая величина		15.4	13.8	67	470-675.6
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	110	1.1	5.7	3.4	68.7
54-9с	Суп фасолевый	250	8.5	5.7	18	157.4
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
5	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	50	8.2	5.4	4.9	101
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0.1	15.6	66.9
Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0.4	11.9	58.7
	Итого за Обед	840	27.7	23	98.2	709.3
	Рекомендуемая величина		23.1	23.7	100.5	705-1036.4
	Полдник					
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9
Пром.	Слойка с повидлом	100	8	14	56	382
	Итого за Полдник	300	9.6	15.1	64.6	432.9
	Рекомендуемая величина		7.7	7.9	33.5	235-458.3
	Итого за день	1685	57.5	51.4	247	1678.6
	Неделя 2 Пятница					
	Завтрак					
54-4з	Перец болгарский в нарезке	30	0.4	0	1.5	7.7
54-12г	Каша пшенная рассыпчатая	150	6.4	6.5	35.5	225.8
3	Биточки "Нежные"	50	7.5	8.8	4.7	127.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9
Пром.	Батон простой	50	4	0.5	24.6	118.7
	Итого за Завтрак	510	19.5	16.6	75.6	529.2
	Рекомендуемая величина		15.4	13.8	67	470-675.6
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	50	0.4	0.1	1.3	7.1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6.4	7.2	13.5	144.5
54-12м	Плов с курицей	220	30	8.9	36.5	346.1
54-5хн	Компот из яблок и вишни	200	0.2	0.1	10.1	42.5

Пром.	Хлеб пшеничный	50	3.8	0.4	24.6	117.2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1.7	0.3	9.9	48.9
	Итого за Обед	795	42.5	17	95.9	706.3
	Полдник					
54-1гн	Чай без сахара	200	0.2	0	0.1	1.4
Пром.	Корж молочный	60	3.6	13.1	32.2	260.9
Пром.	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	35
	Итого за Полдник	360	4.6	13.3	39.8	297.3
	Итого за день	1665	66.6	46.9	211.3	1532.8

Итого за период	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
Средние показатели за Завтрак	514	19.36	18.29	71.89	529.26
Средние показатели за Обед	778.5	30.27	23.62	98.15	726.22
Средние показатели за Полдник	335.5	7.3	9.13	53.06	323.6

Показатели	Среднее значение за период
Витамин С(мг)	9.42
Витамин В1(мг)	0.1
Витамин В2(мг)	0.26
Витамин А(мкг рет.экв)	324.71
Кальций(мг)	63.84
Фосфор(мг)	161.93
Магний(мг)	23.55
Железо(мг)	1.76
Калий(мг)	257.29
Йод(мкг)	45.45
Селен(мкг)	7.25