

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Ивана Сергеевича Кошелева
с. Лермонтово Белинского района Пензенской области

«Утверждаю»
Директор МОУ СОШ им.И.С.Кошелева
с.Лермонтово Белинского района
Сорокина В.Н.Сорокина
Приказ № 68 от 23.08.2024 г.



Примерное двухнедельное меню

в зимне-весенний период

Для учащихся с 7 до 11 лет

Составлено в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20, Методическими рекомендациями

МР2.4 0179-20

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	7-11 лет меню зимне-весенний период						
День 1							
	Суп-лапша с курицей						
	куры -52						
	вермишель -20						
	масло сливочное - 5						
	морковь -12,5						
	лук репчатый - 12						
	соль - 0,25						
	вода -237,5	250/25	10.00	7.30	15.82	170	108
	Картофельное пюре						
	картофель - 171,0						
	молоко 3,2 % жирн. - 23,7						
	масло сливочное - 5,25						
	соль - 7,5	1/150	3.24	5.60	22.05	156	443
	Котлеты рыбные						
	минтай - 144,1(88)						
	хлеб пшеничный - 20,9						
	молоко или вода - 15,4						
	яйцо - 0,165 шт (6,6)						
	масло сливочное - 2,2						
	соль - 3,3	1/110	15.29	2.31	10.56	95	345
	Соус красный основной						
	масло сливочное - 1,0						
	мука пшеничная - 2,5						
	томатная паста - 1,5						
	морковь - 5						
	лук репчатый - 1,2						
сахар - 0,75	1/50	0.41	0.86	3.11	22	455	
Салат из свеклы с раст.маслом							
свекла - 70,5(56,4)							
масло растительное - 5							
соль - 0,6	1/60	0.84	5.05	5.07	69	64	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
2 день							
Обед	Суп карт. с мясн. фрикадельками						123
	картофель - 133,2						
	масло сливочное - 5						
	морковь - 12,5						
	лук репчатый - 12						
	томатное пюре - 2,5						
	вода - 175						
	Фрикадельки						
	говядина - 31 (22,8)						
	лук репчатый - 2,38						
	яйцо - 1,6						
	вода - 2						
	соль - 0,25	250/20	6.67	6.99	18.45	167	
	Рагу из птицы						
	курица 1 категор. потраш. - 92,57						
	масло растительное - 6,86						
	картофель - 122,29						
	морковь - 24,0						
	томатная пюре - 6,86						
	лук репчатый - 13,71						
	мука пшеничная - 1,14	1/200	15.77	16.46	18.17	283	
	Винегрет овощной						76
	картофель - 17,64(13,2)						
	свекла - 11,4(9)						
	морковь - 7,8(7,2)						
	огурцы соленые - 11,4(9)						
	капуста квашенная - 12,84(9)						
	лук репчатый - 10,74(9)						
	масло раст. - 6	1/60	0.78	6.48	4.08	78	
	Компот из см. сухофруктов						508
	сухофрукты - 25(30,5)						
	сахар - 15						
	вода - 190	1/200	0.50		27.00	110	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
3 день							
Обед	Борщ с капустой и картофелем						128
	свекла - 50						
	капуста белокоч.св. - 25						
	картофель - 26,75						
	морковь - 15,75						
	лук репчатый - 12						
	масло растительное - 5						
	сахар - 2,5						
	томатное пюре - 7,5						
	вода или бульон - 200						
	соль - 1,25						
	сметана - 5	5/250	1.96	5.75	10.83	103	
	Макарон.издел.отварн.						447
	Макаронные изделия - 50,93						
	масло сливочное - 5,25						
	соль - 7,5	1/150	5.48	4.98	34.88	212	
	Бефстроганов						151
	говядина - 107 (79)						
	лук репчатый - 29						
	масло сливочное - 7						
мука пшеничная - 4							
сметана - 23							
соль - 1,0	50/50	17.55	12.40	5.68	205		
Салат из свеклы с раст.маслом						64	
свекла - 70,5(56,4)							
масло растительное - 5							
соль - 0,6	1/60	0.84	5.05	5.07	69		
Кисель плодово-ягодный						383	
Кисель из концентрата - 24							
сахар - 10							
лимонная кислота - 0,2	1/200			9.98	119		
Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	109	
Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	108	
Итого за обед :			29.63	28.58	91.04	825.50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
4 день							
Обед	Суп карт. с крупой рисовой						
	картофель - 100 (75)						
	крупя рисовая - 5						
	масло сливочное- 5						
	морковь -12,5 (10)						
	лук репчатый - 12 (10)						
	соль - 0,25						
	вода - 187,5	1/250	2.14	4.48	17.46	121	121
	Пюре из гороха с маслом						
	горох - 73,9	1/150	14.27	4.39	28.39	210	418
	масло сливочное- 3,66						
	соль - 2,2						
	Тефтели из говядины паровые						
	говядина - 86,4(63)						
	хлеб пшеничный - 11,7						
	вода - 20						
	масло сливочное- 2,7						
	лук репчатый - 35,1	1/90	12.42	11.43	7.83	183.4	389
	Салат "Пестрый"						
	свекла - 50 (40)						
яблоко свежие - 23,3 (16,3)							
сахар - 2							
масло раст. - 3	1/60	0.66	3.10	7.19	59	31	
Чай с сахаром							
чай - 1							
сахар - 15							
вода - 200	1/200	0.20	0.05	15.01	57	433	
Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	109	
Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	108	
	Итого за обед :		33.49	23.85	100.48	747.90	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
5 день							
Обед	Суп карт. с рыбой						125
	треска-филе - 34,8/30,5						
	картофель - 150						
	масло сливочное- 5						
	морковь -12,5						
	лук репчатый -12						
	соль - 0,25						
	вода -175	250/25	7.42	4.76	20.00	156	
	Жаркое по - домашнему						369
	говядина - 123,54 (79,9)						
	картофель - 124,36						
	лук репчатый - 14,32						
	масло сливочное - 5,72						
	томат - пюре - 5,72	1/180	21.28	18.98	13.58	311	
	Салат из квашеной капусты						48
	капуста квашеная - 69,6						
	лук репчатый - 7,2						
	масло растительное - 6	1/60	0.96	6.06	1.80	65	
	Компот из кураги						512
	курага - 20(37)						
сахар - 15							
вода - 202	1/200	1.30		23.73	96		
Хлеб ржаной						109	
Хлеб пшеничный						108	
	Итого за обед :		34.76	30.20	83.71	745.50	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергет.Ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
6 день							
Обед	Рассольник домашний						132
	картофель - 100						
	капуста белокоч.св. - 25						
	морковь -12,5						
	лук репчатый -12						
	огурцы сол.- 16,75						
	масло растител. - 5						
	вода или бульон - 175						
	соль - 1,25	1/250	2.08	5.20	12.80	106	
	Капуста тушеная (свежая)						439
	капуста белокоч.св. - 214,95						
	морковь -3,75						
	лук репчатый - 7,2						
	томатная паста - 2,7						
	лимонная кислота - 0,14						
	мука пшеничная - 1,8						
	сахар - 4,5						
	масло сливочное - 5,25						
	соль - 1,5	1/150	3.56	4.53	15.09	116	
	Котлеты (биточки) мясные						167
	говядина (котлетное мясо) -100(74)						
	хлеб пшеничный - 18						
	вода -12						
	сухари панировочные - 10						
	масло сливочное - 6						
	соль - 10	1/100	15.70	13.02	15.78	246	
	Будочка "Веснушка"						559
	мука пшеничная - 42,85						
сахар - 4,3							
дрожжи - 1,3							
соль - 0,4							
масло сливочное - 3,8	1/60	4.70	3.70	34.20	189		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
7 день							
Обед	Суп с крупой рис. и мясн. фрикад.						
	крупы рисовая - 15,0						
	масло сливочное - 5						
	морковь - 12,5						
	лук репчатый - 12						
	соль - 0,25						
	вода - 250						
	Фрикадельки:						
	говядина - 31(22,8)						
	лук репчатый - 2,38						
	яйцо - 1,6						
	вода - 2	250/20	5.63	6.74	12.57	135	142
	Картофельное пюре						
	картофель - 171,0						
	молоко 3,2 % жирн. - 23,7						
	масло сливочное - 5,25						
	соль - 7,5	1/150	3.24	5.60	22.05	113	443
	Биточки паровые из индейки	1/90	39.42	16.43	23.35	254	195
	хлеб пшеничный - 16,2						
	вода - 19,8						
	масло сливочное - 3,6						
	соль - 1,8						
	Филе индейки - 66,6						
	Соус красный основной						
	масло сливочное - 1,0						
	мука пшеничная - 2,5						
	томатная паста - 1,5						
морковь - 5							
лук репчатый - 1,2							
сахар - 0,75	1/50	0.41	0.86	3.11	22	455	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
8 день							
Обед	Щи из св. капусты с картофелем						142
	капуста белокоч.св. - 62,5						
	картофель - 40						
	морковь -15,75						
	лук репчатый -12						
	томатное пюре - 2,5						
	масло раст. - 5						
	вода или бульон - 200						
	соль - 1,25						
	сметана 15 % жирн. - 10	250/10	2.01	6.48	8.14	99	
	Макарон.издел.отварн.						447
	Макаронные изделия - 50,93						
	масло сливочное - 5,25						
	соль - 7,5	1/150	5.48	4.98	34.88	212	
	Куры отварные						207
	куры - 208						
	лук репчатый - 4,0						
	соль - 1,20	1/100	30.56	11.80	1.12	234	
	Соус красный основной						455
	масло сливочное - 1,0						
	мука пшеничная - 2,5						
	томатная паста - 1,5						
	морковь - 5						
	лук репчатый - 1,2						
	сахар - 0,75	1/50	0.41	0.86	3.11	22	
	Салат картоф. с морк.и зел горошк.						40
Картофель - 36,99(27)							
Зеленый горошек 15,77(10,2)							
Морковь - 18,9(15)							
Яйцо - 0,12 шт (4,8)							
Масло растительное - 3,6	1/60	1.68	4.20	8.82	80		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
9 день							
Обед	Суп карт. с горохом						118
	картофель - 66,75						
	горох - 20,25						
	масло сливочное- 5						
	морковь -12,5						
	лук репчатый -12						
	соль - 0,25						
	вода - 175						
	петрушка (зелень) - 3,4	1/250	5.48	4.74	19.74	146	
	Рагу из овощей						317
	картофель - 64,2						
	морковь - 34,5						
	лук репчатый - 15,48						
	капуста белокоч.св. - 63,9						
	масло сливочное - 6,9						
	мука пшеничная - 2,25						
	томатная паста - 1,35						
	сахар - 0,68						
	лавровый лист - 0,012						
	соль - 0,9	1/150	2.75	5.99	15.87	131	
	Тефтели из гов.с рис.(ежики)						390
	говядина - 78,45 (56,59)						
	вода - 10						
	крупа рисовая - 7,72						
	лук репчатый - 31,51						
	масло сливочное - 12,86						
	мука пшеничная - 6,43						
	соус молочный № 435 - 38,58						
	молоко - 38,58						
	мука пшеничная - 1,93						
	масло сливочное - 193						
	сахар - 0,39						
		1/128,6	12.22	19.68	14.66	285	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рецептуры по сборнику
			Белки	Жиры	Углеводы		
10 день							
Обед	Суп рыбный с консервами						
	Консер.рыбные в собствен.соку - 40						
	картофель - 93,25						
	морковь - 20						
	лук репчатый -9,5						
	крупа рисовая - 5						
	масло сливочное- 3,75						
	укроп или петрушка - 1,8						
	вода или бульон - 200						
	соль - 1,25	1/250	9.23	7.23	16.05	166	153
	Плов из птицы						
	индейка - 77,07						
	крупа рисовая - 39,67						
	лук репчатый - 9,44 (7,93)						
	масло растительное - 7,93						
	морковь - 11,34 (9,07)						
	соль - 3						
	томатное пюре - 5	1/170	15.13	12.75	30.99	299	291
	Салат карт. с раст.маслом.						
	картофель - 33,9						
	огурцы соленые - 18,8						
лук репчатый - 7,1	1/60	1.02	5.13	5.57	74	72	
зеленый горошек - 15,4							
масло растительное - 5							
соль - 0,6							
Кисель плодово-ягодный							
Кисель из концентрата - 24							
сахар - 10							
лимонная кислота - 0,2	1/200			9.98	119	383	
Хлеб ржаной	1/30	2.28	0.24	14.76	70.5	109	
Хлеб пшеничный	1/20	1.52	0.16	9.84	47	108	
	Итого за обед :		29.18	25.51	87.19	775.50	