

Разработано на основе типового меню в соответствии с региональным стандартом по обеспечению горячим питанием обучающихся образовательных организаций Магаданской области утвержденным Указом Губернатора Магаданской области от 25.08.2022 № 144-у



Директор ГКОУ "МОЦО № 1"

А. П. СИМОНОВ

10-ти дневное основное меню для возрастной группы 7-11 лет
Безмолочная диета

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Фрукты свежие*	150	0,6	0,45	16,5	63	20
	2. Подгарнировка из помид. концс.	60	1,865	0	0,866	12,654	70
	3. Капуста тушеная*	180	4,155	14,614	17,139	215,623	321
	4. Куры отварные*	90	27,245	27,267	2,168	362,823	288
	5. Чай без сахара	200	0	0	0	0	376
	6. Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	152	
	Итого за завтрак:	720	35,865	42,651	60,593	806,1	
Обед	1. Салат из соленых огурцов с луком	60	2,075	7,375	1,16	79,322	21
	2. Борщ* с капустой и картофелем без сметаны	200/20	8,097	8,57	13,092	163,264	82
	3. Бефстроганов из говядины без сметаны	90	13,771	14,917	4,303	218,994	245
	4. Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	8,014	7,586	50,11	262,995	171
	5. Сок фруктовый	200	1	0,2	50	92	
	6. Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	152	
	7. Хлеб ржаной	20	1,16	0,22	9,56	54	
	Итого за обед:	810	36,117	39,188	152,145	1022,575	
Полдник	1. Яблоко*	200	0,8	0,8	24	81,6	
	2. Печенье сахарное	50	3,75	4,9	42,5	265	
	3. Сок фруктовый	200	1	0,2	50	92	
	Итого за полдник:	450	5,55	5,9	116,5	438,6	
Итого за день:			77,532	87,74	329,238	2267,275	
День 2							
Завтрак	1. Фрукты свежие*	150	0,6	0,45	16,5	63	20
	2. Подгарнировка из свежей моркови	60	0,749	9,248	3,974	102,868	62
	3. Каша из крупы "Геркулес" безмолочная	200	4,932	6,368	22,673	169,903	173
	4. Говядина отварная	90	26,77	20,08	0,622	315,577	
	5. Чай без сахара с лимоном	200	0,063	0,07	0,252	2,17	377
	6. Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	152	
	Итого за завтрак:	740	35,114	36,536	67,941	805,518	
Обед	1. Салат из морской капусты и моркови с яйцом*	60	0,924	1,288	2,032	22,601	64
	2. Суп картофельный с макаронами (куры)*	200/25	9,618	9,403	17,404	183,709	103
	3. Биточки из индейки*	90	12,421	18,299	9,057	266,964	294
	4. Рагу овощное*	150	3,557	5,061	24,348	138,888	142
	5. Компот из сухофруктов без сахара	200	1,427	0,082	13,994	63,661	348
	6. Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	152	
	7. Хлеб ржаной	20	1,16	0,22	9,56	54	
	Итого за обед:	785	31,107	34,673	100,315	881,823	
Полдник	1. Груша*	200	0,8	0,6	22	84	
	2. Пирожок с мясом и луком	75	13,555	12,203	37,269	315,209	406
	3. Сок фруктовый	200	1	0,2	50	92	
	Итого за полдник:	475	15,355	13,003	109,269	491,209	
Итого за день:			81,576	84,212	277,526	2178,55	
День 3							
Завтрак	1. Фрукты свежие*	150	0,6	0,45	16,5	63	20
	2. Подгарнировка из соленых огурцов	60	1,848	0	0,396	8,976	70
	3. Жаркое по-домашнему*	240	23,793	25,144	31,131	436,832	259
	4. Чай без сахара	200	0	0	0	0	376
	5. Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	152	
	Итого за завтрак:	690	28,241	25,914	71,947	660,808	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Винегрет овощной*	60	1,232	9,517	6,864	115,353	67/22
	2. Суп картофельный с бобовыми *	200/20	10,962	12,485	18,57	230,21	102
	3. Печень по-строгановски в белом соусе	90	12,844	13,608	9,744	213,467	261
	4. Каша пшеничная рассыпчатая*	150	4,839	7,9	26,549	196,599	171
	5. Компот из свежих фруктов без сахара	200	0,59	0,089	7,198	31,136	348
	6. Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	152	
	7. Хлеб ржаной	20	1,16	0,22	9,56	54	
	Итого за обед:	780	33,627	44,138	102,405	992,765	
Полдник	1. Яблоко*	200	0,8	0,8	24	81,6	
	2. Сок фруктовый	200	1	0,2	50	92	
	3. Кекс столичный	75	4,125	9	63,75	318,75	
	Итого за полдник:	475	5,925	10	137,75	492,35	
Итого за день:			67,793	80,052	312,102	2145,923	
День 4							
Завтрак	1. Фрукты свежие*	150	0,6	0,45	16,5	63	20
	2. Поджаренная из свежей моркови	60	0,749	9,248	3,974	102,868	62
	3. Шницель из говядины*	100	13,705	14,565	12,993	272,385	268
	4. Соус белый на овощном отваре	30	0,42	0,969	2,61	20,964	331
	5. Макароны отварные*	150	5,373	7,921	36,012	240,284	202
	6. Чай без сахара с лимоном	200	0,063	0,07	0,252	2,17	377
	7. Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	152	
	Итого за завтрак:	730	22,91	33,543	96,261	853,672	
Обед	1. Салат витаминный*	60	1,258	3,081	4,683	51,894	49
	2. Суп с крупой с говядиной*	200/20	7,556	10,473	25,197	208,465	101
	3. Оладьи из кальмара	90	24,293	15,153	11,735	278,037	1/2
	4. Соус белый на овощном отваре	30	0,42	0,969	2,61	20,964	331
	5. Картофель отварной*	150	2,567	9,704	25,667	176,135	128
	6. Компот из плодов сушеных без сахара	200	0,36	0	13,2	52,4	348
	7. Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	152	
	8. Хлеб ржаной	20	1,16	0,22	9,56	54	
Итого за обед:	810	39,613	39,92	116,571	993,895		
Полдник	1. Яблоко*	200	0,8	0,8	24	81,6	
	2. Сок фруктовый	200	1	0,2	50	92	
	3. Булочка сдобная	50	2,5	5	38,4	257,5	
	Итого за полдник:	450	4,3	6	112,4	431,1	
Итого за день:			66,822	79,463	325,232	2278,667	
День 5							
Завтрак	1. Фрукты свежие*	150	0,6	0,45	16,5	63	20
	2. Куры отварные*	90	27,218	27,261	2,001	362,003	288
	3. Рагу овощное*	150	3,557	5,061	24,348	138,888	142
	4. Чай без сахара с лимоном	200	0,063	0,07	0,252	2,17	377
	5. Булочка сдобная	50	2,5	5	38,4	257,5	
	6. Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	152	
	Итого за завтрак:	680	35,938	38,161	105,421	975,562	
Обед	1. Салат картофельный с морковью и зел. горошком*	60	2,483	4,278	7,582	70,834	40
	2. Щи* из свежей капусты с картофелем без сметаны	200/20	6,001	9,329	10,64	143,859	88
	3. Плов с говядиной*	240	27,92	25,66	48,632	532,353	265
	4. Компот из сухофруктов без сахара	200	1,427	0,082	13,994	63,661	348
	5. Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	152	
	6. Хлеб ржаной	20	1,16	0,22	9,56	54	
	Итого за обед:	780	40,991	39,89	114,328	1016,706	
Полдник	1. Фрукты свежие*	150	0,6	0,45	16,5	63	20
	2. Сок фруктовый	200	1	0,2	50	92	
	3. Корж молочный	75	4,5	6	54	315	
	Итого за полдник:	425	6,1	6,65	120,5	470	
Итого за день:			83,029	84,701	340,249	2462,268	
Неделя 2							
День 6							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Фрукты свежие*	150	0,6	0,45	16,5	63	20
	2. Поджаренная из перца сладкого	80	1,04	0,08	3,52	20,8	71
	3. Говядина отварная	90	26,77	20,08	0,622	315,577	
	4. Каша гречневая рассыпчатая*	150	6,51	6,3	40,817	214,438	171
	5. Соус белый на овощном отваре	30	0,42	0,969	2,61	20,964	331
	6. Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	152	
	7. Чай без сахара	200	0	0	0	0	376
	Итого за завтрак:	740	37,34	28,199	87,989	786,779	
Обед	1. Салат из белокочанной капусты	60	0,983	10,051	3,633	109,526	45
	2. Суп с клецками (говядина)	200/20	8,287	8,205	21,364	181,91	108
	3. Жаркое по-домашнему*	240	23,793	25,144	31,131	436,832	259
	4. Сок фруктовый	200	1	0,2	50	92	
	5. Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	152	
	6. Хлеб ржаной	20	1,16	0,22	9,56	54	
	Итого за обед:	780	37,223	44,14	139,608	1026,267	
Полдник	1. Яблоко*	200	0,8	0,8	24	81,6	
	2. Вафли	50	2,7	14,35	40	300	
	3. Сок фруктовый	200	1	0,2	50	92	
	Итого за полдник:	450	4,5	15,35	114	473,6	
Итого за день:			79,063	87,689	341,597	2286,647	
День 7							
Завтрак	1. Фрукты свежие*	150	0,6	0,45	16,5	63	20
	2. Икра кабачковая	60	1,372	8,98	6,979	113,763	
	3. Запеканка картофельная с мясом*	200	25,887	21,478	32,583	396,334	
	4. Чай без сахара с лимоном	200	0,063	0,07	0,252	2,17	377
	5. Бутерброд с отварными мясными продуктами	75	11,128	7,042	26,91	275,051	4
	Итого за завтрак:	685	39,05	38,021	83,224	850,319	
Обед	1. Салат из свежих огурцов*	60	0,51	3,068	1,942	37,381	20
	2. Рассольник Ленинградский без сметаны	200	7,241	7,375	19,002	163,059	96
	3. Биточки из курицы*	90	16,411	6,578	7,442	170,528	294
	4. Соус белый на овощном отваре	30	0,42	0,969	2,61	20,964	331
	5. Макароны отварные*	150	5,373	7,921	36,012	240,284	202
	6. Морс ягодный без сахара	200	0,31	0,31	0,31	0,31	342
	7. Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	152	
	8. Хлеб ржаной	20	1,16	0,22	9,56	54	
Итого за обед:	790	33,425	26,76	100,798	838,526		
Полдник	1. Груша*	200	0,8	0,6	22	84	
	2. Сок фруктовый	200	1	0,2	50	92	
	3. Булочка сдобная	50	2,5	5	38,4	257,5	
	Итого за полдник:	450	4,3	5,8	110,4	433,5	
Итого за день:			76,775	70,58	294,423	2122,344	
День 8							
Завтрак	1. Фрукты свежие*	150	0,6	0,45	16,5	63	20
	2. Поджаренная из свежих помидоров	150	1,65	0,3	5,7	32,1	71
	3. Каша пшеничная безмолочная	180	6,163	7,244	35,59	235,579	171
	4. Куры отварные*	90	27,245	27,267	2,168	362,823	288
	5. Чай без сахара	200	0	0	0	0	376
	6. Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	152	
	Итого за завтрак:	810	37,657	35,581	83,878	845,502	
Обед	1. Салат из свеклы с маслом растительным	60	0,818	6,488	4,8	80,802	50
	2. Щи* из свежей капусты с картофелем с курицей	200/25	7,524	15,426	8,559	197,786	88
	3. Рыба, тушеная в томате с овощами	90	17,758	11,095	5,631	191,389	229
	4. Каша гречневая рассыпчатая*	150	6,51	6,3	40,817	214,438	171
	5. Компот из сухофруктов	200	0,034	0	20,29	74,892	349
	6. Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	152	
	7. Хлеб ржаной	20	1,16	0,22	9,56	54	
Итого за обед:	785	35,805	39,849	113,576	965,308		
Полдник	1. Яблоко*	200	0,8	0,8	24	81,6	
	2. Сок фруктовый	200	1	0,2	50	92	
	3. Кекс столичный	75	4,125	9	63,75	318,75	
	Итого за полдник:	475	5,925	10	137,75	492,35	
Итого за день:			79,387	85,43	335,204	2303,16	
День 9							

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак	1. Фрукты свежие*	150	0,6	0,45	16,5	63	20
	2. Капуста тушеная*	180	4,155	14,614	17,139	215,623	321
	3. Поджарка мясная	90	13,455	20,938	3,124	260,137	260
	4. Чай без сахара с лимоном	200	0,063	0,07	0,252	2,17	377
	5. Бутерброд с отварными мясными продуктами	75	11,128	7,042	26,91	275,051	4
	Итого за завтрак:	695	29,402	43,114	63,925	815,981	
Обед	1. Сельдь с луком и зеленым горошком	60	6,673	5,1	2,044	80,783	76
	2. Суп из овощей со сметаной (говядина)	200/20/10	8,039	10,949	11,091	173,223	99
	3. Котлеты домашние*	90	15,544	17,598	10,424	291,771	268
	4. Соус красный основной	30	0,34	1,864	3,026	29,154	759
	5. Картофель с овощами*	200	4,908	8,953	47,814	248,19	142
	6. Компот из плодов сушеных без сахара	200	0,36	0	13,2	52,4	348
	7. Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	152	
	8. Хлеб ржаной	20	1,16	0,22	9,56	54	
	Итого за обед:	870	39,025	45,004	121,079	1081,521	
Полдник	1. Груша*	200	0,8	0,6	22	84	
	2. Сок фруктовый	200	1	0,2	50	92	
	3. Пирожок с мясом и луком	75	13,555	12,203	37,269	315,209	406
	Итого за полдник:	475	15,355	13,003	109,269	491,209	
Итого за день:			83,782	101,121	294,273	2388,711	
День 10							
Завтрак	1. Фрукты свежие*	150	0,6	0,45	16,5	63	20
	2. Булочка сдобная	50	2,5	5	38,4	257,5	
	3. Яйцо вареное	57	11	6,8	0,9	85	209
	4. Сосиски отварные	75	10,913	17,387	2,183	218,25	
	5. Рагу овощное*	150	3,557	5,061	24,348	138,888	142
	6. Чай без сахара	200	0	0	0	0	376
	7. Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	152	
	Итого за завтрак:	722	30,569	35,018	106,25	914,638	
Обед	1. Салат из картофеля, кукурузы консервированной, огурца соленого и моркови	60	1,039	5,065	5,019	68,486	39
	2. Суп картофельный с мясными фрикадельками*	200/20	6,804	11,299	17,835	187,445	104
	3. Язык говяжий отварной*	60	11,285	7,033	1,832	115,748	241
	4. Соус белый на овощном отваре	30	0,42	0,969	2,61	20,964	331
	5. Рис отварной*	150	3,742	6,049	45,441	227,647	304
	6. Компот из яблок и вишни*	200	0,12	0,12	3,6	12,24	342
	7. Хлеб пшеничный	40	2	0,32	23,92	152	
	8. Хлеб ржаной	20	1,16	0,22	9,56	54	
Итого за обед:	780	26,569	31,075	109,816	838,53		
Полдник	1. Яблоко*	200	0,8	0,8	24	81,6	
	2. Сок фруктовый	200	1	0,2	50	92	
	3. Корж молочный	75	4,5	6	54	315	
	Итого за полдник:	475	6,3	7	128	488,6	
Итого за день:			63,439	73,093	344,067	2241,768	
Норма по СанПиН 2.32.4.3590-20			77	79	335	2350	
Фактически по меню за 10 дней			75	83	319	2267	