

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



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

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. Поджаренная из перца сладкого	80	1,04	0,08	3,52	20,8	71
	3. Омлет с сыром*	150	27,211	24,377	4,84	297,956	211
	4. Напиток кофейный на молоке	200	3	3,278	24,235	126,6	379
	5. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	152	21
	Итого за завтрак	620	33,851	28,505	73,014	660,356	
Обед	1. Салат из свежих огурцов	60	0,582	2,837	2,168	36,486	20
	2. Борщ с капустой и картофелем с говядиной*	200/20/10	7,522	9,714	13,464	171,88	82
	3. Бефстроганов из говядины*	90	14,624	16,867	4,995	242,801	245
	4. Каша гречневая рассыпчатая	150	7,476	5,39	46,775	229,379	171
	5. Сох фруктовый	200	1	0,2	50	92	15
	6. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	152	21
	7. Хлеб ржаной*	20	1,16	0,22	9,56	54	21*
	Итого за обед	790	34,364	35,547	150,882	978,546	
Полдник	1. Фрукты свежие*	150	0,6	0,45	16,5	63	20
	2. Печенье сахарное*	30	2,25	2,94	25,5	159	8
	3. Снежок	250	7	6,25	62,5	220	15
	Итого за полдник	430	9,85	9,64	104,5	442	
Итого за день:			78,065	73,692	328,397	2080,902	
День 2							
Завтрак	1. Фрукты свежие*	150	0,6	0,45	16,5	63	20
	2. Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	200/10	7,69	14,178	36,064	292,701	173
	3. Чай с сахаром и лимоном*	200	0,063	0,07	20,052	81,172	377
	4. Кефир*	250	7,25	8	10	147,5	4
	5. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	152	21
	Итого за завтрак	850	17,603	23,018	106,536	736,373	
Обед	1. Салат из морской капусты и моркови с яйцом	60	6,951	4,934	2,403	67,894	64
	2. Суп картофельный с макаронами (куры)	200/25	9,367	9,813	18,349	189,189	103
	3. Биточки из индейки*	90	12,443	20,265	9,093	284,909	294
	4. Рагу овощное*	150	2,438	4,028	17,535	104,071	142
	5. Компот из сухофруктов	200	0,442	0,024	24,288	93,08	349
	6. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	152	21
	7. Хлеб ржаной*	20	1,16	0,22	9,56	54	21*
	Итого за обед	785	34,8	39,604	105,148	945,143	
Полдник	1. Фрукты свежие*	150	0,6	0,45	16,5	63	20
	2. Пирожок с мясом и луком*	75	15,209	10,186	37,431	304,585	406
	3. Молоко "Умница"	200	6	6,4	12	120	7
	Итого за полдник	425	21,809	17,036	65,931	487,585	
Итого за день:			74,212	79,658	277,615	2169,101	
День 3							
Завтрак	1. Фрукты свежие*	150	0,6	0,45	16,5	63	20
	2. Запеканка из творога*	150	27,246	17,466	22,697	360,358	223
	3. Сметана	20	0,64	3	0,72	32,4	14
	4. Чай с сахаром	200	0	0	14,85	59,252	377/1
	5. Булерброд с маслом*	50	2,05	8,57	24	226,8	1
	Итого за завтрак	570	30,536	29,486	78,767	741,809	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Винегрет овощной*	60	1,106	2,332	5,791	46,555	67/22
	2. Суп картофельный с бобовыми (горохом)	200/20	10,808	8,056	17,84	186,835	102
	3. Печень по-строгановски*	90	13,429	10,073	10,406	186,617	261
	4. Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,856	4,897	37,521	221,54	171
	5. Кисель вишневый	200	0,009	0	26,937	107,532	350
	6. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	152	21
	7. Хлеб ржаной*	20	1,16	0,22	9,56	54	21*
Итого за обед:		780	35,368	25,898	131,975	955,078	
Полдник	1. Фрукты свежие*	150	0,6	0,45	16,5	63	20
	2. Сок фруктовый	200	1	0,2	50	92	15
	3. Кекс столичный	75	4,125	9	63,75	318,75	3*
	4. Сырок творожный	100	15	8	15,9	187	19
	Итого за полдник:		525	20,725	17,65	146,15	660,75
Итого за день:			86,629	73,033	356,892	2357,638	
День 4							
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. Яйцо вареное	57	11	6,8	0,9	85	209
	4. Каша манная	200	5,769	11,587	33,598	250,452	181
	5. Сыр полутвердый	20	4,412	5,815	0	72,592	15
	6. Какао на молоке	200	3,284	3,552	28,24	146,346	382
	7. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	152	21
Итого за завтрак:		747	28,105	28,604	106,678	790,189	
Обед	1. Салат летний	60	2	5,35	4,682	69,077	34
	2. Суп с крупой и говядиной	200/20	8,004	14,089	25,273	243,518	101
	3. Котлеты рыбные*	90	16,068	15,46	16,778	293,872	234
	4. Картофельное пюре*	150	3,329	5,419	28,28	147,605	128
	5. Морс из брусники	200	0,14	0,1	21,72	87,602	342
	6. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	152	21
	7. Хлеб ржаной*	20	1,16	0,22	9,56	54	21*
Итого за обед:		780	32,701	40,958	130,213	1047,673	
Полдник	1. Фрукты свежие*	150	0,6	0,45	16,5	63	20
	2. Булочка слоеная п/ф	50	2,5	5	38,4	257,5	1*
	3. йогурт питьевой*	150	3,3	3,75	27	129	18
	Итого за полдник:		350	6,4	9,2	81,9	449,5
Итого за день:			67,206	78,762	318,791	2287,363	
День 5							
Завтрак	1. Фрукты свежие*	150	0,6	0,45	16,5	63	20
	2. Каша пшеничная вязкая на молоке	200	8,378	8,799	46,498	290,361	173
	3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14
	4. Чай с сахаром и лимоном*	200	0,063	0,07	20,052	81,172	377
	5. Сырок творожный	100	15	8	15,9	187	19
	6. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	152	21
	Итого за завтрак:		700	26,091	25,889	122,95	848,333
Обед	1. Салат картофельный с морковью и зел. горошком*	60	2,483	4,278	7,582	70,834	40
	2. Шн из свежей капусты с картофелем с курицей*	200	7,824	11,73	8,798	166,897	88
	3. Плов с говядиной*	240	27,92	25,66	48,632	532,353	265
	4. Компот из кураги	200	0,78	0,045	25,47	105,902	348
	5. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	152	21
	6. Хлеб ржаной*	20	1,16	0,22	9,56	54	21*
Итого за обед:		760	42,167	42,253	123,962	1081,985	
Полдник	1. Фрукты свежие*	150	0,6	0,45	16,5	63	20
	2. Корж молочный	75	4,5	6	54	315	5
	3. Ряженка	250	7	8	12	150	12
	Итого за полдник:		475	12,1	14,45	82,5	528
Итого за день:			80,358	82,592	329,411	2458,318	
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. Сырники из творога*	150	27,047	17,483	23,926	364,781	219
	3. Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	9*
	4. Какао на молоке	200	3,284	3,552	28,24	146,346	382
	5. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	152	21
Итого за завтрак:		560	34,371	23,505	103,686	791,727	
Обед	1. Салат из овощей	60	2,073	3,036	4,35	53,543	7/1
	2. Суп с фасолью и индейкой*	200/25	12,109	12,165	19,773	223,59	119
	3. Жаркое по-домашнему*	240	23,816	25,003	31,14	435,75	259
	4. Сок фруктовый	200	1	0,2	50	92	15
	5. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	152	21
	6. Хлеб ржаной*	20	1,16	0,22	9,56	54	21*
Итого за обед:		785	42,157	40,945	138,743	1010,884	
Полдник	1. Фрукты свежие*	150	0,6	0,45	16,5	63	20
	2. Вафли*	30	1,62	8,61	24	180	2*
	3. Снежок	250	7	6,25	62,5	220	15
	Итого за полдник:		430	9,22	15,31	103	463
Итого за день:			85,749	79,76	345,429	2265,61	
День 7							
Завтрак	1. Фрукты свежие*	150	0,6	0,45	16,5	63	20
	2. Яйцо вареное	57	11	6,8	0,9	85	209
	3. Каша пшеничная молочная*	200	6,241	7,711	36,681	228,971	173
	4. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14
	5. Сыр полутвердый	20	4,412	5,815	0	72,592	15
	6. Чай с сахаром	200	0	0	14,85	59,252	377/1
	7. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	152	21
Итого за завтрак:		677	24,302	29,346	92,931	735,614	
Обед	1. Салат из свежих огурцов	60	0,582	2,837	2,168	36,486	20
	2. Рассольник Ленинградский*	200/20/10	7,879	9,17	18,375	180,554	96
	3. Биточки из курицы	90	14,269	8,325	7,442	172,345	294
	4. Соус сметанно-томатный	30	0,492	0,922	2,022	17,233	331
	5. Макароны отварные	150	5,346	7,436	35,614	234,201	202
	6. Кисель брусничный	200	0,148	0,099	28,837	116,044	350
	7. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	152	21
	8. Хлеб ржаной*	20	1,16	0,22	9,56	54	21*
Итого за обед:		820	31,875	29,329	127,938	962,863	
Полдник	1. Фрукты свежие*	150	0,6	0,45	16,5	63	20
	2. Булочка слоеная п/ф	50	2,5	5	38,4	257,5	1*
	3. Молоко "Умница"	200	6	6,4	12	120	7
	4. Сырок творожный	100	15	8	15,9	187	19
Итого за полдник:		500	24,1	19,85	82,8	627,5	
Итого за день:			80,277	78,525	303,668	2325,977	
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. Вареники пенивые со сметаной	150/20	26,648	15,507	25,588	349,919	217
	4. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14
	5. Чай с сахаром и лимоном*	200	0,063	0,07	20,052	81,172	377
	6. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	152	21
Итого за завтрак:		720	31,011	24,897	91,84	752,991	
Обед	1. Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,604	1,898	2,293	28,655	24
	2. Суп с клецками*	200/20	8,7	8,516	21,369	186,765	108
	3. Поджарка мясная	90	14,325	21,982	3,124	273,477	251
	4. Каша гречневая рассыпчатая	150	7,476	5,39	46,775	229,379	171
	5. Компот из сухофруктов	200	0,442	0,024	24,288	93,08	349
	6. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	152	21
	7. Хлеб ржаной*	20	1,16	0,22	9,56	54	21*
Итого за обед:		780	34,707	38,35	131,329	1017,357	
Полдник	1. Фрукты свежие*	150	0,6	0,45	16,5	63	20
	2. Кекс столичный	75	4,125	9	63,75	318,75	3*
	3. Кефир*	250	7,25	8	10	147,5	4
	Итого за полдник:		475	11,975	17,45	90,25	529,25
Итого за день:			77,693	80,697	313,419	2299,598	
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. Вафли*	30	1,62	8,61	24	180	2*
	3. Подгарнировка из свежих огурцов	100	0,8	0,1	2,5	14	71
	4. Макароны с сыром*	150	8,975	9,791	35,066	269,863	204
	5. Напиток кофейный на молоке	200	3	3,278	24,235	126,6	379
	6. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	152	21
	Итого за завтрак	670	16,994	22,549	126,221	805,463	
Обед	1. Сельдь с луком и зеленым горошком	60	6,676	6,714	2,051	95,339	76
	2. Суп из овощей со сметаной (говядина)	200/20/10	8,039	10,949	11,091	173,223	99
	3. Котлеты домашние*	90	15,489	18,018	10,408	295,214	268
	4. Соус красный основной	30	0,387	1,908	3,326	30,998	759
	5. Картофель с овощами*	150	3,699	9,797	35,889	214,078	142
	6. Напиток из плодов шиповника	200	0,32	0,14	24,48	101,6	388
	7. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	152	21
	8. Хлеб ржаной*	20	1,16	0,22	9,56	54	21*
	Итого за обед	820	37,77	48,065	120,724	1116,452	
Полдник	1. Фрукты свежие*	150	0,6	0,45	16,5	63	20
	2. Пирожок с рисом и яйцом	75	7,702	7,866	35,488	238,74	532
	3. Сырок творожный	100	15	8	15,9	187	19
	Итого за полдник	325	23,302	16,316	67,888	488,74	
Итого за день:			78,066	86,93	314,833	2410,655	
День 10							
Завтрак	1. Фрукты свежие*	150	0,6	0,45	16,5	63	20
	2. Булочка сдобная п/ф	50	2,5	5	38,4	257,5	1*
	3. Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	14
	4. Омлет с колбасой*	150	27,602	26,825	5,149	320,689	212
	5. Чай с джемом/ повидлом*	200	0,079	0	24,75	89,991	376
	6. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	152	21
	Итого за завтрак	600	32,831	40,845	108,799	957,98	
Обед	1. Салат из картофеля, кукурузы конс. огурца свежего и моркови	60	0,883	1,751	5,942	41,164	39
	2. Суп* картофельный с мясными фрикадельками	200/25	7,93	8,33	20,357	173,657	104
	3. Язык говяжий отварной*	90	16,947	10,544	2,52	172,677	241
	4. Соус сметанно-томатный	30	0,492	0,922	2,022	17,233	331
	5. Рис отварной*	150	3,767	4,66	45,481	215,422	304
	6. Компот из яблок и вишни	200	0,106	0,106	22,968	89,773	342
	7. Хлеб пшеничный*	40	2	0,32	23,92	152	21
	8. Хлеб ржаной*	20	1,16	0,22	9,56	54	21*
	Итого за обед	815	33,285	26,852	132,77	915,926	
Полдник	1. Фрукты свежие*	150	0,6	0,45	16,5	63	20
	2. Корж молочный	75	4,5	6	54	315	5
	3. Ряженка	250	7	8	12	150	12
	Итого за полдник	475	12,1	14,45	82,5	528	
Итого за день:			78,216	82,147	324,069	2401,906	
Норма по СанПиН 2.32/4.3590-20			77	79	335	2350	
Фактически по меню за 10 дней			78,6	79,58	321,2	2305,7	