

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «СОШ № 48

г. Нижнеудинск»

С.А. Быкова



Перспективное 10-ти дневное меню

для 7-11 лет

**по организации питания детей, страдающих пищевой аллергией,
сопровождающимися ограничениями в питании
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 48 г. Нижнеудинск»
на 2023-2024 учебный год**

Первый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
1	Салат из капусты белокочанной	60	5,4	7,53	6,31	119
109	Суп-харчо	250	7,3	6,8	12,5	162
377	Картофельное пюре на воде	180	4,1	8,48	18,78	114
307	Котлеты рыбные	120	6,35	5,19	6,01	142
п/п	Сок фруктовый	200	0,12		38,71	155
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день			30,27	29,60	126,11	911,00

второй день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
115	Суп картофельный с клецками с курицей	250	5,8	8	12,8	158
47	Винегрет овощной	60	2	8	14,67	125
328	Жаркое по-домашнему	200	5,6	12,4	5,3	95
п/п	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
483	Кисель из повидла	200	0,56		17,8	112
всего за день			20,96	29,90	94,27	711,00

третий день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	5,3	7,4	8,5	106
94	Борщ с картофелем с мясом говядины	250	6,1	8,3	25,9	103
330	Плов из говядины	200	10,14	6,43	28,65	187
п/п	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
457	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95
всего за день			29,62	23,53	127,00	703,00

четвёртый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
122	Суп с рыбными консервами	250	5,3	8,8	20,5	129
52	Икра овощная	60	2	10,24	9,5	125
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	11,1	14,8	150
349	Тефтели из мяса говядины	100	3	0,79	4,25	169
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Сок плодовоовощной	200	0,12		30,88	155
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день			24,42	32,53	123,73	947,00

пятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
2	Салат витаминный	60	4,5	7,3	6,3	120
256	Макароны отварные	180	7,38	8,4	45,2	294
339	Котлета из мяса говядины п/ф	200	8,8	11	11,5	291
483	Кисель из повидла	200	0,56		17,8	112
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день			27,84	27,90	114,20	991,00

Шестой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
129	Суп с макаронными изделиями и картофелем с курицей	250	9,6	6,5	30,2	174
п/п	Нарезка из свежих огурцов	60	1,3	3,12	4,2	50
333	Голубцы ленивые	200	2,8	7,05	36,05	144
457	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95
п/п	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день			21,38	18,27	137,30	682,00

седьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
45	Салат сельдь с картофелем	60	2	6,7	8,83	164,5
113	Суп гороховый с гречками с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119
202	Каша гречневая рассыпчатая	180	7	11,1	14,8	150
327	Гуляш из мяса говядины п/ф	100	11,8	7,34	16,88	103
п/п	Сок фруктовый	200	0,12		38,71	155
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день			37,12	32,84	128,62	865,50

восьмой день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
128	Суп-лапша домашняя с курицей	250	5,4	4	18,2	150
47	Винегрет овощной	60	2	8	14,67	125
153	Картофель отварной с луком	150	4,22	6,86	16,135	159,5
339	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159
494	Компот плодов или ягод сушеных	200	0,33	0,2	12,24	91
п/п	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
п/п	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день			24,55	24,16	94,65	858,50

девятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
100	Рассольник ленинградский с мясом говядины п/ф	250	5	7	12	150
n/p	Нарезка из свежих огурцов	60	1,3	3,12	4,2	50
377	Картофельное пюре на воде	180	4,1	8,48	18,78	114
299	Рыба тушеная в томате с овощами	120	6,35	5,19	6,01	142
n/p	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38
n/p	Сок плодовоовощной	200	0,12		30,88	155
n/p	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
n/p	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
всего за день			24,27	25,19	112,77	823

десятый день						
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)
			белки	жиры	углеводы	
103	Ши из свежей капусты с картофелем с мясом говядины п/ф	250	9	7	17	130
53	Икра свекольная	60	5	16	18	150
376	Рагу с курицей	200	7,51	7,98	17,26	122
n/p	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45
n/p	Хлеб ржаной	28	2,6	0,2	13,4	74
n/p	Хлеб пшеничный	52,5	4	1	20	100
483	Кисель из повидла	200	0,56		17,8	112
всего за день			29,07	32,58	113,86	733,00
Итого за 10 дней			269,50	276,50	1 172,51	8 225,00
Среднее за 10 дней			26,95	27,65	117,25	822,50

77	79	335	2350
26,95	27,65	117,25	822,50
26,95	27,65	117,25	822,5
269,50	276,50	1 172,50	8 225,00
0,00	0,00	-0,01	0,00

Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. Перевалов А. Я., Пермь, 2021 г.

Меню составлено согласно требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Согласно Приложения 12 ОО с временем нахождения ребенка до 6 часов один прием пищи - обед.

Согласно Приложения 10 таблица 3 обед для ОО 30-35%. Принимаем 35 %

Все блюда готовятся на РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ (в том числе за жарка в суп и во второе блюдо!!!!)

Гречневая каша, макаронные изделия перед добавлением масла сливочного откладываются в отдельную тарелку. Картофельное пюре толчется на воде без дробления молока и сливочного масла

Суп откладывается в отдельную тарелку (готовый), а потом добавляется сметана в общий котел!

Контроль за рационом питания ребенка возлагается на медицинского работника, повара, администрацию школы и родителя (законного представителя), классного руководителя.

25.09.23₂ МВ - Макарова Ч.В.
26.09.23₂ Суп - Мелешина Н.Н.