

"Согласовано"

Директор МАОУ СОШ № 23 НГО

М.В. Гелева Л.Н.

ИП Аракелян В.Е.

ИНН 250800647581

ОГРН 303250818600054

Выдан 4 июля 2008г

Утверждаю



10-ти ДНЕВНЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ 7 ДО 12 ЛЕТ ПО СТОЛОВОЙ МАОУ СОШ № 23 на 2023-2024 учебный год

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Завтрак								
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	11,2	5,3	32,0	192,0	189	2008	
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2		2008	
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	15	2011	
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,0	6,4	27,8	430	2008	
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6		2008	
Итого за прием пищи:	500	19,5	19,8	80,5	550,8			
Дополнительное питание								
Молоко питьевое на розлив	200	5,8	6,2	9,1	116,4			
Итого за прием пищи:	200	5,8	6,2	9,1	116,4			
Обед								
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	8,1	8,4	18,5	186,1	102	2011	
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	11,1	5,2	26,6	236,1	282	2011	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/10	2,9	8,6	23,3	182,5	125	2011	
СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	33	2012	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4			
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9			
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	8,7	34,8	349	2011	
Итого за прием пищи:	780	27,6	26,4	112,7	841,9			
Всего за день:		52,9	52,4	202,3	1 509,1			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ И ЯГОДНЫМ СОУСОМ	200/20	8,3	4,0	42,8	227,1	212	2012
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	3,5	10,7	89,8	382	2011
Итого за прием пищи:	500	18,7	20,5	84,4	585,3		
Дополнительное питание							
Молоко питьевое на розлив	200	5,8	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,8	6,2	9,1	116,4		
Обед							
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,1	7,7	10,3	108,2	82	2011
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ СВИНИНЫ	90	7,8	8,7	14,5	209,2	246	2011
КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	150/5	6,1	5,6	27,7	185,7	171.1	2011
МОРСКАЯ КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	0,7	4,9	1,8	54,1	A2	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	1,0	0,0	28,2	119,0	440	2008
Итого за прием пищи:	775	25,4	27,4	113,1	822,5		
Всего за день:		49,9	54,1	206,6	1 524,2		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И МАСЛОМ	200/20/10	12,2	7,2	41,8	290,1	219	2012
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,3	26,1	430	2008
Итого за прием пищи:	510	19,3	20,2	79,0	584,6		
Дополнительное питание							
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	200	5,6	5,0	20,0	148,0		
Итого за прием пищи:	200	5,6	5,0	20,0	148,0		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	6,3	8,4	23,6	156,3	112	2011
РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	90	10,2	6,5	0,0	167,0	229	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5	3,2	5,2	21,4	145,9	312	2011
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71,4		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД	200	1,7	0,6	22,1	100,6	375	2011
Итого за прием пищи:	775	27,4	26,6	112,0	827,2		
Всего за день:		52,3	51,8	211,0	1 559,8		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША "ДРУЖБА"	200/5	8,2	3,0	26,8	154,0	190	2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	15	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2		2008
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,7	2,5	11,5	79,7	379	2011
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6		2008
Итого за прием пищи:	500	18,9	20,0	80,4	564,7		
Дополнительное питание							
Молоко питьевое на розлив	200	5,8	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,8	6,2	9,1	116,4		
Обед							
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,3	13,7	15,8	212,0	104	2011
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90/20	11,8	9,5	19,8	206,0	306	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	2,5	4,3	15,8	111,7	309	2011
ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК	60	1,8	0,1	3,8	23,3		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,1	89,9	388	2011
Итого за прием пищи:	795	28,0	28,5	113,6	828,9		
Всего за день:		52,7	54,7	203,1	1 510,0		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90/30	9,2	6,8	21,9	176,4	256	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	312	2011
ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ С СЫРОМ	60	1,5	5,5	5,4	77,7	A6	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,6	8,6	55,2	378	2011
Итого за прием пищи:	580	19,3	19,5	82,4	574,0		
Дополнительное питание							
Молоко питьевое на розлив	200	5,8	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,8	6,2	9,1	116,4		
Обед							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,0	10,2	19,6	143,0	88	2011
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	200	15,5	17,8	41,8	485,2	244	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	8,7	34,8	349	2011
Итого за прием пищи:	730	25,9	28,7	111,4	856,8		
Всего за день:		51,0	54,4	202,9	1 547,2		

Итого по меню (завтраки)	2590	95,7	100,0	406,7	2 859,4
Итого по меню (обеда)	3855	134,3	137,6	562,8	4 177,3
Среднее значение завтраков (итого по меню/5)	518	19,1	20,0	81,3	571,9
Среднее значение обедов (итого по меню/5)	771	26,9	27,5	112,6	835,5
Норма суточная за счет завтраков (25%) для детей с 7 до 12 лет	500	19,3	19,8	83,8	587,5
Норма суточная за счет обедов (35%) для детей с 7 до 12 лет	700	27,0	27,0	117,3	822,5
Норма суточная за счет завтраков и обедов (60%) для детей с 7 до 12 лет	1200	46,2	46,7	201,0	1 410,0

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ОВСЯНОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	200/5	7,3	2,3	33,7	153,8	182	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6		2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	3,5	10,7	89,8	382	2011
Итого за прием пищи:	500	18,8	20,3	86,5	574,6		
Дополнительное питание							
Молоко питьевое на розлив	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Обед							
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	6,2	6,1	18,6	122,2	99	2011
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90/20	10,8	9,3	21,3	283,3	255	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	2,5	4,3	15,8	111,7	309	2011
ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ С СЫРОМ	60	1,5	5,5	5,4	77,7	A6	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ЯБЛОК	200	0,0	0,0	8,7	34,8	348	2011
Итого за прием пищи:	795	25,9	25,8	110,1	815,7		
Всего за день:		50,3	52,3	205,7	1 506,7		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	200/20	10,5	5,1	42,4	250,0	223	2011
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,7	2,5	11,5	79,7	379	2011
Итого за прием пищи:	500	20,1	20,6	84,8	598,1		
Дополнительное питание							
Молоко питьевое на розлив	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Обед							
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	6,1	6,1	17,5	185,1	96	2011
КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	100	11,2	17,2	17,0	265,0	314	2008
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,8	3,2	11,0	80,4	143	2011
ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	60	1,8	0,1	3,8	23,3		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
КИСЕЛЬ	200	0,0	0,0	22,6	90,4	411	2008
Итого за прием пищи:	780	25,8	27,2	112,2	830,2		
Всего за день:		51,5	54,0	206,1	1 544,7		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ	200/20	12,2	7,2	42,5	288,1	220	2012
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,3	26,1	430	2008
Итого за прием пищи:	500	19,3	20,2	79,7	582,6		
Дополнительное питание							
НАПИТОК КИСЛОМОЛОЧНЫЙ "СНЕЖОК"	200	5,6	5,0	20,0	148,0		
Итого за прием пищи:	200	5,6	5,0	20,0	148,0		
Обед							
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	1,9	11,3	6,9	122,5	A8	2022
БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	6,4	8,5	18,3	205,0	272	2008
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ (ГОРОХ)	150/5	13,4	4,9	28,0	210,3	199	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД ВИШНЯ	200	1,7	0,6	22,1	100,6	375	2011
Итого за прием пищи:	775	28,8	26,0	116,6	832,2		
Всего за день:		53,7	51,2	216,3	1 562,8		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	200/5	11,0	6,1	31,2	225,1	189	2008
БАТОН	60	4,5	1,7	30,8	157,2		2008
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3,0	0,0	36,4	15	2011
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,0	6,3	26,1	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6		2008
Итого за прием пищи:	500	19,2	20,6	79,6	582,2		
Дополнительное питание							
Молоко питьевое на розлив	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Обед							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	10,9	1,9	13,7	116,1	87	2012
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	230	10,9	20,3	47,7	436,3	298	2012
МОРСКАЯ КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	0,7	4,9	1,8	54,1	A2	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	8,7	34,8	349	2011
Итого за прием пищи:	760	27,4	27,7	112,2	827,3		
Всего за день:		52,2	54,5	200,9	1 525,9		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	90	8,7	13,4	17,4	221,1	278	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	2,5	4,3	15,8	111,7	309	2011
ЗЕЛЕНый ГОРОШЕК	60	1,8	0,1	3,8	23,3		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1		
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,7	2,5	11,5	79,7	379	2011
Итого за прием пищи:	565	20,3	20,7	78,6	577,9		
Дополнительное питание							
Молоко питьевое на розлив	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,2	9,1	116,4		
Обед							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200/10	6,6	9,5	29,5	142,0	83	2011
БЕДРО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ	90	11,0	5,8	0,0	183,9		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МАСЛОМ	150/5	3,2	5,2	21,4	145,9	312	2011
ИКРА ИЗ БАКЛАЖАНОВ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,0	8,0	3,1	88,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,2	19,7	87,1		
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,2	0,4	20,6	98,9		
КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕМОРОЖЕННЫХ ЯГОД СМОРОДИНА	200	1,7	0,6	22,1	100,6	375	2011
Итого за прием пищи:	785	28,4	29,7	116,4	847,2		
Всего за день:		54,3	56,6	204,1	1 541,5		
Итого по меню (завтраки)							
	2565	97,7	136,4	567,5	2 915,4		
Итого по меню (обеда)							
	3895	134,0	133,8	568,8	4 097,0		
Среднее значение завтраков (итого по меню/5)							
	513	19,5	27,3	113,5	583,1		
Среднее значение обедов (итого по меню/5)							
	779	26,8	26,8	113,8	819,4		
Норма суточная за счет завтраков (25%) для детей с 7 до 12 лет							
	500	19,3	19,8	83,8	587,5		
Норма суточная за счет обедов (35%) для детей с 7 до 12 лет							
	700	27,0	27,0	117,3	822,5		
Норма суточная за счет завтраков и обедов (60%) для детей с 7 до 12 лет							
	1200	46,2	46,7	201,0	1 410,0		

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Количество порции (грамм)	516	775
Распределение в % соотношении (норма)	25%	35%
Итого за весь период	5 774,8	8 329,9
Распределение в % соотношении (факт)	24,57%	35,45%

При составлении меню использована литература:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.-544с.

Акты контрольных проработок МБОУ СОШ № 23

При составлении меню учтены все требования и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20 (замена пищевой продукции была произведена согласно Приложению №11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)