

"Согласовано"

Директор МАОУ СОШ № 23 НГО

И.И. Белева

Выбор 2

ИП Аракелян В.Е.
ИНН 250800647581
ОГРН 308250818600054
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							
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	90/30	14,6	17,5	38,0	256,1	288	2012
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/5	3,7	4,5	28,8	170,7	304	2011
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1,0	7,8		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4		
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,0	0,0	8,9	36,5	431	2008
Итого за прием пищи:	585	22,6	22,4	101,8	589,5		
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОРОХ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	8,1	12,4	15,5	186,1	102	2011
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90/30	9,3	5,2	8,4	267,7	255	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	2,5	4,3	15,8	111,7	309	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:	805	25,4	26,1	84,0	802,7		
Всего за день:		53,6	54,7	194,9	1 508,6		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ЯЧНЕВОЙ КРУПЫ	200/5	4,6	7,2	22,6	174,5	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	3,5	13,6	101,4	382	2011
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6		2008
Итого за прием пищи:	500	16,1	25,2	78,3	606,9		
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 КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,1	12,7	10,3	108,2	82	2011
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	90/20	9,5	16,9	13,1	211,5	279	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:	795	27,1	40,6	111,7	824,8		
Всего за день:		48,8	72,0	199,1	1 548,1		

3 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 С ИЗЮМОМ И ФРУКТОВЫМ СОУСОМ	200/20	15,9	19,1	41,7	263,2	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	8,7	34,8	430	2008
Итого за прием пищи:	500	22,8	32,1	81,3	566,4		
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЛАПШОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	6,1	8,3	15,0	148,8	112	2011
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	9,1	21,8	7,2	163,2	271	2011
ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ (ГОРОХ)	150/5	13,4	4,9	28,0	210,3	199	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	36,3	41,5	117,2	880,3		
Всего за день:		64,7	79,8	207,6	1 563,1		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ОМЛЕТ С СЫРОМ	200/20	21,4	29,2	3,4	203,3	211	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	2,6	2,5	13,9	88,8	379	2011
Итого за прием пищи:	500	30,9	44,7	48,2	560,5		
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 КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	6,1	11,8	14,3	137,1	104	2011
БЕДРО КУРИНОЕ ОТВАРНОЕ	90	14,0	21,8	0,0	213,9		
РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	1,9	11,5	11,0	155,4	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		
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	18,1	89,9	388	2011
Итого за прием пищи:	770	29,4	46,1	87,5	805,6		
Всего за день:		65,9	97,0	144,8	1 482,5		

5 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 ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	200/5	6,5	6,8	18,9	172,5	183	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
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,6	8,6	55,2	378	2011
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6		2008
Итого за прием пищи:	500	16,1	22,9	69,6	558,7		
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							
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,3	13,6	7,9	180,4	88	2011
ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	90	10,6	10,0	8,3	265,2	308	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	2,5	4,3	15,8	111,7	309	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:	775	23,8	28,6	82,0	785,9		
Всего за день:		45,5	57,7	160,7	1 461,0		

5

Итого по меню (завтраки)	2585	108,5	147,3	379,2	2 882,0
Итого по меню (обеда)	3920	142,0	182,9	482,4	4 099,3
Среднее значение завтраков (итого по меню/5)	517	21,7	29,5	75,8	576,4
Среднее значение обедов (итого по меню/5)	784	28,4	36,6	96,5	819,9
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							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ	200/20	16,4	27,9	3,3	250,6	214	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
КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,5	2,9	13,7	95,6	382	2011
Итого за прием пищи:	500	26,8	43,8	47,9	614,6		
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	6,0	8,0	9,0	132,1	99	2011
АЗУ ИЗ СВИНИНЫ	200	17,8	20,0	17,7	382,0	260	2008
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	0,1	0,1	10,1	41,7	348	2011
Итого за прием пищи:	730	30,3	34,2	82,5	819,5		
Всего за день:		62,7	84,2	139,5	1 550,5		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200/5	5,0	7,6	21,1	173,2	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
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,6	1,9	14,0	84,2	379	2011
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6		2008
Итого за прием пищи:	500	15,6	24,0	77,2	588,4		
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	6,4	8,1	13,5	152,5	96	2011
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ	90	9,8	11,7	7,5	237,8	306	2012
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МОРКОВЬЮ	150	3,6	4,4	15,2	117,2	321	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:	770	26,5	24,9	102,9	807,2		
Всего за день:		47,7	55,1	189,2	1 512,0		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	90/20	10,8	4,7	7,7	157,1	255	2012
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150/10	2,9	8,6	23,3	182,5	125	2011
ТУШЕНАЯ МОРКОВЬ С СЫРОМ	60	1,5	5,5	5,4	77,7	A6	2022
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1		
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	8,7	34,8	430	2008
Итого за прием пищи:	590	19,8	19,2	75,2	594,2		
Дополнительное питание							
Молоко питьевое на розлив	200	5,6	6,8	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,8	9,1	116,4		
Обед							
ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ ИЗ МОРСКОЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	6,5	8,7	11,7	140,5	A8	2022
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	90	11,1	11,2	15,4	266,1	282	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150/5	2,5	4,3	15,8	111,7	309	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	1,2	0,4	17,6	78,7	375	2011
Итого за прием пищи:	775	26,7	25,3	101,8	790,8		
Всего за день:		52,1	51,3	186,1	1 501,4		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ И ЯГОДНЫМ СОУСОМ	200/20	12,7	17,8	37,8	265,2	188	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
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,0	0,0	8,7	34,8	430	2008
Итого за прием пищи:	500	19,6	30,8	77,4	568,4		
Дополнительное питание							
Молоко питьевое на розлив	200	5,6	6,8	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,8	9,1	116,4		
Обед							
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	10,9	1,9	13,7	116,1	87	2012
ГУЛЯШ ИЗ СВИНИНЫ	90	10,5	27,5	2,8	281,4	260	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	1,7	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:	775	33,1	40,5	95,0	858,1		
Всего за день:		58,3	78,1	181,5	1 542,9		

10 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 МАННОЙ КРУПЫ С МАСЛОМ	200/5	9,7	4,3	30,3	198,8	A9	2022
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	0,0	0,0	8,7	34,8	430	2008
ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	62,6		2008
Итого за прием пищи:	500	17,7	18,8	81,1	564,6		
Дополнительное питание							
Молоко питьевое на розлив	200	5,6	6,8	9,1	116,4		
Итого за прием пищи:	200	5,6	6,8	9,1	116,4		
Обед							
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ (СВЕКОЛЬНИК) СО СМЕТАНОЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ	210	6,9	7,6	16,3	166,2	83	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С ОВОЩАМИ	90	14,4	1,7	2,8	153,8	244	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	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	1,2	0,4	17,6	78,7	375	2011
Итого за прием пищи:	780	31,6	23,6	101,5	819,8		
Всего за день:		54,9	49,2	191,7	1 500,8		

10

Итого по меню (завтраки)	2590	99,5	136,6	358,8	2 930,2		
Итого по меню (обеда)	3830	148,9	188,0	463,0	4 095,4		
Среднее значение завтраков (итого по меню/5)	518	19,9	27,3	71,8	586,0		
Среднее значение обедов (итого по меню/5)	766	29,8	37,6	92,6	819,1		
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		

ИП Аракелян В.Е.

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
Количество порции (грамм)	517	775
Распределение в % соотношении (норма)	25%	35%
Итого за весь период	5 175,0	8 194,7
Распределение в % соотношении (факт)	22,02%	34,87%

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)