

Индивидуальный предприниматель
Белоусов Олег Валентинович
Новгородская обл., Новгородский р-н,
д.Новая Мельница, ул.Согласия, д.21
тел.: 8 (902)283-21-10
ИНН 532117957623

**Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение
«Панковская средняя образовательная школа»**

**Примерное циклическое десятидневное меню
для общеобразовательных учреждений
для питания детей с 7 до 11 лет
в весенний период**

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



Белоусов О.В.

«18» февраля 2022г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МАОУ «Панковская СОШ»



Милова Н.Н.

«18» февраля 2022г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	200	5,86	7,21	47,83	240,95	182
	Хлеб пшеничный	50	3,49	0,55	23,00	119,50	ПР
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	75,00	14
	Сыр российский	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	376
итого за завтрак		500	15,74	23,39	80,38	585,45	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	60	0,58	3,64	2,19	42,42	24
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	5,86	7,10	13,44	137,87	87
	Куриные окорочка, тушеные в соусе сметанном	100	9,93	10,47	5,93	150,00	290/330
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,60	2,44	38,64	243,75	302
	Сок фруктовый персик-абрикос	200	0,00	0,00	21,00	84,00	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
	итого за обед		780	28,61	24,42	113,45	820,79
полдник	Огурцы свежие в нарезке	50	0,35	0,50	0,95	6,00	71
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,63	0,28	11,53	57,48	ПР
	Булочка с корицей	60	5,56	5,12	36,35	167,30	438
	Чай с повидлом	200/20	0,13	0,02	11,64	59,00	376
итого за полдник		395	12,77	10,52	60,77	352,78	
Итого за день:		1675	57,12	58,33	254,60	1759,02	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
завтрак	Салат из отварной моркови с яблоками и курагой	60	0,90	3,05	10,82	62,22	61
	Блинчики со сгущенным молоком	150/30	10,70	5,56	60,71	347,95	399
	Чай "Каркаде" с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,49	0,55	23,00	119,50	ПР
итого за завтрак		505	15,62	9,16	104,00	589,67	
обед	Помидоры свежие в нарезке	60	0,66	0,00	2,28	13,20	71
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	7,77	7,15	6,75	129,98	88
	Тефтели 1 вариант, соус сметанный с томатом	110	10,83	14,80	11,34	237,00	278, 331
	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	193,95	305
	Компот из свежих фруктов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	389
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,44	18,44	91,96	ПР
итого за обед		780	27,05	27,07	112,56	828,49	
полдник	Ватрушка с творогом	60	8,38	7,48	27,34	203,46	410
	Йогурт (2,5%) фруктовый в потреб.упаковке промышл.пр-ва	120	3,00	3,00	10,80	90,00	ПР
	Чай фруктовый с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	376
итого за полдник		395	11,91	10,48	47,61	353,46	
Итого за день:		1680	54,58	46,71	264,17	1771,62	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	180	6,7	8,3	41,07	246,29	182
	Хлеб пшеничный	50	3,49	0,55	23,00	119,50	ПР
	Сыр российский	15	3,48	4,43	0,00	54,00	15
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
итого за завтрак		545	18,15	17,22	91,45	585,39	
обед	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	6,07	52,42	47
	Суп куриный с вермишелью	200	6,13	6,86	13,71	141,14	82
	Котлета рыбная (минтай)	90	7,50	10,12	11,46	171,18	234
	Пюре картофельное с маслом	150/5	3,1	8,9	20,47	174,75	312
	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,10	119,20	352
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
итого за обед		775	22,50	29,77	109,06	821,44	
полдник	Пирожок с капустой и яйцом	60	4,71	7,85	20,56	126,00	406
	Сок фруктовый	200	0,00	0,00	21,00	84,00	ПР
	Фрукт (банан)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	338
итого за полдник		410	6,96	8,60	73,06	354,00	
Итого за день:		1730	47,61	55,59	273,57	1760,83	

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
	Огурцы свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
завтрак	Омлет натуральный	120	13,15	19,86	2,11	231,72	210
	Чай с лимоном с сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,73	64,17	377
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,63	0,28	11,53	57,46	ПР
	Хлеб пшеничный	50	3,49	0,55	23,00	119,50	ПР
	Сыр российский	30	6,96	8,85	0,00	108,00	15
итого за завтрак		507	25,78	29,62	53,51	588,05	
обед	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	5,09	7,12	9,45	125,67	119
	Плов из птицы	240	18,33	12,56	42,88	366,40	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	388
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,44	18,44	91,96	ПР
	итого за обед		760	28,91	24,04	116,94	820,31
полдник	Сырники из творога с йогуртом	100/30	17,71	13,37	13,96	244,00	219
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	376
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
итого за полдник		365	19,63	13,59	32,63	351,80	
Итого за день:		1632	74,32	67,25	203,08	1760,16	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
завтрак	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200	6,79	7,65	47,89	243,62	175
	Чай фруктовый с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	376
	Хлеб пшеничный	50	3,49	0,55	23,00	119,50	ПР
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	75,00	14
	Сыр российский	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
итого за завтрак		500	16,67	23,83	80,44	588,12	
обед	Икра морковная	60	1,21	0,06	12,33	54,72	75
	Суп из овощей с фасолью	200	7,42	6,90	13,68	139,67	119
	Печень говяжья по-строгановски	100	12,06	11,23	3,52	185,00	255
	Макаронные изделия отварные	150	4,46	5,76	30,45	195,70	202
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,3	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
итого за обед		780	30,47	25,02	112,99	826,04	
полдник	Кекс "Здоровье"	25	1,35	5,29	14,27	108,00	448
	Творожок (3,5%) фруктовый в потреб.упаковке промышл.пр-ва	110	6,60	3,85	11,88	105,05	ПР
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	378
	Фрукт (мандарин)	150	1,22	0,47	17,31	57,00	338
итого за полдник		500	10,69	10,96	59,36	351,05	
Итого за день:		1780	57,83	59,81	252,79	1765,21	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная с сахаром	200	7,22	7,66	48,75	245,72	182
	Хлеб пшеничный	50	3,49	0,55	23,00	119,50	ПР
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	75,00	14
	Сыр российский	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	376
итого за завтрак		500	17,10	23,84	81,30	590,22	
обед	Огурцы соленые (порционно)	60	0,48	0,00	0,06	6,00	70
	Суп с рыбными консервами	200	5,76	5,62	13,50	126,64	87
	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
	Каша гречневая	150	7,60	2,44	38,64	243,75	302
	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	0,00	0,00	21,00	84,00	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,44	18,44	91,96	ПР
итого за обед		770	32,38	25,51	103,73	821,15	
полдник	Пирожок с рисом и яйцом	90	7,17	7,11	35,24	237,88	406
	Йогурт (2,5%) фруктовый в потреб.упаковке промышл.пр-ва	120	3,00	3,00	10,80	90,00	ПР
	Чай с лимоном (не сладкий)	200/7	0,13	0,02	0,76	24,17	377
итого за полдник		417	10,30	10,13	46,80	352,05	
Итого за день:		1687	59,78	59,48	231,83	1763,42	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20	10,18	8,33	31,70	312,51	204
	Чай "Каркаде" с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	376
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,63	0,28	11,53	57,46	ПР
	Бутерброд с повидлом	30/5/25	1,42	3,87	28,83	156,25	2
итого за завтрак		500	13,76	12,48	81,53	586,22	
обед	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	75
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	5,86	7,10	13,44	137,87	87
	Голубцы ленивые с соусом сметанном с томатом	240	10,77	9,74	29,06	260,06	297/331
	Компот из апельсинов	200	0,45	0,10	25,10	141,20	346
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
итого за обед		770	23,14	17,77	113,57	813,06	
полдник	Огурцы свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	209
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,63	0,28	11,53	57,48	ПР
	Булочка с корицей	60	5,56	5,12	36,35	167,30	438
	Чай с вареньем	200/20	0,13	0,07	13,65	56,00	376
итого за полдник		405	12,84	10,13	62,97	350,98	
Итого за день:		905	26,60	22,61	144,50	937,20	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
завтрак	Каша рисовая жидкая молочная с маслом	200	5,86	7,21	47,83	240,95	182
	Хлеб пшеничный	50	3,49	0,55	23,00	119,50	ПР
	Масло сливочное (порциями)	10	0,06	8,25	0,08	75,00	14
	Сыр российский	25	5,80	7,38	0,00	90,00	15
	Чай с лимоном с сахаром	200/15/7	0,13	0,02	15,73	64,17	377
итого за завтрак		507	15,34	23,41	86,64	589,62	
обед	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3,00	6,07	52,42	47
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	4,88	7,22	9,01	127,71	82
	Жаркое подомашнему	240	14,28	21,77	30,79	387,72	259
	Компот из свежих фруктов (яблок)	200	0,16	0,16	27,88	114,60	389
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,60	0,44	18,44	91,96	ПР
итого за обед		760	24,33	32,81	101,39	822,21	
полдник	Фрукт (банан)	150	2,25	0,75	31,50	144,00	406
	Творожок (3,5%) фруктовый в потреб.упаковке промышл.пр-ва	110	6,60	3,85	11,88	105,05	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Чай с повидлом	200/20	0,13	0,02	11,64	59,00	376
итого за полдник		500	10,37	4,84	64,22	355,85	
Итого за день:		1767	50,04	61,06	252,25	1767,68	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
	Салат из отварной моркови с яблоками	100	1,23	7,03	11,40	81,7	59
завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным с сахаром	120/30	22,10	17,48	36,25	384,16	223
	Чай без сахара	200	0,10	0,03	0,02	1,60	376
	Хлеб пшеничный	50	3,49	0,55	23,00	119,50	ПР
итого за завтрак		500	26,92	25,09	70,67	586,96	
обед	Винегрет овощной с сельдью	60/20	2,63	6,34	5,40	102,00	69
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	5,09	7,12	9,45	125,67	119
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	90	9,67	12,08	14,82	140,85	295
	Соус сметанный	20	0,28	1,00	1,17	14,82	330
	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,67	193,95	305
	Сок фруктовый персиковый	200	0,00	0,00	21,00	84,00	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,39	0,22	9,20	47,80	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
итого за обед		810	25,95	31,61	120,76	824,04	
полдник	Пирожок печеный с яблочной начинкой	60	5,10	10,60	27,90	202,00	408
	Йогурт (2,5%) фруктовый в потреб.упаковке	120	3,00	3,00	10,80	90,00	ПР
	Чай фруктовый с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	60,00	376
итого за полдник		395	8,63	13,60	48,17	352,00	
Итого за день:		1705	61,50	70,30	239,60	1763,00	

**Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
завтрак	Каша овсяная жидкая молочная с маслом	180	6,7	8,3	41,07	246,29	182
	Хлеб пшеничный	50	3,49	0,55	23,00	119,50	ПР
	Сыр российский	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,90	100,60	379
	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
итого за завтрак		550	18,40	17,83	89,77	585,39	
обед	Огурцы свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне	200	4,68	6,82	7,08	101,87	98
	Печень свиная жареная с маслом	90	13,95	13,32	4,44	220,18	254
	Макаронные изделия отварные	150	4,46	5,76	30,45	195,70	202
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,3	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный	40	2,78	0,44	18,40	95,60	ПР
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,25	0,55	23,05	114,95	ПР
итого за обед		790	30,22	27,25	105,32	823,70	
полдник	Булочка "Дорожная"	60	5,07	9,37	27,28	233,00	410
	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	378
	Фрукт (мандарин)	100	0,81	0,31	11,54	38,00	338
итого за полдник		375	7,40	11,03	54,72	352,00	
Итого за день:		1715	56,02	56,11	249,81	1761,09	