

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ им.М.И.Калинина

И. В. Кузнецова



ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся МБОУ СОШ им.М.И.Калинина

возрастная категория: 7-11 лет

(осеннее - зимний период)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. Ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
День: понедельник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет														
завтрак														
93	Суп молочный с вермишелью	250	7,19	6,51	23,55	181,5	202,3	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	38,25	
42	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	40/10/22	8,14	14,7	20,02	238,38	190,22	3,42	111,36	1,96	0,07	0,14	0,52	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4		0,28		0,03		
обед														
200	Суп картофельный на мясном(курином) бульоне	250	2,34	2,83	16,64	101,25	25,85	31,13	76,8	1,18	0,14	12,00	0,00	
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	1,37	16,34		2,19	0,06		48,00	
307	Котлета рубленая из птицы	90	12,4	17,4	9,86	245,0	70,0	19,25	132,90	1,62	0,05	0,93	80,0	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	0,0	0,70	0,0	0,73	0,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,75	0,30	9,96	45,29	6,61	13,21	4,68	0,88	0,04	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,50	16,00	79,00	11,00	15,90	42,80	0,80	0,07	0,00	0,00	
	ИТОГО:		44,52	45,41	207,72	1486,37	528,48	142,67	611,96	12,2	0,54	21,4	122,2	
День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 7-11 лет														
завтрак														
236	Пудинг творожный с рисом	200	28,44	30,52	17,10	430,60	220,75	39,6	350,7	1,17	0,11	0,39	89,95	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4		0,28		0,03		
41	Хлеб пшеничный с котлетой(гов)	30/90	10,68	6,28	24,45	220,43	28,88	38,06	90,99	2,2	0,1	0,08	14,38	
обед														

204	Суп картофельный с крупой(пшено)на мясном бульоне(кур.)	250	2,14	2,24	13,71	296,6	20,88	66,12	1,04	0,09	0,0	6,6	0,0
90	омлет	180	7,85	9,06	3,2	224,93	0,82	1,40	151,15	1,32	0,04	0,18	0,22
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4		0,28		0,03	
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,50	16,6	75,45	7,0	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,50	16,00	79,00	11,00	15,90	42,80	0,80	0,07	0,00	0,00

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

застрак

190	Каша дружба	250	6,81	10,98	29,43	245,95	199,84	37,33		0,0			
	сок	200	1,0	0,0	20,2	84,8	14,0	8,0	0,0	2,8	0,0	6,0	0,0
42	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,5	8,8	20,02	165,18	14,22	26,42	11,36	1,76	0,06	0,0	0,52
	фрукт	150	1,50	0,50	21,00	144,0	8,0	42,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0

обед

206	Суп картоф.с бобовыми на мясном бульоне(кур.)	250	5,49	5,28	16,33	234,75	38,08	55,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0,0
276	Жаркое по-домашнему с курицей	240	22,02	6,79	19,95	359,0		1,4		0,28		8,15	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4		0,88	0,04	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,75	0,30	9,96	45,29	6,61	13,21	4,68	0,80	0,07	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,50	16,00	79,00	11,00	15,90	42,80	0,80	0,07	0,00	0,00
	итого		26,9	34,01	196,48	1273,7	274,87	181,28	559,98	11,99	0,75	57,56	101,3

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

застрак

168	Каша молочная (рисовая), с маслом сливочным	250	4,67	4,86	25,83	166,00	9,40	73,50	111,10	2,49	0,11	0,00	20,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4		0,28			

41	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром фрукт	40/10/20	3,5	8,8	20,02	165,18	14,22	26,42	11,36	1,76	0,06	0,00	59,00
		100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,00
<i>обед</i>													
187	Щи из свежей капусты на мясном бульоне(кур)	250	1,73	4,89	8,49	134,75	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0,0
591	Гуляш куриный	90	19,72	17,89	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,0
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46	0,70	0,73	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	20	1,75	0,30	9,96	45,29	6,61	13,21	4,68	0,88	0,04	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,50	16,00	79,00	11,00	15,90	42,80	0,80	0,07	0,00	0,00
	ИТОГО:		34,43	32,63	209,21	1228,72	143,75	235,65	382,60	8,39	0,36	14,89	82,00

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

завтрак

168	Каша молочная геркулесовая со сл.маслом	250	6,21	5,28	32,79	263	12,2	98,1	147,7	3,32	0,15	0,0	20,0
42	Бутерброд с маслом	40/10	3,5	8,8	20,02	65,18	14,22	26,42	11,36	1,76	0,06	0,0	59,0
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4		0,28			
	печенье	50	0,4	0,60	3,2	82,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
<i>обед</i>													
208	Суп вермишелевый на мясном (кур)бульоне	250	2,69	2,84	17,14	288,75	24,6	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	0,0
	оладьи	180	7,85	9,06	3,2	184,24	0,82	1,40	151,15	1,32	0,04	0,18	0,22
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4		0,28			0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,90	0,50	16,6	75,45	7,00	22,0	7,8	1,45	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,50	16,00	79,00	11,00	15,90	42,80	0,80	0,07	0,00	0,00
	ИТОГО:		71,73	43,12	156,41	1277,08	373,32	180,37	793,09	10,39	0,57	16,19	135,33

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

завтрак

93	Суп молочный с	250	7,19	6,51	23,55	181,5	202,03	30,18	172,48	0,64	0,11	1,14	8,25
----	----------------	-----	------	------	-------	-------	--------	-------	--------	------	------	------	------

42	вермишелью Бутерброд с сыром и сливочным маслом	40/10/22	8,14	14,7	20,02	238,38	190,22	33,42	111,36	1,96	0,07	0,14	109,00
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4		0,28			
обед													
206	Суп картофельный с бобовыми на курин.бульоне	250	5,49	5,28	16,33	234,75	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
90	омлет	180	7,85	9,06	3,2	224,93	10,82	1,40	15,15	1,32	0,04	0,15	0,22
349	Компот из смеси	200	0,66	0,09	32,01	132,8	32,48	17,46		0,70		0,73	
	Хлеб пшеничный	20	1,75	0,30	9,96	45,29	6,61	13,21	4,68	0,88	0,04	0,00	0,00
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,50	16,00	79,00	11,00	15,90	42,80	0,80	0,07	0,00	0,00
	ИТОГО:		31,52	32,45	205,73	1255,12	504,23	150,42	540,8	7,74	0,53	28,22	168,18

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

завтрак													
236	Пудинг творожный с рисом	200	28,44	30,52	17,10	370,16	220,75	39,6	370,7	1,17	0,11	0,39	89,95
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Бутерброд с коллетой(гов)	30/90	6,28	24,45	189,83	28,88	38,06	90,99	2,2	0,1	0,08	14,38	

обед													
197	Рассольник Питербургский на мясном бульоне(сур)	250	2,0	5,11	16,93	161,75	24,95	26,4	63,3	0,94	0,10	7,54	0,0
486	Рыба тушеная в томатном соусе	90	3,65	5,37	36,68	209,7	1,37	16,34	0,0	2,19	0,06	0,0	48,0
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	1,37	16,34	0,0	2,19	0,06	0,0	48,0
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4		0,28			
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,5	16,6	75,45	7,0	22,00	7,8	1,15	0,05	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,50	16,00	79,00	11,00	15,90	42,80	0,80	0,07	0,00	0,00
	ИТОГО:		29,84	48,74	375,04	893,22	155,51	235,82	562,83	9,23	0,47	21,26	59,02

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

завтрак													
536	Макаронны отварные с сыром	180/20	10,7	11,27	45,96	311,88	177,25	20,3	164,55	1,26	0,10	0,25	4,53

951	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28		
41	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40/10	3,5	8,8	20,02	165,18	14,22	26,42	11,36	0,06	59,00
	печенье	50	0,4	0,60	3,2	62,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
			<i>обед</i>								
	борщ	250	1,45	3,93	100,2	82,0	35,5	21,04	42,58	0,04	8,23
307	Котлета куриная рубленая	90	12,13	17,40	9,86	245,0	70,0	19,25	132,9	1,26	0,33
679	Рис отварной	150	7,92	5,26	42,32	256,45	1,46	0,04	194,4	2,92	0,0
349	Компот из смеси	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,50	16,00	79,00	11,00	15,90	42,80	0,07	0,00
	Хлеб пшеничный	20	1,75	0,3	9,96	45,29	6,61	13,21	4,68	0,88	0,0
	ИТОГО:		55,82	50,45	178,96	1359,98	368,7	180,07	633,5	9,93	7,64

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

завтрак

168	Каша молочная (пшениная) со сливочным маслом	250	3,09	4,07	36,98	220,3	5,9	21,8	67,0	0,47	0,0	20,0
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28			
	Бутиерброд с котлетой(гов)	30/90	10,68	6,28	24,45	189,83	28,88	38,06	90,99	2,2	0,1	14,38
			<i>обед</i>									
87	Суп рыбный	250	2,34	2,83	16,64	141,25	25,85	31,13	76,8	1,18	0,14	12,0
591	Гуляш куриный	90	19,72	17,87	4,76	168,2	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28
679	Греча отварная	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	11,1	1,4	0,28			
	Хлеб пшеничный	20	1,75	0,30	9,96	45,29	6,61	13,21	4,68	0,88	0,04	0,00
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,50	16,00	79,00	11,00	15,90	42,80	0,80	0,07	0,00
	ИТОГО:		19,55	29,4	194,11	1128,88	111,73	124,76	686,08	14,40	6,83	35,29

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

завтрак

168	Каша молочная(манная) со слив	250	3,40	3,96	27,83	161,0	8,60	5,90	29,40	0,36	0,0	20,0
	сок	200	1,0	0,0	20,2	84,8	14,0	8,0	0,0	2,8	0,0	6,0
	Хлеб пшеничный со	40/10	3,5	8,8	20,02	165,18	14,22	26,42	11,36	1,76	0,06	0,59

	сл.маслом печенье	50	0,4	0,60	3,2	62,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
					<i>обед</i>										
187	Щи из свежей капусты на мясном(кур) бульоне	250	1,75	4,89	8,49	284,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,0		
403	Оладьи свареньем	165\15	10,70	11,23	68,44	240,93	119,18	47,77	0,0	2,30		1,61			
943	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	30	2,9	0,5	16,6	75,45	7,0	22,0	7,80	1,45	0,05	0,0	0,0	0,0	0,0
	Хлеб ржаной	40	3,00	0,50	16,00	79,00	11,00	15,90	42,80	0,80	0,07	0,00	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		48,84	36,15	195,19	1278,7	451,2	156,28	446,8	8,84	0,34	16,77	0,0	89,95	