

Примерное меню для организации питания обучающихся  
7- 11 лет в МБОУ СОШ №1.  
Осенне – зимний период.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен (ккал)
			Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6
	<b>1 неделя 1 день</b>					
	Завтрак					
173	Каша вязкая молочная геркулесовая	150/10	4	6	37	277
383	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	0,7	26	125
2	Бутерброд с джемом	30/30	3	1	21	158
338	Яблоко свежее	80	0.4	0.4	8	37.6
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>11.18</b>	<b>8.1</b>	<b>92</b>	<b>597.6</b>
	Обед					
71	Помидор свежий	60	1	-	2	14
138	Суп картофельный с бобовыми	250	6	5	19	107
403	Плов из свинины	250	20	17	36	469
389	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	87
	Хлеб пшеничный	39	3	0,3	19	93
	Хлеб дарницкий	36	2.4	0.3	16	80
	<b>Итого</b>	<b>835</b>	<b>30</b>	<b>23</b>	<b>112</b>	<b>855</b>
	Полдник					
389	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	87
	Пряник имбирный	52	3.2	1.6	43.6	185
338	Банан свежий	50	0.15	0.9	5.3	25.3
	<b>Итого</b>	<b>302</b>	<b>4.35</b>	<b>2.7</b>	<b>69.1</b>	<b>297.3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45.53</b>	<b>33.8</b>	<b>273.1</b>	<b>1749.9</b>
	<b>1 неделя 2 день</b>					
	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная рисовая	150/10	3.6	5.25	38.7	216
377	Чай с сахаром, лимоном	200	1.8	3.4	8	60
1	Бутерброд с маслом	40/10	3.5	9.1	19.53	188
338	Мандарин	50	0.3	-	5.3	35.7
209	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>14.28</b>	<b>22.35</b>	<b>71.81</b>	<b>562.7</b>
	Обед					
	Икра кабачковая	60	1	2	5	49
120	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	2	4	21	96
259	Шницель «Северный»	100	13.5	16.8	3.4	237
469	Макароны отварные	150	7	3	36	160
349	Компот из смеси сухофруктов	200	-	-	20	80
	Хлеб пшеничный	39	3	0.3	19	93
	Хлеб дарницкий	36	2.4	0.3	16	80
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>28.9</b>	<b>26.4</b>	<b>120.4</b>	<b>795</b>
	Полдник					
335	Молоко	200	5.4	5	11.6	108

424	Булочка домашняя	100	8.4	6.2	30.7	269
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>13.8</b>	<b>11.2</b>	<b>42.3</b>	<b>377</b>
	<b>ИТОГО за день</b>		<b>56.98</b>	<b>59.95</b>	<b>234.51</b>	<b>1734.7</b>
	<b>1неделя 3 день</b>					
	Завтрак					
204	Макароны отварные с сыром	150\30	8.51	6.8	40.26	225.7
380	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	3.1	3.8	24.9	110
1	Бутерброд с маслом шоколадным	50\10	3.66	10.25	20	206.3
338	Яблоко	60	0.3	0.3	6	28.2
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15.57</b>	<b>21.15</b>	<b>91.16</b>	<b>570.2</b>
	Обед					
50	Салат из свеклы	60	0.8	3.6	5	55
99	Суп из овощей	250\10	9	7	11	146
460	Котлета рубленая из птицы	100	12	16	10	237
472	Картофельное пюре	150	3	5	22	145
	Хлеб пшеничный	25	2	0.2	14.6	59.6
	Хлеб дарницкий	25	1.6	0.2	10.3	55.6
585	Компот из вишни	200	-	-	28	117
	<b>Итого</b>	<b>820</b>	<b>28.4</b>	<b>32</b>	<b>100.9</b>	<b>815.2</b>
	Полдник					
386	К\молочный коктейль(кефир)2,5%	200	5.6	6.4	8.2	117
	Печенье нарезное	30	3.15	3.4	16	117
	Апельсин свежий	150	1.4	0.3	12.1	64
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>10.15</b>	<b>10.1</b>	<b>36.3</b>	<b>298</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>54.12</b>	<b>63.25</b>	<b>228.36</b>	<b>1683.4</b>
	<b>1неделя 4 день</b>					
	Завтрак					
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100\50	21.13	5.0	40.11	230.4
376	Чай с сахаром	200	0.8	3.4	8	60
2	Бутерброд с повидлом	30\30	4	1	39	168
338	Груша свежая	90	0.36	0.27	9.27	42.3
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>26.29</b>	<b>9.67</b>	<b>96.38</b>	<b>500.7</b>
	Обед					
37	Салат из консервированных огурцов	60	1	3	2	37
83	Борщ с яйцом, сметаной	270	7	5	22	167
394	Жаркое по-домашнему	250	15	18	28	343
698	Компот из свежих плодов	200	-	-	28	115
	Хлеб пшеничный	25	2	0.2	14.6	59.6
	Хлеб дарницкий	25	1.6	0.2	10.3	55.6
	<b>Итого</b>	<b>830</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>115</b>	<b>835</b>
	<b>Полдник</b>					
389	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	87
424	Булочка домашняя	100	8.4	6.2	30.7	269
	<b>Итог</b>	<b>300</b>	<b>9.4</b>	<b>6.4</b>	<b>50.9</b>	<b>356</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>60.69</b>	<b>43.07</b>	<b>262.28</b>	<b>1691.7</b>
	<b>1неделя 5 день</b>					
	Завтрак					
181	Каша манная	150\10	9.51	6.1	40.51	269

378	Чай с молоком	200	5.8	3.4	8	60
3	Бутерброд с сыром	20\20	6.14	6.48	10.28	82.28
338	Мандарин	90	0.6	-	9.6	64.2
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>22.05</b>	<b>15.98</b>	<b>68.39</b>	<b>475.48</b>
	<b>Обед</b>					
	Кукуруза консервированная	60	1	-	1	7
129	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250\10	2	5	14	109
1988г.	Котлета по-мончегорски (рыбная)	100	13	20	10	229
465	Рис отварной	150	4	5	37	210
342	Компот из черной смороды	200	-	-	29	135
	Хлеб пшеничный	39	3	0,3	19	93
	Хлеб дарницкий	36	2.4	0.3	16	80
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>22</b>	<b>31</b>	<b>126</b>	<b>863</b>
	<b>Полдник</b>					
385	Молоко	200	5.4	5	11.6	108
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
15	Сыр российский	20	4.64	5.9	-	72
338	Мандарин	50	0.3	-	5.3	35.7
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>12.71</b>	<b>11.2</b>	<b>31.39</b>	<b>285.84</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>56.76</b>	<b>58.18</b>	<b>225.78</b>	<b>1624.32</b>
	<b>2неделя 1 день</b>					
	Завтрак					
174	Каша ячневая вязкая	150\10	9.11	6.72	62.38	302
376	Чай с сахаром	200	0.8	3.4	8	60
2	Бутерброд с джемом	30\30	3	1	21	158
338	Яблоко свежее	80	0.16	0.16	4	18.8
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>13.07</b>	<b>11.28</b>	<b>95.38</b>	<b>538.8</b>
	<b>Обед</b>					
23	Салат из свежих помидоров	60	2	4	2	58
120	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.7	2.8	17.5	96
401	Гуляш	130	15	19	5	207
463	Греча рассыпчатая	150	8	6	41	236
389	Сок фруктовый	200	1	-	20	92
	Хлеб пшеничный	25	2	0.2	14.6	59.6
	Хлеб дарницкий	25	1.6	0.2	10.3	55.6
	<b>Итого</b>	<b>840</b>	<b>32.3</b>	<b>32.2</b>	<b>93</b>	<b>804.2</b>
	<b>Полдник</b>					
389	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	87
	Пряник имбирный	52	3.2	1.6	43.6	185
338	Банан свежий	50	0.15	0.9	5.3	25.3
	<b>Итого</b>	<b>302</b>	<b>4.35</b>	<b>2.7</b>	<b>69.1</b>	<b>297.3</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>49.72</b>	<b>46.18</b>	<b>257.48</b>	<b>1640.3</b>
	<b>2неделя 2 день</b>					
	Завтрак					
174	Каша вязкая молочная рисовая	150/10	3.6	5.25	38.7	216
377	Чай с сахаром, лимоном	200	1.8	3.4	8	60
1	Бутерброд с маслом	40/10	3.5	9.1	19.53	188
338	Мандарин	50	0.3	-	5.3	35.7

209	Яйцо вареное	40	5.08	4.6	0.28	63
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>14.28</b>	<b>22.35</b>	<b>71.81</b>	<b>562.7</b>
	<b>Обед</b>					
62	Салат из белокочанной капусты	60	1	4	2	78
129	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250\10	2	5	14	109
1988г.	Котлета рыбная(любительская)	100	11	12	10	226
472	Картофельное пюре	150	3	5	22	145
698	Компот из свежих яблок	200	-	-	28	115
	Хлеб пшеничный	39	3	0,3	19	93
	Хлеб дарницкий	36	2.4	0.3	16	80
	<b>Итого</b>	<b>845</b>	<b>19</b>	<b>27</b>	<b>111</b>	<b>846</b>
	<b>Полдник</b>					
335	Молоко	200	5.4	5	11.6	108
424	Булочка домашняя	100	8.4	6.2	30.7	269
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>13.8</b>	<b>11.2</b>	<b>42.3</b>	<b>377</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47.08</b>	<b>60.55</b>	<b>225.11</b>	<b>1785.7</b>
	<b>2неделя 3 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
173	Каша гречневая молочная	150/10	7.1	5.4	43.95	267
380	Кофейный напиток	200	3.1	3.8	24.9	110
1	Бутерброд с маслом	30/10	3.1	3.8	24.9	110
338	Груша свежая	90	0.18	0.14	4.6	21.2
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>13.38</b>	<b>17.34</b>	<b>90.45</b>	<b>546.2</b>
	<b>Обед</b>					
Табл.	Кукуруза консервированная	60	1	-	1	7
138	Суп картофельный с бобовыми	250	6	5	19	107
444	Птица тушенная в соусе	130	12	16	9	211
465	Рис отварной	150	4	5	37	210
585	Компот из вишни	200	-	-	28	117
	Хлеб пшеничный	39	3	0,3	19	93
	Хлеб дарницкий	36	2.4	0.3	16	80
	<b>Итого</b>	<b>865</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>129</b>	<b>825</b>
	<b>Полдник</b>					
386	К\молочный коктейль(кефир)2,5%	200	5.6	6.4	8.2	117
	Печенье нарезное	30	3.15	3.4	16	117
	Апельсин свежий	150	1.4	0.3	12.1	64
	<b>Итого</b>	<b>380</b>	<b>10.15</b>	<b>10.1</b>	<b>36.3</b>	<b>298</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>48.53</b>	<b>54.44</b>	<b>255.75</b>	<b>1669.2</b>
	<b>2неделя 4 день</b>					
	<b>Завтрак</b>					
181	Каша манная	150\10	9.51	6.1	40.51	269
378	Чай с молоком	200	5.8	3.4	8	60
3	Бутерброд с сыром	20\20	6.14	6.48	10.28	82.28
338	Мандарин	90	0.6	-	9.6	64.2
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>22.05</b>	<b>15.98</b>	<b>68.39</b>	<b>475.48</b>
	<b>Обед</b>					
Табл.	Зеленый горошек консервир.	60	1	-	5	33
24	Борщ со сметаной, яйцом	270	7	5	22	167
277	Рулет с луком и яйцом	100	13	14	11	174

469	Макароны отварные	150	7	3	36	160
389	Сок фруктовый	200	1	-	20	92
	Хлеб пшеничный	39	3	0,3	19	93
	Хлеб дарницкий	36	2.4	0.3	16	80
	<b>Итого</b>	<b>855</b>	<b>31</b>	<b>23</b>	<b>129</b>	<b>799</b>
	Полдник					
389	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	87
424	Булочка домашняя	100	8.4	6.2	30.7	269
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>9.4</b>	<b>6.4</b>	<b>50.9</b>	<b>356</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>62.45</b>	<b>45.38</b>	<b>248.29</b>	<b>1630.48</b>
	<b>2неделя 5день</b>					
	Завтрак					
204	Макароны с сыром	150\30	8.51	6.8	40.26	225.7
380	Кофейный напиток со ст. молоком	200	3.1	3.8	24.9	110
1	Бутерброд с маслом	50\10	3.66	10.25	20	206.3
338	Яблоко свежее	60	0.3	0.3	6	28.2
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15.57</b>	<b>21.15</b>	<b>91.16</b>	<b>570.2</b>
	Обед					
37	Салат из консервированных огурцов	60	1	3	2	37
99	Суп из овощей со сметаной	250\10	9	7	11	146
263	Рагу из свинины	230	12.6	17.7	34	303
698	Компот из свежих плодов	200	-	-	28	115
	Хлеб пшеничный	39	3	0,3	19	93
	Хлеб дарницкий	36	2.4	0.3	16	80
338	Яблоко свежее	100	-	-	7	56
	<b>Итого</b>	<b>825</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>114</b>	<b>846</b>
	Полдник					
385	Молоко	200	5.4	5	11.6	108
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14
15	Сыр российский	20	4.64	5.9	-	72
338	Мандарин	50	0.3	-	5.3	35.7
	<b>Итого</b>	<b>300</b>	<b>12.71</b>	<b>11.2</b>	<b>31.39</b>	<b>285.84</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>55.28</b>	<b>58.35</b>	<b>236.55</b>	<b>1702.04</b>

При составлении и подсчете меню использована следующая литература: «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов)» г. Москва ООО «ДеЛи плюс» 2015 года; «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий» для школ, школ- интернатов , детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е. А. Вагнера» Пермь 2013 год; «Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания» Скурихин И. М., Тутельян В. А. ООО «ДеЛипринт» 2008 год; «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004 год.

Составил меню-----Кузнецова О.С.