

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «Средняя
Общеобразовательная школа № 17


Н.С. Кротова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Волна»

Т.А. Муратова



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ НАЧАЛЬНОГО ЗВЕНА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
(дети с 7 до 11 лет)**

**Примерное десятидневное меню
для обучающихся начального звена
образовательных учреждений**

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Номер по СР	Вес блюда(гр)	Пищевые вещества			Энерг.ценность Ккал	Витамины и минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы		А	В	С	Ca	Fe
Перый день(понедельник)											
Завтрак											
Сыр порциями		10	3,45	4,35	54,00	54,00	0,06	0,04	0,24	150,00	0,16
Каша молоч.пшеничная с маслом	302*	150/5	6,40	6,97	31,55	215,00	0,07	0,14	0,96	111,30	0,23
Чай с сахаром	685*	200	0,20		15,00	58,00	0,02	0,53	5,00	5,25	0,87
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,30	12,15	60,50	0	0,01	0,00	5,00	0,26
Итого:			12,00	12,00	59,00	386,00	0	1	6,00	271,55	1,52
Обед с супом											
Салат из овощей,овоци порц.	16*19*,43*,71*,78*,214*	60	1,13	3,08	4,22	49,80	0,15	0,04	27,22	27,66	0,53
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118,00	0,05	0,19	9,20	30,72	1,67
Изделие руб. из говядины	451*,461*	50	12,00	21,04	6,32	238,00	0,1	0,11	0,10	9,33	0,32
Макароны отварные	516*	150	6,59	5,89	43,96	259,20	0,06	0,14	0,00	13,87	1,03
Чай с соком	79**	200/25	0,40	0,02	24,00	94,00	0,02	0,53	5,50	6,13	0,58
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			28,67	34,42	109,40	894,60	0,38	1,03	42,02	99,71	4,75
Обед без супа											
Изделие руб.из говядины	451*,461*	50	12,00	21,04	6,32	238,00	0,1	0,11	0,10	9,33	0,32
Макароны отварные	516*	150	6,59	5,89	43,96	259,20	0,06	0,14	0,00	13,87	1,03
Чай с соком	79**	200/25	0,40	0,02	24,00	94,00	0,02	0,53	5,50	6,13	0,58
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Фрукты		100	0,40	0,00	8,60	45,00	0,03	0,05	16,50	16,00	2,20
Итого:			23,23	27,61	97,82	884,00	1,00	0,85	22,10	57,33	4,75
Второй день(вторник)											

Завтрак											
Бутерброд с повидлом/маслом	2*	20/5/40	15,49	20,83	22,03	134,00	0,20	0,37	0,49	156,75	0,91
Каша молочная Дружба с маслом	302*	150/5	4,41	9,04	248,00	198,00	0,09	0,22	0,93	102,22	0,66
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,00	15,00	59,00	0,02	0,53	7,80	8,05	0,91
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,30	12,15	60,50	0,00	0,01	0,00	5,00	0,26
Итого:			22,00	30,17	297,18	451,50	0,31	1,13	9,22	272,02	2,74
Обед с супом											
Салат из овощей, овощи порц.	16*,19*,20*,43*,71*,78*	60	0,29	0,04	0,94	4,80	0,02	0,02	3,60	8,28	0,22
Щи из свеж.капусты со смет	124*	200//5	1,24	3,51	8,10	79,20	0,63	0,06	12,20	30,27	0,76
Изделие руб. из птицы	496*,498*,505*	50	13,47	21,19	7,08	244,50	0,09	0,15	0,09	10,12	0,36
Каша гречневая	302*	150	7,79	8,66	42,46	282,60	0,07	0,00	0,00	11,07	0,11
Чай с сахаром	685*	200	1,10	0,00	42,26	175,00	0,01	0,03	1,00	111,40	3,06
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			27,73	34,06	115,78	921,70	0,82	0,28	16,89	183,14	5,13
Обед без супа											
Фрукты		100	0,68	0,25	6,88	34,00	0,05	0,08	0,17	29,75	0,08
Изделие руб. из птицы	496*,498*,505*	50	13,47	21,19	7,08	244,50	0,09	0,15	0,09	10,12	0,36
Каша гречневая	302*	150	7,79	8,66	42,46	282,60	0,07	0,00	0,00	11,07	0,11
Чай с сахаром	685*	200	1,10	0,00	42,26	175,00	0,01	0,03	1,00	111,40	3,06
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			67,34	74,14	329,06	871,70	0,22	0,28	1,26	174,34	4,15
Третий день (среда)											
Завтрак											
Бутерброд с маслом слив.	1*	10/25	1,38	8,55	9,01	119	0,1	0,04	0	3,98	0,18
Каша молоч.рисовая с маслом	302*	150/5	6,63	10,21	47,67	310,5	0,1	0,27	1,44	170,98	0,84
Чай с сахаром	685*	200/7	0,2	0	15	59	0,02	0,53	7,8	8,05	0,91
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,30	12,15	60,50	0	0,01	0,00	5,00	0,26
Итого:			10,11	19,06	83,83	549	0,22	0,85	9,24	188,01	2,19
Обед с супом											
Салат из овощей,овощи порц.	17*,19*,43*71*78*214*	60	0,5	1,82	1,6	24,6	0,01	0,02	11,27	13,22	0,19
Суп картофельный с крупой	138*	200	3,5	3,58	12,86	88	0,55	0,11	10,08	12,65	0,76
Рыба тушеная с овощами	374*	50/75	10,68	5,57	6,8	142	1,82	0,05	6,2	32,3	0,62
Картофельное пюре	520*	150	4,83	8,34	33	232,5	0,13	0,43	38,91	68,95	1,81
Чай с сахаром	685*	200/25	0,2	0	15	59	0,01	0,03	1	111,4	3,06

Бутерброд с повидлом/маслом	2*	20/5/40	5,22	15,79	0,09	163,50	0,19	0,06	0,36	226,35	0,27
Каша молоч.овсяная с маслом	302*	150/5	4,62	8,08	19,92	171,00	0,07	0,27	0,7	85,19	1,15
Чай с лимоном	686*	200/7	0,20	0,00	15,00	58,00	0,02	0,53	5,00	5,25	0,87
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,30	12,15	60,50	0,00	0,01	0	5	0,26
Итого:			11,94	24,17	47,16	453,00	0,28	0,87	6,06	321,79	2,55
Обед с супом											
Салат из овощей, овощи порц.	16*,19*,20*,43*,71*	60	0,91	6,07	4,51	76,8	0,54	0,06	10,02	19,08	0,45
Суп картофельный с макар.изд.	140*	200	3,3	7,25	8,46	102,4	0,54	0,07	11,52	25,26	0,69
Изделие руб.из говядины	471*	50	12,26	19,69	9,85	268	0,06	0,16	0,73	20,09	0,25
Каша пшенная	302*	150	7,79	8,66	42,46	282	0,07	0,00	0	11,07	0,11
Чай с сахаром	685*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,02	6,6	6,88	0,95
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			28,26	42,49	108,09	973,80	1,22	0,33	28,87	94,38	3,07
Обед без супа											
Салат из овощей, овощи порц.	16*,19*,20*,43*,71*	60	0,91	6,07	4,51	76,8	0,54	0,06	10,02	19,08	0,45
Изделие руб. из говядины	471*,451*,461*	50	12,26	19,69	9,85	268	0,06	0,16	0,73	20,09	0,25
Каша пшенная	302*	150	7,79	8,66	42,46	282	0,07	0,00	0	11,07	0,11
Чай с сахаром	685*	200	0,16	0,16	27,87	109	0,01	0,02	6,6	6,88	0,95
Пирожки печеные	741*	60	12,41	11,86	21,54	213	0,18	0,44	0	47,44	2,23
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			37,37	47,1	121,17	1084,4	0,86	0,70	17,35	116,56	4,61
Шестой день(понедельник)											
Завтрак											
Сыр порциями		10	3,45	4,35	54,00	54,00	0,06	0,04	0,24	150,00	0,16
Каша молоч.рисовая с маслом	302*	150/5	6,40	6,97	31,55	215,00	0,07	0,14	0,96	111,30	0,23
Чай с сахаром	685*	200	0,20		15,00	58,00	0,02	0,53	5,00	5,25	0,87
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,30	12,15	60,50	0	0,01	0,00	5,00	0,26
Итого:			11,95	11,62	112,70	387,50	0,15	0,72	6,20	271,55	1,52
Обед с супом											
Салат из овощей,овощи порц.	16*,19*,20*,71*,78*,214	60	1,13	3,08	4,22	49,8	0,15	0,04	27,22	27,66	0,53
Суп картофельный гороховый	139*	200	6,46	5,02	16,52	139,2	0,57	0,29	12,28	21,68	1,46
Изделие руб.из говядины	451*,471*	50	12	21,04	6,32	238	0,1	0,11	0,1	9,33	0,32
Макароны отварные	516*	150	6,59	5,89	43,96	259	0,06	0,14	0	13,87	1,03
Чай с соком	79*	200/25	0,2	0	15	58	1,43	0,12	1,64	66,22	1,38

Завтрак												
Бутерброд с повидлом/маслом	2*	20/5/40	15,49	20,83	22,03	340,00	0,20	0,37	0,49	156,75	0,91	
Каша молоч.Дружба с маслом	302*	150/5	4,41	9,04	24,87	198,00	0,09	0,22	0,93	102,22	0,66	
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,00	15,00	59,00	0,02	0,53	7,80	8,05	0,91	
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,30	12,15	60,50	0,00	0,01	0,00	5,00	0,26	
Итого:			22,00	30,17	74,05	657,50	0,31	1,13	9,22	272,02	2,74	
Обед с супом												
Салат из овощей,овоци порц.	16*,19*,43*,71*,78*,214	60	0,91	6,07	4,51	76,8	0,54	0,06	10,02	19,08	0,46	
Суп картоф.с макарон.изделиями	140*	200	3,5	3,58	12,86	88	0,55	0,11	10,08	12,65	0,78	
Котлеты рыбные	388*	50	5,75	8,48	3,88	127	0,05	0,01	0	19,25	0,43	
Картофельное пюре	520*	150	4,83	8,34	33	232,5	0,13	0,43	38,91	68,95	1,81	
Чай с сахаром	685*	200	0,16	0,16	27,87	58	0,01	0,02	6,6	6,88	0,95	
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31	
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31	
Итого:			18,99	27,29	97,06	717,90	1,28	0,65	65,61	138,81	5,05	
Обед без супа												
Салат из овощей,овоци порц.	16*,19*,43*,71*,78*,214	60	0,54	12,56	4,52	61	0,27	0,04	8,75	15,12	0,45	
Котлеты рыбные	388*	50	7,5	13,15	3,95	149	0,06	0,07	0,06	5,83	0,2	
Картофельное пюре	520	150	8,85	10,03	41,998	297	0,09	0,13	0	15,62	4,54	
Чай с сахаром	685*	200	0,12	0	24,92	98	0	0	3,76	3,98	0,24	
Пирожки печеные	738*	60	12,41	11,86	21,54	243	0,18	0,1	0	47,44	2,23	
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31	
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31	
Итого:			33,26	48,26	111,868	983,6	0,6	0,36	12,57	99,99	8,28	
Девятый день(четверг)												
Завтрак												
Каша молоч.пшеничная с маслом	302*	150/5	6,63	10,21	47,67	310,50	0,10	0,27	1,44	170,98	0,84	
Чай с сахаром	685*	200	0,40	0,00	24,00	94,00	0,02	0,53	5,50	6,13	0,58	
Печенье		30	0,19	0,02	1,21	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,30	12,15	60,50	0	0,01	0,00	5,00	0,26	
Итого:			9,12	10,53	85,03	490,00	0,12	0,81	6,94	182,11	1,68	
Обед с супом												
Салат из овощей,овоци порц.	16*,19*,43*,71*78*,214	60	0,58	1,82	2,77	30,00	0,00	0,01	9,11	15,15	0,21	
Суп крестьянский с крупой	134*	200	5,52	8,80	10,87	185,00	0,91	0,18	20,36	34,36	0,81	
Изделие из кур.филе	496*,498*,505*	50	9,96	3,05	3,80	104,00	0,91	0,04	3,10	24,85	0,58	
Каша пшеничная вязкая	302*	150	4,33	4,81	23,59	157,50	0,04	0,00	0,00	6,15	0,06	

Чай с соком	79*	200/25	0,40	0,00	24,00	94,00	0,02	0,53	5,50	24,55	41,11
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			24,63	19,14	79,97	706,10	1,88	0,78	38,07	117,06	43,39
Обед без супа											
Фрукты		100	0,00	1,82	2,77	30,00	0,00	0,01	9,11	15,15	0,21
Изделие из кур.филе	374*	50	9,96	3,05	3,80	104,00	0,91	0,04	3,10	24,85	0,58
Каша пшеничная вязкая	520*	150	5,80	10,01	39,60	279,00	0,16	0,52	46,69	82,75	2,18
Чай с соком	79*	200/25	0,40	0,00	24,00	94,00	0,02	0,53	5,50	24,55	41,11
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			20,00	15,54	85,11	642,60	1,09	1,12	64,40	159,30	44,70
Десятый день(пятница)											
Завтрак											
Бутерброд с маслом слив.	1*	10/25	1,38	8,55	9,01	119,00	0,10	0,04	0,00	3,98	0,18
Каша манная молоч.с маслом	302*	150/5	8,28	10,21	45,81	289,00	0,10	0,30	1,44	147,18	0,61
Чай с соком	79*	200/25	0,20	0,00	15,00	59,00	0,02	0,53	7,80	8,05	0,91
Хлеб пшеничный		25	1,90	0,30	12,15	60,50	0,00	0,01	0,00	5,00	0,26
Итого:			11,76	19,06	81,97	527,50	0,22	0,88	9,24	164,21	1,96
Обед с супом											
Салат из овощей,овоци порц.	16*,20*,43*,71*,78*,214	60	0,48	0,06	1,56	8,00	0,04	0,04	6,00	13,80	0,36
Суп картофельный с крупой	138*	200/5	1,24	3,96	5,82	64,80	0,63	0,07	19,23	26,54	0,48
Изделие руб.из говядины	451*,471*	50	7,17	10,89	3,43	141,00	0,05	0,09	0,00	12,84	0,64
Каша пшенная вязкая	302*	150	7,79	10,01	44,95	304,20	0,07	0,29	0,00	29,29	1,91
Чай с сахаром	685*	200	0,16	0,16	27,87	58,00	0,01	0,02	6,60	6,88	0,95
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			20,68	25,74	98,57	711,60	0,80	0,53	31,83	101,35	4,96
Обед без супа											
Фрукты		100	0,68	0,25	6,88	34,00	0,05	0,08	0,17	29,75	0,08
Изделие руб. из говядины	451*,471*	50	12,26	19,69	9,85	268,00	0,06	0,16	0,73	20,09	0,25
Каша пшенная вязкая	302*	150	7,79	10,01	44,95	304,20	0,07	0,29	0,00	29,29	1,91
Чай с сахаром	685*	200	0,16	0,16	27,87	58,00	0,01	0,02	6,60	6,88	0,95
Хлеб ржаной		30	1,41	0,30	0,30	63,00	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Хлеб пшеничный		30	2,43	0,36	14,64	72,60	0,00	0,01	0,00	6,00	0,31
Итого:			24,73	30,77	104,49	799,80	0,19	0,57	7,50	98,01	3,81

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд.2002 год

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью 9 (девять) листов
Ген. директор _____ Т.А. Муратова

