

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

МБОУ «СОШ П.ОПЫТНЫЙ» ДЛЯ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП ОТ 7 до 11 лет на осенне-зимний период

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые ценности (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В	С	Е	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Первый день (понедельник)														
ЗАВТРАК														
173	Каша молочная пшеничная с маслом	205	8,53	10,28	43,67	302	0,105	0,25	1,3	0,158	137,93	55,38	207,55	1,45
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	1	0,1	0	61	45	7	1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96	0	0,04	0	0,44	8	5,6	26	0,44
	Мандарины св. порциями	60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
		итого	14,55	14,40	96,67	574,0	0,125	1,33	24,2	0,718	227,93	112,58	250,75	2,95
ОБЕД														
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,408	39,96	0,00	0,017	2,816	0,00	13,393	7,912	23,76	0,45
102	Суп картофельный гороховый	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
413	Котлеты рубленые с соусом	80(50/30)	9,08	15,2	9,2	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
202	Макароны отварные	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,30	8,16	45,28	0,82
79	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		итого	22,72	28,05	87,22	754,96	0,1	0,387	14,056	3,88	98,69	66,742	249,26	6,24
ПОЛДНИК														
741	Ватрушка с творогом	100	6,16	3,17	37,44	313	0,12	0,013	0,07	0,2	20,15	13,38	65,52	1,23

	ОБЕД													
47	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,04	5	52	0	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
227	Рыба припущенная с соусом	80(50/30)	13,81	5,76	2,73	139	0,02	0,02	1,19	1,43	34,75	23,2	159,11	0,77
128	Картофельное пюре	150	3,22	5,56	22	155	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	95,63	1,17
348	Компот из изюма витаминизированный	200	0,36	0	33,16	128	0	0,05	0	0,1	16,4	8,4	25,8	0,66
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		итого	23,43	19,26	80,37	717	0,17	0,36	55,51	3,93	149,88	83,9	404,2	6,04
	ПОЛДНИК													
741	Ватрушка с творогом	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
699	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
	Апельсины св. порциями	150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
		итого	9,95	7,66	68,48	385,0	0,13	0,23	96,53	0,46	111,06	35,35	143,76	1,42
		всего	64,42	48,22	216,84	1694	36,92	0,73	172,09	6,21	516,57	172,61	890,87	12,06
	Четвертый день (Четверг)													
	ЗАВТРАК													
741	Ватрушка с повидлом	75	4,62	2,38	28,08	235	0,09	0,01	0,05	0,15	15,11	10,04	49,14	0,92
173	Каша молочная пшеничная с маслом	205	20,43	10,13	23,3	290	0,088	0,18	1,308	0,85	186	14,3	166	2,3
342	Компот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
		итого	29,13	12,85	101,78	744	0,878	0,25	2,108	2,54	241,51	50,94	270,34	4,36
	ОБЕД													
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,655	3,65	6,72	62,34	0,00	0,012	3,86	0,00	17,56	10,10	19,08	0,88
88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
492	Плов из птицы	225	20,27	6,74	28,08	256	0,16	0,09	4,8	1,35	25,92	45,3	194,06	1,76
638	Компот из чернослива	200	0,57	0	34,41	136	0,01	0,08	0,75	0,45	20,4	25,5	20,75	0,81
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		итого	25,775	15,74	76,03	659,34	0,25	0,262	24,05	2,72	116,77	109,59	327,20	6,37
	ПОЛДНИК													
	Вафли мягкие	100	5,95	24,2	46,6	450	0,02	0	0	0	15	0	62,82	1,55
699	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
		итого	6,15	24,24	72,33	550	0,03	0,01	13,2	0,04	22,96	2,86	67,88	1,69
		всего	61,055	52,83	250,14	1953,34	1,158	0,522	39,358	5,30	381,24	163,39	665,42	12,42

Пятый день (пятница)														
ЗАВТРАК														
173	Каша молочная гречневая с маслом	205	8,94	10,13	41,26	294	0,105	0,34	1,56	0,77	240,26	86,12	185,55	2,46
378	Чай с молоком	200	1,6	1,65	17,36	86	0,02	0,02	0,75	0	65,25	11,4	53,24	0,9
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
	Мандарины св. порциями	60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
		итого	14,06	12,30	82,92	500	0,125	0,44	25,11	1,33	334,51	109,72	274,99	3,86
ОБЕД														
67	Винегрет овощной	60	0,82	6,07	4,52	76,00	0,54	0,03	7,77	2,72	16,83	11,12	24,65	0,46
132	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,88	5,1	13,92	113	0,07	0,07	13,44	0,17	23,1	21,8	55,31	0,81
259	Жаркое по-домашнему	225	14,05	33,712	18,944	437,60	0,00	0,422	7,725	0,00	32,78	48,96	3,58	205,96
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		итого	17,54	25,49	78,94	723	0,74	0,38	58,08	4,15	112,75	87,83	260,97	5,95
ПОЛДНИК														
738	Пирожки с капустой мясом	100	11,56	9,73	39,4	293	0,03	0,13	23,66	1,4	42,38	18,43	79,18	1,20
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
		итого	12,96	9,93	65,80	413	0,03	0,25	103,66	1,8	78,38	40,43	105,18	1,8
		всего	44,56	47,72	227,66	1636,0	0,895	1,07	186,85	194,13	525,64	237,98	641,14	11,61
Шестой день (понедельник)														
ЗАВТРАК														
174	Каша молочная рисовая с маслом	205	5,9	9,08	42,16	275	0,092	0,08	1,3	0,26	128	36,28	158	0,55
693	Какао с молоком	200	3,04	3,39	27,91	149	0,03	0,04	1,3	0,01	120,64	14,88	98,08	0,24
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
741	Ватрушка с творогом	75	8,46	7,34	31,9	229	0,05	0,16	0,13	0,15	53,18	13,93	105,74	0,8
		итого	20,44	20,15	121,41	749,0	0,172	0,32	2,73	0,86	309,82	70,69	387,82	2,03
ОБЕД														
20	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	4,3	1,9	49	0,6	0,5	7,9	0,2	23,4	10	23	0,54
102	Суп картофельный гороховый	200	4,71	3,73	15,96	118	0,05	0,19	9,2	0,21	30,72	27,9	70,66	1,67
451	Биточки рубленые с соусом	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	2375	7,39	50,15	0,48
202	Макаронны отварные	150	5,32	4,89	35,52	211,00	0,05	0,09	0,00	0,76	10,3	8,16	45,28	0,82
342	Компот из кураги	200	1,04	0,00	30,96	123,00	0,70	0,02	0,80	1,10	32,40	21,00	29,20	0,70
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24

		<i>итого</i>	23,51	22,98	95,6	792	1,4	0,89	18,9	5,13	134,97	85,85	270,49	6,45
	ПОЛДНИК													
741	Ватрушка с повидлом	100	6,16	3,17	37,44	313	0,12	0,013	0,06	0,2	20,15	13,38	65,52	1,23
699	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	24,43	96	0	0,01	6,4	0,01	6,88	1,92	3,52	0,17
		<i>итого</i>	6,30	3,19	61,87	409	0,12	0,023	6,46	0,21	27,03	15,30	69,04	1,40
		<i>всего</i>	50,25	46,32	278,88	1950,0	0,292	1,233	28,09	6,20	471,82	171,84	727,35	9,88
	Седьмой день (вторник)													
	ЗАВТРАК													
181	Каша молочная манная с маслом	205	7,50	9,23	40,76	276	0,105	0,132	1,62	0,56	230	27,40	91,41	0,68
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	115	0,01	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	0,03	0,03	16,5	0,2	16	9	11	2,2
		<i>итого</i>	11,10	10,13	97,88	532,0	0,145	1,102	18,12	1,28	268,18	46,40	133,55	4,27
	ОБЕД													
25	Салат «Степной»	60	1,02	3,48	5,46	69,6	40,32	0,05	6,90	0,00	9,55	11,23	28,39	0,45
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/5	1,47	4,67	7,31	89	0,09	0,03	8,81	0,17	36,95	19,46	43,72	0,95
295	Котлета рубленая из птицы с соусом	80(50/30)	10,84	7,60	1,86	157,00	0,00	0,07	1,01	2,96	42,63	18,03	117,32	1,12
304	Рис отварной	150	3,81	6,11	38,61	228,00	0,07	0,04	0,00	0,44	5,13	27,03	82,28	0,55
348	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		<i>итого</i>	20,40	22,46	82,72	785,60	40,48	0,23	17,12	4,35	153,46	93,15	339,31	6,57
	ПОЛДНИК													
741	Ватрушка с творогом	100	6,16	3,17	37,44	313	0,12	0,013	0,07	0,2	20,15	13,38	65,52	1,23
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
		<i>итого</i>	7,56	3,37	63,84	433,0	0,12	0,133	80,07	0,66	56,15	35,38	91,52	1,83
		<i>всего</i>	39,06	35,96	244,44	1750,60	40,745	1,465	115,31	6,23	477,79	174,93	564,38	12,67
	Восьмой день (среда)													
	ЗАВТРАК													
173	Каша молочная пшеничная с маслом	205	8,53	10,28	43,67	302	0,105	0,25	1,30	0,15	138	55,3	207,00	1,45
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
79	Чай с фруктовым соком	200	0,34	0,02	24,53	95	0	0	1,04	0,05	6,13	3,98	7,21	0,58
	Мандарины св. порциями	60	0,48	0,18	4,86	24	0	0,04	22,8	0,12	21	6,6	10,2	0,06
		<i>итого</i>	12,39	10,82	92,50	517,0	0,105	0,33	25,14	0,76	173,13	71,48	250,41	2,53
	ОБЕД													
47	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,04	5,00	52,00	0,00	0,01	15,18	1,26	25,25	8,62	18,55	0,35

88	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	1,46	4,75	6,22	79	0,08	0,04	14,64	0,14	38,49	17,29	41,11	0,68
388	Котлеты рыбные с соусом	80(50/30)	9,04	8,22	10,71	155,00	0,01	0,05	1,01	2,91	31,55	17,43	77,05	0,69
128	Картофельное пюре	150	3,22	5,56	22,00	155,00	0,09	0,16	25,94	0,13	40,45	32,67	55,63	1,17
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		итого	17,66	22,33	72,41	682,0	0,19	1,20	56,77	5,30	164,32	91,81	249,68	6,08
	ПОЛДНИК													
738	Пирожки с капустой мясом	60	6,94	5,84	23,64	176	0,02	0,08	14,2	0,84	25,43	11,06	47,51	0,72
699	Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	25,73	100	0,01	0,01	13,2	0,04	7,96	2,86	5,06	0,14
	Бананы св.порциями	100	1,5	0,05	21	96	0	0,04	10	0,4	8	42	28	0,6
		итого	8,64	5,93	70,37	372	0,03	0,13	37,4	1,28	41,39	55,92	80,57	1,46
		всего	38,69	39,08	235,28	1571,0	0,325	1,66	119,31	7,34	378,84	219,21	580,66	10,07
	Девятый день (четверг)													
14	Масло сливочное порциями	10	0,05	8,25	0,08	75,00	0,10	0,00	0,00	0,00	1,20	0,04	1,90	0,02
160	Суп молочный с макаронными изделиями	250	13,72	17,51	27,56	308,0	0,1	0,325	1,48	0,74	227,08	81,40	175,3	2,33
685	Чай с сахаром	215	0,2	0,05	15,01	57	0	0	0,1	0	5,25	4,4	8,24	0,87
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
		итого	17,01	26,15	62,09	536,0	0,20	0,365	1,58	1,18	241,53	91,44	211,44	3,66
	ОБЕД													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,93	3,05	5,65	53,00	0,01	0,01	9,54	1,38	25,87	9,86	17,99	0,33
106	Суп картофельный рыбный	200/12,5	4,57	2,8	15,3	107	0,04	0,1	18,39	0,29	21,41	27,91	85,17	1,01
471	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	80(50/30)	8,83	8,63	7,54	140	0,04	0,05	0,27	0,28	35,92	5,39	36,41	0,13
638	Каша пшеничная вязкая	150	4,21	4,8	22,99	154	0,05	0,11	0	0,65	0,63	0,02	95,94	1,61
348	Компот из изюма витаминизированный	200	0,36	0,00	33,16	128,00	0,00	0,05	0,00	0,10	16,40	8,40	25,80	0,66
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		итого	21,72	19,88	85,24	708	0,14	0,36	28,2	3,48	114,63	62,98	313,51	5,98
	ПОЛДНИК													
768	Булочка с орехами	50	3,95	5,11	24,38	158	0,01	0,06	0,07	0,28	21,31	10,09	52,4	0,7
377	Чай с лимоном	222	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
	Апельсины св. порциями	150	1,35	0,3	12,15	60	0,08	0,06	90	0,3	51	19,5	34,5	0,45
		итого	5,56	5,47	51,75	277	0,09	0,12	92,97	0,58	80,36	34,83	96,68	2,06
		всего	44,29	51,50	199,08	1521,00	0,43	0,845	122,75	5,24	436,52	189,25	621,63	11,70

	Десятый день (пятница)													
	ЗАВТРАК													
174	Каша молочная рисовая с маслом	205	5,9	9,08	42,16	275	0,092	0,08	1,3	0,26	128	36,28	158	0,55
348	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	0,00	0,00	0,40	0,00	44,80	6,00	15,40	1,26
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,34	19,44	96,00	0,00	0,04	0,00	0,44	8,00	5,60	26,0	0,44
15	Сыр порциями	15	3,45	5,85	0	54,00	0,06	0	0,24	0,075	150,00	7,50	81,00	0,16
337	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00	0,07	0	0,35	0	55,00	185	54	3
		итого	17,93	19,87	90,78	604,00	0,22	0,12	2,29	0,775	385,80	240,38	334,40	5,41
	ОБЕД													
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	2,74	46,62	272,73	0,028	10,83	0,00	10,64	10,473	19,104	0,499
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	4,3	16,68	117	0,06	0,08	13,2	0,23	18,63	19,61	52,91	0,85
451	Биточки рубленые с соусом	80(50/30)	9,08	9,46	10,66	165	0	0,05	1	2,08	23,75	7,39	50,15	0,48
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,76	6,62	43,08	271,00	0,05	0,08	0,00	0,55	14,49	138,62	207,51	4,65
377	Чай с лимоном	222	0,26	0,06	15,22	59,00	0,00	0,00	2,90	0,00	8,05	5,24	9,78	0,91
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,60	0,60	126,00	0,00	0,04	0,00	0,78	14,40	11,40	52,20	2,24
		итого	23,84	20,7	88,98	785,00	272,84	0,278	27,93	3,64	89,96	192,73	391,65	9,63
	ПОЛДНИК													
741	Ватрушка с повидлом	100	6,16	3,17	37,44	313	0,12	0,013	0,06	0,2	20,15	13,38	65,52	1,23
	Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0	0,12	80	0,4	36	22	26	0,6
		итого	7,56	3,37	63,84	433,0	0,12	0,133	80,06	0,6	56,15	35,38	91,52	1,83
		всего	49,33	43,94	243,60	1822,0	273,18	0,531	110,28	5,015	531,91	468,49	817,57	16,87

При составлении меню использовались:

Сборник технических нормативов, рекомендованных НИИ питания РАМН, «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» Москва, Дели плюс, 2017год.

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

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

Сборник технических нормативов изд.2008 год

