

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №16

И.А. Воронина



Утверждаю:

Директор ООО «Дружба»

Т.П. Марьева



Примерное меню

для питания детей (7-11 лет) Зима - Весна 2021 года

в работе использованы :

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред. М.П.Могильного; 2007г

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» под ред. А.И.Здобного; 2011г

«Химический состав и калорийность российских продуктов питания» В.А.Тутельян 2012г

Первый день (первая неделя)
1-4класс

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность, кКал	рецептура
			белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Неделя 1. День 1							
завтрак	Масло-сливочное крестьянское	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	Сыр Российский	20	4,6	5,8	0	72,4	15
	Каша гречневая молочная с сахаром	170	6,84	10,9	31,9	253	183
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Биойогурт в индивидуальной упаковке	125	4	3,13	6,88	67,5	
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,44	0	13,98	56	377
Итого за завтрак		562	18,26	27,32	67,7	585,90	
обед	Щи из свежей капусты	250	9,62	22,8	5,71	168	87
	Птица отварная с соусом	90	13,4	9,5	7,2	148	288/330
	Каша пшеничная	150	6	3,9	36	203	171/302
	Помидоры свежие	30	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,2	
	Компот из кураги	200	0,77	0,04	27,3	126	348
Итого за обед		770	33,76	36,8	100,11	763,2	
всего		1332	52,02	64,12	167,81	1349,1	

Второй день (первая неделя)

прием пищи	Наименование блюд	вес	Пищевые вещества			Энерг. ценность, кКал	рецептура
		блюда	белки, г	жиры, г	углеводы, г		
Неделя 1. День 2							
завтрак	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	Сыр Российский	20	4,6	5,8	0	72,4	15
	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	170	10,5	4,7	55,5	306	188
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,8	
	Яблоко сезонное калиброванное	130	0,52	0,52	12,7	61,1	
	Какао с молоком	180	3,43	2,7	21,6	125	382
Итого за завтрак		540	21,43	21,21	104,64	701,50	
обед	Рассольник Ленинградский с рисом	250	9,4	11,5	28,7	256	96
	Минтай тушеный с овощами	100	14	6,75	15,9	171	229
	Пюре картофельное	150	7,2	4	43,3	238	312
	Огурец соленый	20	0,16	0,1	1,7	13	70
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,7	70,8	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,2	
	Компот из изюма	180	0,48	0,1	33	135	348
Итого обед		750	34,88	22,95	145,26	924	
Всего		1290	56,31	44,16	249,9	1625,5	

Третий день (первая неделя)

прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
завтрак	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	Сыр Российский	10	2,5	2,9	0	36,3	15
	Омлет натуральный	111	10,7	15,2	2,13	188	210
	Горошек овощной отварной	25	0,72	0,75	1,45	15,5	131
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	11,8	56,4	
	чай с сахаром	200	0,38	0	13,75	56,49	376
Итого за завтрак		506	17,16	26,82	67,07	489,69	

обед	Суп из овощей	250	3,76	5,9	11,6	98,6	99
	биточки из говядины с соусом	90	9,55	12,6	11,3	197	279
	макароны отварные	150	5,5	4,2	34,2	197	305
	огурец свежий	20	0,14	0,02	1,9	2,2	71
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,2	
	компот из кураги	200	0,77	0,04	27,3	126	376
Итого за обед		760	23,36	23,26	109,06	731,8	
всего		1266	40,52	50,08	176,13	1221,49	

Четвертый день (первая неделя)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1. День 4							
завтрак	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	Рагу из цыплят	175	16,56	6,74	14,43	185,41	289
	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,3	302
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,33	0,21	17,43	66	
	Какао с молоком	200	3,43	2,7	21,6	125	382
Итого за завтрак		540	22,91	17,17	68,97	516,71	
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	5,69	9,91	32,8	110	82
	Котлета рыбная из минтая с соусом	90	11	8,28	10,2	137	234
	Пюре картофельное	150	3,13	4,5	21,2	138	312
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,2	
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,44	0	13,98	56	377
Итого за обед		747	23,9	23,19	100,94	552	
всего		1287	46,81	40,36	169,91	1068,71	

Первый день (вторая неделя)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 1							
завтрак	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	Сыр российский порционный	20	4,6	5,8	0	72,4	15
	Каша вязкая рисовая молочная с сахаром и маслом	170	4,38	8,32	38,8	155	174
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Биоогурт в индивидуальной упаковке	125	4	3,13	5,88	67,5	376
	Чай с сахаром	200	0,38	0	13,75	56,49	
итого за завтрак		555	15,74	24,74	73,37	488,39	
обед	Суп картофельный с горохом	250	8,25	7,27	26,3	201	101
	котлеты из говядины с соусом	90	9,55	12,6	11,3	197	268
	капуста тушеная	150	3,05	3,4	15,4	98	321
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	16,8	70,8	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,2	
	кисель из яблок и вишни	200	0,25	0	23,2	94	349
итого за обед		740	24,74	23,77	100,96	701	
всего		755	40,48	48,51	174,33	1189,39	

Второй день (вторая неделя)

прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, кКал	рецептура
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 2							
завтрак	Масло сливочное	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	Биточки рыбные из минтая с маслом	90	11	5,28	10,5	137	234
	Пюре картофельное	150	3,13	4,5	21,2	138	312
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Яблоко сезонное калиброванное	120	0,48	0,48	11,8	56,4	
	Чай с сахаром	200	0,38	0	13,75	56,49	376
итого за завтрак		600	17,37	17,75	72,19	524,89	
обед	Суп овощной	250	1,76	5	11,6	98,6	99
	Птица, тушенная в соусе	110	20	21	1,52	278	290
	Рис припущенный	150	3,6	4,15	37,4	205	305
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,2	
	Компот из изюма	200	0,48	0,1	33	135	348
Итого обед		760	29,48	30,75	106,28	827,6	
всего		1360	46,85	48,5	178,47	1352,49	

Третий день (вторая неделя)

прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 3							
завтрак	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	Омлет натуральный	111	10,7	15,2	2,13	188	210
	Горошек овощной отварной	25	0,72	0,75	1,45	15,5	131
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Яблоко сезонное калиброванное какао с молоком	125	0,48	0,48	11,8	56,4	
		200	3,43	2,7	21,6	125	376
Итого за завтрак		501	17,71	26,62	67,92	521,9	
обед	Борщ с капустой и картофелем	250	5,69	9,91	32,8	110	82
	Плов из птицы	240	23,3	27,4	40,7	503	291
	Огурец свежий	20	0,14	0,02	1,9	2,2	71
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,2	
	Напиток яблочный	200	0,12	0,1	25,2	102	1043
Итого за обед		760	32,89	37,93	123,36	828,2	
всего		1261	50,6	64,55	191,28	1350,10	

Четвертый день (вторая неделя)

прием пищи	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			энергетическая ценность	рецептура
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
завтрак	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	7,25	0,14	66,2	14
	Сыр Российский	20	4,6	5,8	0	72,4	
	Каша вязкая молочная пшенная	170	6,71	10	39,2	274	173
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	апельсин	160	3	0	47,2	200	
	Чай с сахаром и лимоном	207	1,44	0,2	13	68,8	377
Итого за завтрак		597	18,13	23,49	114,34	752,20	
обед	Суп с макаронными изделиями	250	2,3	3,75	15,5	95,8	103
	Тефтели из говядины	130	8,5	13,6	9,41	194	279
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,57	5,9	38,7	242	302
	огурец свежий	25	0,7	0,1	0,48	2,75	71
	помидор свежий	30	0,33	0,06	1,14	7,2	71
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	70,8	
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	7,96	40,2	
	чай с сахаром	200	0,38	0	13,75	56,49	377
Итого за обед		835	24,42	23,91	101,74	709,24	
всего		1432	42,55	47,4	216,08	1461,44	