



СОГЛАСОВАНО:  
 Директор МОУ СОШ №1  
 г. Надьяма  
 Е. В. Сиротинова  
 2021г



УТВЕРЖДАЮ:  
 Индивидуальный предприниматель  
 Гусак Ж. А.  
 2021г

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**

горячего питания школьников  
 для детей в возрасте 7-11 лет

осень-зима

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность,
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День №1</b>						
<b>Завтрак</b>						
174	Каша молочная с маслом слив	150/10	7,0	10,18	10,6	225,3
15	Сыр(порциями)	10	2,4	2,8	0,5	34,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	57,0
338	Фрукты	100	1,50	0,50	22,00	96,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>14,09</b>	<b>13,92</b>	<b>66,69</b>	<b>500,45</b>
<b>Обед</b>						
45	Салат из свежей капусты	60	0,92	3,04	15,42	72,00
102	Суп картофельный с фасолью	250	9,20	6,16	0,60	162,00
392	Пельмени с маслом	200/10	10,80	15,20	13,20	223,20
388	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>24,30</b>	<b>25,04</b>	<b>72,67</b>	<b>645,40</b>
	итого за день		<b>38,39</b>	<b>38,96</b>	<b>139,36</b>	<b>1145,85</b>
<b>День №2</b>						
<b>Завтрак</b>						
210	Омлет натуральный с маслом	150/5	17,2	13,4	4,08	297,3
73	Икра кабачковая	60	1,64	0,67	10,06	66
378	Чай на молоке	200	1,54	1,63	17,7	56
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>23,36</b>	<b>16,14</b>	<b>51,49</b>	<b>507,5</b>
<b>Обед</b>						
67	Винегрет овощной	60	0,74	6,07	9,48	76
95	Рассольник ленинградский на бульоне	200/10	1,92	9,4	14,3	229,2
262	Сердце тушеное в соусе	80/30	8,4	7,2	15,5	192
302	Каша гречневая с маслом слив	150	3,51	1,29	39,1	136,42
388	Напиток фруктовый*	200	0,40	0,20	23,80	100,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>17,95</b>	<b>24,6</b>	<b>121,83</b>	<b>821,82</b>
	итого за день		<b>41,31</b>	<b>40,74</b>	<b>173,32</b>	<b>1329,32</b>
<b>День №3</b>						
<b>Завтрак</b>						
208	Пудинг из творога	100	7,02	11,05	10,18	231,00
378	Джем ягодный	20	2,13	0,06	8,60	53,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,23	3,03	28,72	113,32
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>15,36</b>	<b>14,58</b>	<b>67,15</b>	<b>485,52</b>
<b>Обед</b>						
32	Салат Зимний	60	1,03	9,18	15,20	120,00
82	Борщ со св. капустой с картофелем	200	2,00	2,24	1,09	72,00
291	Плов с курицей	150	15,10	20,60	23,70	241,00
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20

			<b>21,81</b>	<b>32,46</b>	<b>81,468</b>	<b>665</b>
	итого за день		<b>37,17</b>	<b>47,04</b>	<b>148,618</b>	<b>1150,52</b>
	<b><u>День №4</u></b>					
	<b>Завтрак</b>					
203	Макароньы отварные с маслом	150	5,10	7,50	18,30	202,50
15	Сыр	15	3,56	4,56	0,00	54,75
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
322	Какао на молоке	200	6,77	5,72	40,41	150,80
			<b>18,41</b>	<b>18,22</b>	<b>78,36</b>	<b>496,25</b>
	<b>Обед</b>					
70	Огурец соленый	60	0,27	1,5	2,24	78
99	Суп овощной	200/10	2,02	5,37	28,4	182
240	Фрикадельки рыбные с соусом	80/30	11,04	3,68	8,8	112
312	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	57
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>19,71</b>	<b>12,19</b>	<b>95,19</b>	<b>629,2</b>
	итого за день		<b>38,12</b>	<b>30,41</b>	<b>173,55</b>	<b>1125,45</b>
	<b><u>День №5</u></b>					
	<b>Завтрак</b>					
174	Каша молочная с маслом	200/10	5,96	11,60	17,60	204,00
420	Сосиска в тесте	100	8,80	10,60	28,20	243,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
			<b>14,96</b>	<b>22,2</b>	<b>59,8</b>	<b>503</b>
	<b>Обед</b>					
21	Салат Здоровье	60	0,94	3,09	7,03	59,00
118	Суп с клецками	250	7,92	7,95	17,64	208,10
тк	Бигус с колбасными изделиями	200	11,43	13,16	26,22	292,60
376	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,20	0,00	16,00	65,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>23,47</b>	<b>24,64</b>	<b>86,54</b>	<b>712,9</b>
	итого за день		<b>38,43</b>	<b>46,84</b>	<b>146,34</b>	<b>1215,9</b>
	<b><u>День №6</u></b>					
	<b>Завтрак</b>					
210	Омлет натуральный с маслом	150/5	17,2	13,4	4,08	297,3
15	Сыр(порциями)	10	2,4	2,8	0,5	34,0
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,60	8,80	14,30	147,00
378	Чай с молоком	200	1,54	1,63	9,36	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>26,72</b>	<b>27,07</b>	<b>47,85</b>	<b>622,5</b>
	<b>Обед</b>					
40	Салат Витаминный	60	0,90	3,98	8,40	46,04
102	Суп картофельный с горохом	250	5,70	5,35	23,85	163,75
231	Поджарка из рыбы	80	11,45	4,68	4,80	107,07
203	Макароньы отварные с маслом	150	5,10	7,50	18,30	202,50
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>26,83</b>	<b>21,95</b>	<b>96,83</b>	<b>751,36</b>
	итого за день		<b>53,55</b>	<b>49,02</b>	<b>144,68</b>	<b>1373,86</b>
	<b><u>День №7</u></b>					
	<b>Завтрак</b>					
223	Запеканка творожная со сметаной	150/15	26,70	7,80	67,20	447,00
338	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>30,78</b>	<b>8,44</b>	<b>108,95</b>	<b>634,2</b>

	<b>Обед</b>					
24	Салат Метелка	60	2,24	4,42	9,74	98,00
101	Суп картофельный с рисом	200	2,50	2,20	31,00	125,60
289	Рагу овощное с курицей	200	13,50	21,20	20,40	348,50
376	Компот из сухофруктов*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>21,42</b>	<b>28,31</b>	<b>95,8</b>	<b>717,3</b>
	итого за день		<b>52,2</b>	<b>36,75</b>	<b>204,75</b>	<b>1351,5</b>
	<b>День №8</b>					
	<b>Завтрак</b>					
174	Каша молочная с маслом слив	200/10	8,60	11,40	57,10	365,00
6	Бутерброд с ветчиной	20/30	5,80	8,30	14,20	100,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>17,58</b>	<b>20,14</b>	<b>104,95</b>	<b>609,2</b>
	<b>Обед</b>					
70	Огурец соленый	60	0,27	1,5	2,24	78
82	Борщ с капустой, картофелем	200	1,65	4,21	10,4	146,4
282	Оладьи из печени в сметанном соусе	80/30	14,08	19,36	5,12	212,8
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,51	0,43	21,83	142
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>27,19</b>	<b>25,94</b>	<b>81,07</b>	<b>811,2</b>
	итого за день		<b>44,77</b>	<b>46,08</b>	<b>186,02</b>	<b>1420,4</b>
	<b>День №9</b>					
	<b>Завтрак</b>					
394	Вареники с картофелем, маслом	150/5	7,40	6,80	35,30	295,10
15	Сыр(порциями)	10	2,4	2,8	0,5	34,0
338	Фрукты	100	0,4	0	12,6	52
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	0,00	0,00	80,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>13,28</b>	<b>10,04</b>	<b>68,01</b>	<b>549,30</b>
	<b>Обед</b>					
45	Салат из св. капусты	60	0,84	2,76	6,18	52,80
95	Рассольник ленинградский на бульоне	200/10	1,92	9,4	14,3	229,2
284	Запеканка картофельная с мясом	200/10	10,80	15,20	13,20	223,20
388	Напиток фруктовый *	200	0,00	0,12	16,80	140,80
	Хлеб пшен/рж*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>16,54</b>	<b>27,92</b>	<b>70,13</b>	<b>734,2</b>
	итого за день		<b>29,82</b>	<b>37,96</b>	<b>138,14</b>	<b>1283,50</b>
	<b>День №10</b>					
	<b>Завтрак</b>					
208	Пудинг из творога	100	7,02	11,05	10,18	231,00
378	Джем ягодный	20	2,13	0,06	8,60	53,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,23	3,03	28,72	113,32
	Хлеб пшен/рж*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>15,36</b>	<b>14,58</b>	<b>67,15</b>	<b>485,52</b>
	<b>Обед</b>					
21	Салат Здоровье	60	0,94	3,09	7,03	59,00
112	Суп с макаронами и картофелем	200	2,02	2,18	43,35	157,00
265	Котлета мясная,соус	80/30	10,56	11,28	17,42	205,80
450	Рис с овощами	150	1,65	5,66	30,48	122,36
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб пшен/рж*	40	2,98	0,44	19,65	88,20

			<b>18,35</b>	<b>22,7</b>	<b>132,94</b>	<b>689,36</b>
	итого за день		<b>33,71</b>	<b>37,28</b>	<b>200,09</b>	<b>1174,88</b>
	<b>итого за 10 дней</b>		<b>407,47</b>	<b>411,08</b>	<b>1654,87</b>	<b>12571,18</b>

					7-11 лет	
	норма	min	77	79	335	2350
	завтрак 20%		15,4	15,8	67	470
	обед 30%		23,1	23,7	100,5	705
	<b>день</b>		<b>38,5</b>	<b>39,5</b>	<b>167,5</b>	<b>1175</b>
	5 дней		192,5	197,5	837,5	5875
	10 дней		385	395	1675	11750

Примечание:

\* проведение витаминизации

Циклическое меню составлено согласно "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников" под редакцией М. П. Могильного.-М.:Делипринт 2007

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576001

Владелец Сиротинова Елена Владимировна

Действителен с 28.02.2021 по 28.02.2022