



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
горячего питания школьников
для детей в возрасте 12 лет и старше

осень-зима

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность,
			Белки	Жиры	Углеводы	
	День №1					
	Завтрак					
174	Каша молочная с маслом слив	250/10	10,1	10,18	35,3	245,6
15	Сыр (порциями)	15	4,0	4,1	0,7	53,0
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*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			20,27	15,44	101,38	583,90
	Обед					
45	Салат из свежей капусты	100	1,40	4,60	9,80	86,00
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*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			26,27	26,82	76,88	703,50
	итого за день		46,54	42,26	178,26	1287,40
	День №2					
	Завтрак					
210	Омлет натуральный с маслом	200/5	22,9	17,82	5,44	396,4
73	Икра кабачковая	100	1,64	4,8	8,5	83
378	Чай на молоке	200	1,54	1,63	17,7	56
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			30,55	24,91	61,12	667,7
	Обед					
67	Винегрет овощной	100	1,4	2,6	8,6	63
95	Рассольник ленинградский на бульоне	250/10	2,2	5,1	20,63	236,5
262	Сердце тушеное в соусе	100/50	19,35	13,6	15,5	226,5
302	Каша гречневая с маслом слив	200	3,62	1,42	39,3	141,3
388	Напиток фруктовый*	200	0,40	0,20	23,80	100,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			31,44	23,58	137,31	899,6
	итого за день		61,99	48,49	198,43	1567,3
	День №3					
	Завтрак					
208	Пудинг из творога	200	14,04	22,10	20,36	462,00
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*	60	4,47	0,66	29,48	132,30

			23,87	25,85	87,16	760,62
	Обед					
32	Салат Зимний	100	1,72	15,30	25,30	200,00
82	Борщ со св. капустой с картофелем	250	2,50	2,80	1,36	90,00
291	Плов с курицей	200	20,13	27,47	31,60	321,30
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			29,52	46,23	109,57	887,4
	итого за день		53,39	72,08	196,73	1648,02
	День №4					
	Завтрак					
203	Макароны отварные с маслом	200	6,80	10,00	24,40	270,00
15	Сыр	15	3,56	4,56	0,00	54,75
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
322	Какао на молоке	200	6,77	5,72	40,41	150,80
			21,6	20,94	94,29	607,85
	Обед					
70	Огурец соленый	100	0,8	0,2	3,2	18
99	Суп овощной	250/10	2,26	7,12	31,4	196
240	Фрикадельки рыбные с соусом	100/30	12,2	4,2	11	130
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,74	1,44	26,52	134,4
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	57
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			23,67	13,62	115,6	667,7
	итого за день		45,27	34,56	209,89	1275,55
	День №5					
	Завтрак					
174	Каша молочная с маслом	300/10	16,60	11,20	110,60	305,00
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
			25,6	21,8	152,8	604
	Обед					
21	Салат Здоровье	100	1,57	5,15	11,70	98,33
118	Суп с клецками	250	7,92	7,95	17,64	208,10
ткк	Бигус с колбасными изделиями	300	17,15	19,74	39,33	438,90
376	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,20	0,00	16,00	65,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			31,31	33,5	114,15	942,63
	итого за день		56,91	55,3	266,95	1546,63
	День №6					
	Завтрак					
210	Омлет натуральный с маслом	200/5	22,9	17,82	5,44	396,4
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*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			33,91	31,71	59,04	765,7
	Обед					

48	Салат Витаминный	100	1,60	6,10	10,00	101,00
102	Суп картофельный с горохом	250	5,70	5,35	23,85	163,75
231	Поджарка из рыбы	100	14,31	5,85	6,00	133,84
203	Макароны отварные с маслом	200	6,80	10,00	24,40	270,00
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			33,58	27,96	115,56	944,69
	итого за день		67,49	59,67	174,6	1710,39
	День №7					
	Завтрак					
223	Запеканка творожная со сметаной	200/15	29,60	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*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			35,17	8,66	118,78	678,3
	Обед					
24	Салат Метелка	100	3,73	7,37	16,20	163,30
101	Суп картофельный с рисом	250	3,13	2,75	38,75	157,00
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*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			25,025	32,03	119,84	858,1
	итого за день		60,195	40,69	238,62	1536,4
	День №8					
	Завтрак					
174	Каша молочная с маслом	300/10	16,60	11,20	110,60	305,00
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*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			27,07	20,16	168,28	593,3
	Обед					
70	Огурец соленый	100	0,8	0,2	3,2	18
82	Борщ с капустой, картофелем	250	2,5	6,36	5,1	139
282	Оладьи из печени в сметанном соусе	100/50	32,6	13,4	3,8	266
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	5,9	8,38	54,3	232
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			46,97	29	117,71	931,1
	итого за день		74,04	49,16	285,99	1524,4
	День №9					
	Завтрак					
394	Вареники с картофелем, маслом	200/5	9,87	9,06	47,07	393,50
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*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			17,24	12,52	89,61	691,80
	Обед					

45	Салат из св. капусты	100	1,40	4,60	10,30	88,00
95	Рассольник ленинградский на бульоне	250/10	2,2	5,1	20,63	136,5
284	Запеканка картофельная с мясом	250/10	17,60	24,20	22,40	279,00
388	Напиток фруктовый *	200	0,00	0,12	16,80	140,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			25,67	34,68	99,61	776,6
	итого за день		42,91	47,20	189,22	1468,40
	День №10					
	Завтрак					
208	Пудинг из творога	200	14,04	22,10	20,36	462,00
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*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			23,87	25,85	87,16	760,62
	Обед					
21	Салат Здоровье	100	1,26	3,86	9,11	92,00
112	Суп с макаронами и картофелем	250	2,53	2,73	22,18	121,25
265	Котлета мясная, соус	100/30	14,80	14,80	21,40	278,00
450	Рис с овощами	200	2,20	7,55	40,64	163,15
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			25,46	29,65	137,82	843,7
	итого за день		49,33	55,5	224,98	1604,32
	итого за 10 дней		558,07	504,91	2163,67	15168,81

					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
	день		38,5	39,5	167,5	1175
	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