



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

горячего питания школьников
для детей в возрасте 7-11 лет
спортивный класс

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	150/10	7,0	10,18	10,6	225,3
15	Сыр(порциями)	10	2,4	2,8	0,5	34,0
14	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0
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
			14,19	22,12	66,79	575,45
Обед						
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
			24,30	25,04	72,67	645,40
	итого за день		38,49	47,16	139,46	1220,85
День №2						
Завтрак						
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
16	Ветчина (порциями)	30	6,8	6,3	0	84
378	Чай на молоке	200	1,54	1,63	17,7	56
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			30,16	22,44	51,49	591,5
Обед						
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
			17,95	24,6	121,83	821,82
	итого за день		48,11	47,04	173,32	1413,32
День №3						
Завтрак						
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
14	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0
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
			15,46	22,78	67,25	560,52
Обед						
32	Салат Зимний	60	1,03	9,18	15,20	120,00

82	Борщ со св. капустой с картофелем	250	2,50	2,80	1,36	90,00
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
			22,31	33,02	81,74	683
	итого за день		37,77	55,8	148,99	1243,52
	День №4					
	Завтрак					
203	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	18,30	202,50
15	Сыр	15	3,56	4,56	0,00	54,75
16	Ветчина (порциями)	30	6,8	6,3	0	84
	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
			25,21	24,52	78,36	580,25
	Обед					
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
			19,71	12,19	95,19	629,2
	итого за день		44,92	36,71	173,55	1209,45
	День №5					
	Завтрак					
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
14	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
			15,06	30,4	59,9	578
	Обед					
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
			23,47	24,64	86,54	712,9
	итого за день		38,53	55,04	146,44	1290,9
	День №6					
	Завтрак					
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
338	Фрукты	100	1,50	0,50	22,00	96,00
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
			28,22	27,57	69,85	718,5
	Обед					
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	Макароны 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
			26,83	21,95	96,83	751,36
	итого за день		55,05	49,52	166,68	1469,86
	День №7					

	Завтрак					
223	Запеканка творожная со сметаной	150/15	26,70	7,80	67,20	447,00
15	Сыр	15	3,56	4,56	0,00	54,75
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
			34,34	13	108,95	688,95
	Обед					
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
			21,42	28,31	95,8	717,3
	итого за день		55,76	41,31	204,75	1406,25
	День №8					
	Завтрак					
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
14	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0
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
			17,68	28,34	105,05	684,2
	Обед					
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
			27,19	25,94	81,07	811,2
	итого за день		44,87	54,28	186,12	1495,4
	День №9					
	Завтрак					
394	Вареники с картофелем, маслом	150/5	7,40	6,80	35,30	295,10
15	Сыр(порциями)	20	4,8	5,6	1,0	68,0
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
			15,68	12,84	68,55	583,30
	Обед					
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
			16,54	27,92	70,13	734,2
	итого за день		32,22	40,76	138,68	1317,50
	День №10					
	Завтрак					
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
338	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
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

			16,26	14,78	75,25	528,52
	Обед					
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
			18,35	22,7	132,94	689,36
	итого за день		34,61	37,48	208,19	1217,88
	итого за 10 дней		430,33	465,10	1686,18	13284,93

					7-10 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 рецептов 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