

СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ "Средняя общеобразовательная
школа №1 с углубленным изучением
отдельных предметов"

Е.В. Сиротинова

" 11 " 02 2022г

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Ж. А. Гусак

" 11 " 02 2022г

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

горячего питания школьников
для детей в возрасте 7-11 лет

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
День №1						
Завтрак						
181	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10	6,1	11,3	43,4	300,0
15	Сыр(порциями)	15	3,6	4,2	0,8	51,0
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
			14,38	16,44	99,80	592,20
Обед						
53	Салат из свежей капусты	60	1,08	3,60	6,36	6,24
101	Суп с рисом	200	2,50	2,20	31,00	125,60
289	Рагу овощное с курицей	200	13,47	21,20	20,40	348,53
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
			20,23	27,49	92,42	625,57
итого за день			34,61	43,93	192,22	1217,77
День №2						
Завтрак						
401	Оладьи с джемом	150/15	11,40	11,40	76,40	454,00
339	Фрукты свежие	100	1,50	0,00	23,60	100,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
			13,1	11,4	114	610
Обед						
ттк	Салат с сухариками	60	2,76	5,34	5,70	82,80
118	Суп с лапшой на мясном бульоне	250	7,92	7,95	17,64	208,10
259	Жаркое по-домашнему со свиной	200	19,20	10,20	26,22	268,30
ттк	Напиток Витошка	200	0,00	0,00	18,20	72,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			32,86	23,93	87,41	719,4
итого за день			45,96	35,33	201,41	1329,4
День №3						
Завтрак						
203	Макароны отварные с маслом	200	6,80	10,00	24,40	270,00
15	Сыр	20	4,75	6,08	0,00	73,00
209	Яйцо вареное	шт	5,10	4,60	0,30	63,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20

ткк	Какао с молоком Витошка	200	3,50	3,60	14,70	104,00
			23,13	24,72	59,05	598,2
	Обед					
45	Салат из свежей капусты	60	0,84	2,76	6,18	52,8
99	Суп овощной	200	2,02	5,37	28,4	182
239	Тефтели из рыбы с соусом	80/30	10,4	10,24	14,56	192
312	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112
389	Морс клюквенный	200	0	0	24,8	102
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			19,44	20,01	115,69	729
	итого за день		42,57	44,73	174,74	1327,2
	День №4					
	Завтрак					
208	Пудинг из творога	150	10,53	16,60	15,30	346,50
378	Джем ягодный	20	2,13	0,06	8,60	53,00
339	Фрукты	100	1,50	0,00	23,60	100,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	57
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			17,34	17,1	81,15	644,7
	Обед					
70	Огурец соленый	60	0,48	0,12	1,92	10,80
82	Борщ со св. капустой с картофелем	250	2,50	2,80	1,36	90,00
260	Гуляш из оленины	100	10	30,3	3,7	328
304	Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	235,65
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
			20,43	39,77	89,86	896,45
	итого за день		37,77	56,87	171,01	1541,15
	День №5					
	Завтрак					
210	Омлет натуральный	150/5	15,60	29,20	15,10	420,00
15	Сыр(порциями)	15	3,6	4,2	0,8	51,0
338	Фрукты	100	0,4	0	12,6	52
ткк	Какао с молоком "Витошка"	200	3,50	3,60	14,70	104,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			26,08	37,44	62,8	715,2
	Обед					
67	Винегрет овощной	60	0,74	6,07	9,48	76
95	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	200	1,92	9,4	14,3	229,2
278	Тефтели мясные с соусом	80/30	9,00	20,16	14,64	276,00
302	Каша гречневая	150	7,50	6,30	40,72	249,60
349	Компот из сухофруктов	200	0,10	0,00	21,80	87,60
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			22,24	42,37	120,59	1006,6
	итого за день		48,32	79,81	183,39	1721,8
	День №6					
	Завтрак					
495	Палочка сырная	50	5,34	14,04	26,43	160
174	Каша молочная рисовая	200/10	8,0	15,2	62,8	460,0
403	Фрукты свежие	100	12,27	7,17	26,12	218,00
ткк	Кофейный напиток	200	0,00	0,00	20,10	82,00
			25,61	36,41	135,45	920

	Обед					
40	Салат Витаминный	60	0,90	3,98	8,40	46,04
109	Суп-пюре из гороха с гренками	250/10	7,89	5,16	25,60	182,00
255	Печень по-строгановски	100	13,60	10,50	3,80	164,00
309	Макароны отварные с маслом	150	5,36	4,85	28,6	179,4
387	Напиток фруктовый	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			31,43	24,93	107,88	803,44
	итого за день		57,04	61,34	243,33	1723,44
	День №7					
	Завтрак					
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
			30,78	8,44	108,95	634,2
	Обед					
73	Икра кабачковая	60	0,84	2,88	5,10	49,80
102	Суп картофельный с фасолью на мясном бульоне	250	9,20	6,16	0,60	162,00
тк	Гречка по-купечески с олениной	150	16,80	27,35	27,35	420,10
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
			30,22	37,03	76,50	820,10
	итого за день		61	45,47	185,45	1454,3
	День №8					
	Завтрак					
210	Омлет натуральный с маслом	150/5	17,20	13,4	4,08	297,3
406	Рулет с повидлом	20/30	6,20	9,30	14,20	165,00
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
			26,58	23,14	51,93	606,5
	Обед					
67	Винегрет овощной	60	0,84	1,56	5,16	37,80
88	Щи с капустой, картофелем	200	1,28	3,94	11,5	77,4
293	Курица запеченая	80	17,40	7,50	20,00	217,00
142	Картофель запеченый в сметане	150	3,75	9,90	37,20	253,50
387	Напиток фруктовый	200	0,12	0,00	35,10	140,10
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			26,37	23,34	128,61	814
	итого за день		52,95	46,48	180,54	1420,5
	День №9					
	Завтрак					
268	Котлета мясная	80	12,90	13,50	7,60	204,00
302	Каша гречневая	150	7,50	6,30	40,72	249,60
338	Фрукты	100	0,4	0	12,6	52
тк	Кофейный напиток на молоке	200	0,00	0,00	20,10	82,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			23,78	20,24	100,67	675,80
	Обед					
47	Салат из квашеной капусты	60	0,96	2,94	6,60	57,00
97	Суп куриный с макаронными изделиями	250	2,35	2,8	24,4	132,3

260	Гуляш из говядины	100	15,40	6,40	3,70	134,00
312	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112
389	Морс клюквенный	200	0	0	24,8	102
	Хлеб пшен/рж*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			24,89	13,78	101,25	625,5
	итого за день		48,67	34,02	201,92	1301,30
	День №10					
	Завтрак					
203	Макароны отварные с маслом	200	6,80	10,00	24,40	270,00
15	Сыр	20	4,75	6,08	0,00	73,00
424	Фрукты	50	3,75	6,60	30,50	196,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	80,00
	Хлеб пшен/рж*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			18,38	23,12	74,55	707,2
	Обед					
48	Салат витаминный	60	0,54	4,2	3,5	54
82	Борщ со св. капустой с картофелем	250	2,50	2,80	1,36	90,00
265	Плов из свинины	150	12,50	25,40	27,60	389,00
376	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб пшен/рж*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			18,72	32,89	67,12	678,2
	итого за день		37,1	56,01	141,67	1385,4
	итого за 10 дней		348,58	364,13	1431,83	14422,26

					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

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