

Утверждено
Директор МОУ «ООШ с.Большая Федоровка»



И.В.Маркелова

Примерное десятидневное меню

МОУ «Основная общеобразовательная школа с.Большая Федоровка»

Возраст: 7-11 лет

Наименование сборника рецептур: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания в детских садах, общеобразовательных школах, под ред. Первалова А.Я., издательство «Пермь 2018 г.

День – Понедельник
 Неделя – первая
 Сезон – осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Са (мг)	Р (мг)	Mg(мг)	Fe (мг)

	завтрак														
226	Каша «Дружба»	200	5,2	6,6	27,6	190,6	0,07	0,2	73,0	0	227,5	18,1	22,4	1,45	
267	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,37	20,17	130	2,35	3,4	5,8	0	0,02	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28	
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0,0	0,0	0,0	0,0	5,1	7,7	4,2	0,62	
82	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03			16,1	11	9	2,21		
	Итого:	570	14,7	12,1	71,6	453,6	0,58	20,37	203	18,45	247	105,6	46,81	4,96	

День – второй
 Неделя – первая
 Сезон – осенне-зимний

	завтрак													
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,42	253,8	0,07	0,0	45,76	1,12	18,32	60,5	11,82	1,44
367	Птица в соусе с томатом	100	13,6	14	2,4	193	0,03	0,8	92,5	0,0	0,8	64	16	1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0,0	0,0	20,1	19,2	14,4	0,69
	Итого:	550	25,4	15,1	86,52	648,8	0,22	1	138,26	1,12	58,22	208,7	60,22	3,51

День – третий

Неделя – первая

Сезон – осенне-зимний

	завтрак													
371	Кнели из птицы с рисом	100	14	11	5	175	0,05	0,0	66	0,0	20	88	17	1,16
377	Пюре картофельное	150	3,2	6	9,1	102	0,17	3,8	20	0,0	38,3	212	24,6	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0,0	1	0	0,0	7,9	9,1	5	0,67
	Итого:	500	21,3	17,5	48,2	435	0,33	6	86	0	113,5	374,1	72,8	3,27

День – четвертый

Неделя – первая

Сезон – осенне-зимний

	завтрак													
140	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,15	6,32	23,5	179,7	0,09	1,1	58,4		203,3		25,4	0,6
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,24	14,76	70,8	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
64	Бутерброд с сыром	45	6,9	9,1	9,9	149	0,02	0,1	52,3	0,28	157,8	103,4	10,5	0,28
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0,37	20,17	130	2,35	3,4	5,8	0	0,02
	Итого:	525	16,03	15,55	63,16	459,5	0,59	21,37	240,7	2,63	383,5	174,2	53,9	1,18

День – пятый
 Неделя – первая
 Сезон – осенне-зимний

Среднедневная норма														
завтрак														
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,7	8,8	51,8	333,2			0,77	1,71	16,65	4,65	138,6	0,80
372	Котлета из птицы припущенные	100	15,42	9,6	8,8	182,8	0,07	0,86	58,4	0,0	39,6	98,2	18,8	1,39
420	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,2	1,4	27	0,01	0,53	0,0	0,0	3,5	0,0	2,9	0,14
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	1	0	0,0	7,9	9,1	5	0,67
	Итого:	580	31,59	21,1	96,1	701	0,19	2,39	59,17	1,71	86,75	176,95	183,3	3,28

День - шестой
 Неделя – вторая
 Сезон – осенне-зимний

завтрак														
234	Каша рисовая молочная жидкая	250	7	8,5	40,75	267,5	0,08	1,9	53,2		184,3	190,5	39,5	0,21
64	Бутерброд с сыром	45	6,9	9,1	9,9	149	0,02	0,1	52,3	0,28	157,8	103,4	10,5	0,28
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,24	14,76	70,8	0,11	0,0	0,0	0,0	11,5	30	18	0,28
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0,0	0,0	0,0	5,1	7,7	4,2	0,62
	Итого:	525	16,08	17,94	74,71	525,3	0,21	2	105,7	0,28	358,7	331,6	72,2	1,39

День – седьмой
Неделя – вторая
Сезон – осенне-зимний

	завтрак													
256	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,42	253,8	0,07	0,0	45,76	1,12	18,32	60,5	11,82	1,44
372	Биточки из птицы припущенные	100	15,42	9,6	8,8	182,8	0,07	0,86	58,4	0,0	39,6	98,2	18,8	1,39
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0,02	4	0,0	0,0	14	7	8	2,8
	Итого:	550	27,62	10,8	93,02	640,6	0,27	4,86	104,16	1,12	90,92	230,7	56,62	5,91

День – восьмой
Неделя – вторая
Сезон – осенне-зимний

	завтрак													
205	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	4,8	37,8	209	0,03		24	0,27	6,9	79,95	26,1	0,03
347	Котлета «Школьная»	90	13,5	9,9	11,6	189,9	0,07	0	29		49	134	21	2
420	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,2	1,4	27	0,05	0,0	38,8	0	9,7	30,8	5,7	0,45
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0	0,0	19	65	18	0,28
495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0,0	0,0	20,1	19,2	14,4	0,69
	Итого:	520	21,87	17,4	95,5	627,9	0,27	0,2	91,8	0,27	104,7	328,95	85,2	3,45

День девятый
Неделя – вторая
Сезон – осенне-зимний

	завтрак													
227	Каша манная молочная жидкая	150	4,6	5	23,4	156,75	0,04	0,1	40,2		136,8	122,4	20,4	0,46
64	Бутерброд с сыром	45	6,9	9,1	9,9	149	0,02	0,1	52,3	0,28	157,8	103,4	10,5	0,28
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,24	14,76	70,8	0,12	0,0	0,0	0,50	21	70	19	0,31
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,7	19		111,3	7	22,3	0,65
462	Какао с молоком « Витошка»	200	3,3	2,9	13,8	94								
	Итого:	525	18,98	20,84	73,86	514,55	0,21	0,9	111,5	0,78	426,9	302,8	72,2	1,7

День – десятый
Неделя – вторая
Сезон – осенне-зимний

	завтрак													
279/406	Запеканка из творога Соус молочный сладкий	150/30	32,35	10,64	24,97	336,76	0,17	0,24	14,72		408,3	493,1	56,2	1,55
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,11	0,0	0,0	0,50	16	120,0	18	0,28
484	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0	0	15	60	0,37	20,17	130	2,35	3,4	5,8	0	0,02
82	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	0,7	19		111,3	7	22,3	0,65
	Итого:	530	36,55	11,44	74,37	558,76	0,65	20,41	144,72	2,85	427,7	618,9	74,2	1,85

Среднее значение:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	2	3	4	5	6	7
1	Завтрак	537	23	15,97	77,7	556,5
	Обед	834	37,4	30,8	103,1	868,49

Наименование сборника рецептов: Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для организации питания в детских садах, общеобразовательных школах, под ред. Первалова А.Я., издательство «Пермь 2018 г.