

Согласовано:
Руководитель ИП Ворожцова Е.В.



Ворожцова Е.В.



Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ № 5

Л.В.Бредюк

Десятидневное меню
Обучающихся, получающих начальное общее образование (1-4 класс) для обеспечения
2-х разовым горячим питанием (завтрак и обед)
(дополнительное питание (молоко))
с 7 до 11 лет

День 1

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	Каша пшеничная молочная	250	10,19	4,64	36,92	226,52
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным и сыром	60	4,91	15,11	14,56	180,48
1010	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	63
	Итого	510,0	15,4	19,75	67,0	470,0
	Обед					
23	Рассольник на к/бульоне	250	10	9,47	37,7	379,2
31	Плов из отварной птицы	210	16,5	15,5	27,3	374
11	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Огурцы консервированные	60	0,5	0,3	1,4	12
	Итого	750	29,79	25,76	95,83	892,3
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Итого		6	6,4	9,4	120
	Всего	1460	78,19	51,91	172,23	1482,3

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	Суп гречневый на к/б	250	11,84	4,81	23,75	258,0
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным и сыром	60	4,91	15,11	14,56	180,48
	Кофейный напиток	200	2,5	1,6	28,7	152,0
	Итого	510	19,25	21,52	67,01	590,48
	Обед					

День 2

896	Свекольник на к/бульоне	250	8,2	7,9	30,1	296,5
282	Запеканка рисово-творожная	150	17,1	16,8	37,4	383,2
1010	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15	63
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Яблоко	180	0,5	0	19	98
	Итого	810	28,59	25,09	115,93	907,8
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Итого		6,00	6,40	9,4	120,00
	Всего	1520	53,84	53,01	192,34	1618,28

День 3

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	Омлет натуральный	150	11,2	4,64	44,39	238,7
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным и сыром	60	4,91	15,11	14,56	180,48
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Яблоко	100	0,4	0	9,8	44,0
	Итого	510	16,51	19,75	83,75	523,18
	Обед					
896	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	250	9,61	9,01	60,4	397,3
336	Ленивые голубцы с мясом	220	10,5	11,6	38,3	378,9
933	Компот из сухофруктов	200	1,4	2	22,4	116
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Вафли	50	1	2,0	24	107
	Итого	750	25,0	25,0	165,23	1164,8
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120,0
	Итого		6,00	6,40	9,40	120,00
	Всего	1460	47,51	51,15	258,38	1807,98

День 4

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	Каша геркулесовая молочная	250	10,09	14,8	37,44	226,52
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным и сыром	60	4,91	15,11	14,56	180,48
1010	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15	63
	Итого	510	15,4	29,91	67,0	470,0

	Обед					
256	Суп гороховый на к/бульоне	250	9,4	5,26	25,27	382,02
306	Котлета мясная с соусом	100	6,6	16,6	3,6	332,5
344	Макароны отварные	150	5,24	3,1	22,8	207,5
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Горошек зеленый консервированный	60	3,2	3,4	5,9	67,8
	Итого	790	27,23	28,75	87,0	1118,92
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Итого		6,00	6,40	9,40	120,00
	Всего	1500	48,63	65,06	163,4	1692,20

День 5

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	Каша молочная манная	250	9,99	10,53	37,44	245,0
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным и сыром	60	4,91	15,11	14,56	180,48
	Сок	200	0,5	-	9,1	38
	Итого	510	15,4	25,64	61,1	390,58
	Обед					
	Суп куриный с клецками	250	9,4	10,26	22,27	319,8
377	Рыба, запеченная в соусе	100	13,7	9,1	8,6	214,51
508	Картофельное пюре	150	12,22	9,3	42,1	247
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
110	Свекла отварная	60	1,2	1,2	1,9	78
	Итого	750	39,31	30,21	104,3	910,41
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Итого		6,00	6,40	9,40	120,00
	Всего	1460	60,71	62,25	174,8	1420,99

День 6

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	Рожки с сыром с маслом сливочным	200	13,6	12,51	32,3	270,3
	Кофейный напиток	200	2,8	2,5	13,6	88,6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Итого	530	19,29	15,8	70,13	470,0
	Обед					
516	Борщ на к/бульоне	250	12,2	11,7	39,7	365,25
703	Курица, запеченная в соусе	100	7,2	7,2	29,5	217,1

744	Гречневая каша	150	2,9	3,4	26,1	176,6
1010	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15	63
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Кукуруза консервированная	60	3,2	3,4	5,9	67,8
	Итого	790	28,29	26,09	130,63	956,85
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Итого		6,00	6,40	9,40	120,00
	Всего	1520	53,58	48,29	210,16	1546,85

День 7

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	Суп молочный вермишелевый	250	9,01	10,62	29,77	202,9
	Яйцо вареное	40	2,5	3,9	0,4	84,0
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Компот из сухофруктов	200	1,4	2	22,4	116
	Итого	520	15,4	16,94	67,0	470,0
	Обед					
687	Щи на к/бульоне	250	9,6	11,3	38,9	368
702	Рагу с мясом курицы	200	16,5	17,3	13,9	365
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Яблоко	180	0,5	0	19	98
	Итого	860	29,39	28,99	101,23	960,1
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Итого		6,00	6,40	9,40	120,00
	Всего	1580	50,79	52,33	177,63	1550,1

День 8

№ р-ры	Наименование блюд	Масса порций(гр)	Пищевая ценность(г)			Ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	Каша пшеничная молочная	250	10,19	11,11	37,44	226,52
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным и сыром	60	4,91	15,11	14,56	180,48
1010	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15	63
	Итого	510	15,4	26,22	67,0	470,0
	Обед					
597	Суп с рыбными консервами	250	4,2	6,25	22,27	225,02
753	Тефтеля мясная с соусом	100	9,5	9,3	61,2	278,8
344	Макаронаты отварные	150	5,24	3,1	32,8	207,5
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1

150	Свекла отварная	60	1,2	1,2	1,9	78
	Итого	790	22,93	20,24	147,6	918,42
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Итого		6,00	6,40	9,40	120,00
	Всего	1500	44,33	52,86	224,0	1508,42

День 9

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	Суп куриный с картофелем	250	9,4	10,26	23,74	319,8
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным и сыром	60	4,91	15,11	14,56	180,48
	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152,0
	Итого	510	16,81	28,97	67,0	652,28
	Обед					
761	Суп с фрикадельками	250	14,1	10,6	31,3	332,89
619	Печень по-строгановски	100	11,3	8,1	22,5	209,6
744	Каша рисовая рассыпчатая	150	7,5	9,4	27,3	219,5
685	Чай с сахаром	200	0,3	0	15	62
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1
	Горошек зеленый консервированный	60	3,1	0,2	6,5	49
	Итого	790	38,79	28,69	117,03	940,09
	Дополнительное питание					
	Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
	Итого		6,00	6,40	9,40	120,00
	Всего	1500	61,6	64,06	193,43	1712,37

День 10

№ р-ры	Наименование блюд	Масса	Пищевая ценность(г)			Ккал
		порций(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	
	Завтрак					
	Омлет натуральный	150	11,2	11,9	45,3	238,7
	Хлеб ржано-пшеничный с маслом сливочным и сыром	60	4,91	15,11	14,56	180,48
685	Чай с сахаром	200	0	0	15	60
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Итого	510	16,51	27,41	84,66	523,18
	Обед					
512	Рассольник на к/бульоне	250	10	9,47	37,7	379,2
136	Котлеты, рубленые из птицы	100	15	21,4	15,4	317,8
744	Гречневая каша	150	2,9	3,4	26,1	176,6
	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15	62
685	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	67,1

Икра из кабачков промышл. производства	60	1,9	4,2	8,2	46,9
Итого	790	32,63	38,96	116,89	1049,57
Дополнительное питание					
Молоко 3,2%	200	6	6,4	9,4	120
Итого		6,00	6,40	9,40	120,00
Всего	1500	55,14	72,77	210,95	1692,75

Меню составлено по рецептуре используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. А.Я. Перевалова; сборником методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга под ред. В.Т. Лапиной, 2008г.