

**Примерное меню для организации
питания обучающихся с 12 лет и старше в МБОУ ООШ № 5.**

Осенне-зимний период.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен (ккал)
			Б	Ж	У	
	1	2	3	4	5	6
1 неделя 1 день						
<i>Завтрак</i>						
173	Каша жидкая (из овс. хлопьев)	200/10	6,82	13,2	46,8	273,3
383	Какао со сгущ. молоком	200	3,78	0,7	26	125
2	Бутерброд с джемом	70/30	2,5	0,9	20,51	157,7
209	Яйцо вареное	40	5,1	3,6	0,3	63
	Итого		18,2	18,4	93,61	619
<i>Обед</i>						
70	Огурец консервированный	60	0,8	0,1	1,7	13
103	Суп картофель с макар изделиями со сметаной	250/10	3,05	3,5	19,85	128
б/н	Тефтели из оленины	100/50	10,17	21,67	11,04	201
310	Картофель отварной	200	3,8	5,8	30,6	189,8
350	Компот из брусники	200	0,5	0	23,8	115
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого		24,2	31,83	124,63	829,52
<i>Полдник</i>						
389	Сок яблочный	250	1,25	2,75	24	115
424	Булочка домашняя	100	8,4	6,2	30,7	269
	Итого		9,65	8,95	54,7	384
	ИТОГО за день		52,05	63,18	272,94	1832,52
1 неделя 2 день						
<i>Завтрак</i>						
223	Запеканка из творога со сгущ мол.	150/50	13,96	11,61	46,8	350,24
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	26	155
6	Бутерброд с маслом	30/30	4,08	8,26	13,9	125
	Яблоко свежее	90	0,36	0,36	8,1	39,96
	Итого		22	22,9	94,8	670,2
<i>Обед</i>						
50	Салат из свеклы с сыром,чеснок.	60	4,14	2,4	7,7	44,36
96	Рассольник со сметаной	250/10	2,6	2,5	6,98	100,8
265	Плов	50/ 200	17,68	25,14	54,2	520,82
342	Компот свежих яблок	200	0,2	0,2	23,88	97,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52

	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого		30,5	31	130,4	946,3
385	Молоко	200	5,4	5	11,6	108
	Бискв. пирожное без крема	30	6,25	5,3	12,2	135
338	Мандарин свежий	120	2,4	1,02	31,7	157
	Итого		14,05	11,32	55,5	400
	ИТОГО за день		66,55	65,22	280,7	2016,5
	1 неделя 3 день					
	<i>Завтрак</i>					
181	Каша жидкая из манной крупы	200/10	6,2	10,88	32,9	255
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	47
3	Бутерброд с сыром	30/10/30	6,27	7,86	14,83	155
	Печенье	55	6,96	2,2	33,65	208,8
	Итого		19,96	20,94	90,85	665,8
	<i>Обед</i>					
70	Овощи натур сол (помидоры)	60	0,67	0,06	2,1	12
102	Суп картофельный с горохом	250	4,49	5,27	16,53	148,3
288	Голень кури отварная	100	17,3	13,31	19	240
321	Капуста тушеная	200	4,4	13,3	27,5	282,4
389	Сок фруктовый (вишневый)	200	1,47	0,2	22,8	96
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого		32,63	32,7	115,91	914,66
	<i>Полдник</i>					
386	К/молочный напиток (кефир)	200	5,8	9,6	13,3	118
	Вафли	30	0,82	1	18	106,5
338	Банан свежий	120	1,8	0,6	22	113,4
	Итого		8,42	11,2	53,3	337,9
	ИТОГО за день		64,01	67,84	241,06	1918,36
	1 неделя 4 день					
	<i>Завтрак</i>					
182	Каша жидкая мол из гречн.крупы	218/10	13,68	14,06	35,5	320,4
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	13,2	62
2	Бутерброд с джемом	70/30	4,8	7,03	42,7	283
	Итого		18,61	21,11	91,4	665,4
	<i>Обед</i>					
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2
88	Щи из св капусты с карт и смет.	250/10	2,02	5,45	8,25	105,8
227	Рыба припущенная со слив масл	100/10	15,2	7,8	1,4	226,6
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,2	183
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	115
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого		28,38	20,52	103,26	820,32
	<i>Полдник</i>					
389	Сок фруктовый яблочный	250	1,56	0	31,56	112,65
	Кондитер. изделие	30	6,8	8,9	12,2	110
338	Груша свежая	120	0,48	0,3	12,36	56,4

	Итого		8,84	9,2	56,12	279,05
	ИТОГО за день		54,43	49,93	250,12	1650,75
	1 неделя 5 день					
	<i>Завтрак</i>					
182	Каша пшеничная жидкая молочная	200/10	10,5	11,8	43	289
378	Чай с молоком	150/50/15	2,52	1,35	16,9	81
1	Бутерброд с маслом	30/10	4,36	7,49	11,95	136
338	Киви	100	0,8	0,4	8,2	47
	Итого		18,18	21,04	80,05	553
43	Салат из свежей капусты	60	1,56	3,43	2	53,9
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, яйцом	250/10/20	4,59	8,72	11,4	149,5
259	Жаркое по-домашему	280	22,2	22,1	26,5	429,7
348	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого	900	34,57	35,08	107,39	938,02
	<i>Полдник</i>					
386	К/ мол напиток (простокваша)	200	5,8	5	8,2	101
	Бискв. пирожное без крема	30	6,25	5,3	12,2	135
338	Мандарин свежий	120	2,4	1,8	37,7	170
	Итого	350	14,45	12,1	58,1	406
	ИТОГО за день		67,2	68,22	245,54	1897,02
	2 неделя 1 день					
	<i>Завтрак</i>					
401	Оладьи со сгущ молоком	150/50	12,35	12	81,3	489
383	Какао со сгущ. молоком	200	3,78	0,7	26	125
338	Апельсин	150	1,4	0,3	12,1	64
	Итого	550	17,53	13	119,4	678
	<i>Обед</i>					
73	Икра кабачковая	60	1,10	3,34	4,62	71,4
119	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,3	135
278	Тефтели в том соусе	100/50	5,2	15,4	12,1	186
302	Греча отварная	200	11,4	8	51,4	298,28
342	Компот из вишни	200	0,32	0,08	28,2	116,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого		31,4	30,83	151,26	990
	<i>Полдник</i>					
389	Сок яблочный	250	1,25	2,75	24	115
424	Булочка домашняя	100	8,4	6,2	30,7	269
	Итого		9,65	8,95	54,7	384
	ИТОГО за день		58,58	52,78	325,36	2052
	2 неделя 2 день					
	<i>Завтрак</i>					
210	Омлет натуральный	200	21,25	22,5	23,8	165,93
306	Зеленый горошек консервиров.	50	3,55	1,7	5,3	74,95
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	26	155
6	Бутерброд с джемом	30/30	3,08	8,26	13,9	125
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52

	Итого		34,64	35,53	88,32	614,4
	<i>Обед</i>					
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	4,2	7,2
83	Свекольник со сметаной, яйцом	250/10/20	4,8	8,8	14,7	145,25
263	Рагу из свинины	280	20,1	35,3	30,1	564
389	Сок фруктовый	200	1,47	0,2	22,8	96
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого		32,67	45,12	109,44	995,17
	<i>Полдник</i>					
385	Молоко	200	5,4	5	11,6	108
	Бискв. пирожное без крема	30	6,25	5,3	12,2	135
338	Мандарин свежий	120	2,4	1,02	31,7	157
	Итого		14,05	11,32	55,5	400
	ИТОГО за день		81,36	91,97	253,26	2009,57
	2 неделя 3 день					
	<i>Завтрак</i>					
181	Каша жидкая из манной крупы	200/10	6,2	10,88	32,9	254,9
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	9,47	47
3	Бутерброд с сыром	30/10/30	6,27	7,86	14,83	155
	Печенье	55	6,96	2,2	33,65	208,8
	Итого		19,96	20,94	90,85	665,7
	<i>Обед</i>					
70	Огурец консервированный	60	0,8	0,1	1,7	13
96	Рассольник со сметаной	250/10	2,6	2,5	6,98	100,8
235	Шницель рыбный со сл маслом	100/10	14,3	6,2	17	244
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	27,2	183
342	Компот свежих яблок	200	0,2	0,2	23,88	97,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого		27,86	16,16	114,4	821,12
	<i>Полдник</i>					
386	К/молочный напиток (кефир)	200	5,8	9,6	13,3	118
	Вафли	30	0,82	1	18	106,5
338	Банан свежий	120	1,8	0,6	22	113,4
	Итого		8,42	11,2	53,3	337,9
	ИТОГО за день		54,49	48	256,55	1774,8
	2 неделя 4 день					
	<i>Завтрак</i>					
204	Макар изделия отвар. с сыром	200/30	14,6	16,95	36,4	331,8
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,13	0,02	13,2	62
2	Бутерброд с джемом	70/30	4,8	7,03	42,7	283
	Итого		19,53	24	92,3	676,8
	<i>Обед</i>					
59	Салат из моркови с яблоками	60	6,2	0,3	4,9	21,7
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, яйцом	250/10/20	4,59	8,72	11,4	149,5
294	Котлета куриная	100	14,91	11,4	13,5	238
304	Рис отварной	200	7,4	7,22	32,3	196
587	Соус томатный	50	0,69	1,45	3,7	39,7

348	Компот из клубники	200	0,32	0,12	27,8	115,4
	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого		36,83	29,57	111,92	849,5
	<i>Полдник</i>					
389	Сок фруктовый яблочный	250	1,56	0	31,56	112,65
	Кондитер. изделие	30	6,8	8,9	12,2	110
338	Груша свежая	120	0,48	0,36	12,36	56,4
	Итого		8,84	9,2	56,12	279,05
	ИТОГО за день		64,98	62,57	252,18	1770,54
	2 неделя 5 день					
182	Каша пшеничная жидкая молочная	200/10	10,5	11,8	43	289
378	Чай с молоком	150/50/15	2,52	1,35	16,9	81
1	Бутерброд с маслом	30/10	4,36	7,49	11,95	136
338	Киви	100	0,8	0,4	8,2	47
	Итого		18,18	21,04	80,05	553
	Обед					
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	13,2
92	Щи из квашеной капусты	250	1,43	4,85	4	70
280	Фрикадельки из говядины	135	10,1	14,85	13,6	255
203	Макароны отварные с маслом	200	7,28	7,7	40,5	261
389	Сок виноградный	200	0,57	0,12	32,6	41
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Хлеб целебный	40	2,72	0,36	18,32	89,2
	Итого		25,92	28,4	130,62	822,92
	<i>Полдник</i>					
386	К/ мол напитков (простокваша)	200	5,8	5	8,2	101
	Бискв. пирожное без крема	30	6,25	5,3	12,2	135
338	Мандарин свежий	120	2,4	1,8	37,7	170
	Итого	350	14,45	12,1	58,1	406
	ИТОГО за день		58,55	61,54	268,77	1761,92

При составлении и подсчете меню использована следующая литература: «Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (сборник технических нормативов)» г.Москва ООО «ДеЛи плюс» 2015год; «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий» для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад.Е.А. Вагнера» Пермь 2013г; «Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания» Скурихин И. М., Тутельян В.А. ООО «ДеЛи принт» 2008 год; «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» 2004 год.

Исполнитель: медицинская диетсестра

О.Н.Колесова