

**Примерное меню для организации
питания обучающихся 7-11 лет 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)	150/10	4,22	10	35,89	208,24
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	4,6	0,3	63
	Итого	500	15,6	16,2	82,7	553,94
	<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	6,5	19,85	128
б/н	Тефтели из оленины	80/50	7,5	17,67	9,57	174,22
310	Картофель отварной	150	2,9	4,3	23	142,35
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	860	20,63	29,33	115,56	755,29
	<i>Полдник</i>					
389	Сок яблочный	200	1	2,2	19,2	92
424	Булочка домашняя	100	8,4	6,2	30,7	269
	Итого	300	9,4	8,4	49,9	361
	ИТОГО за день		45,63	53,93	248,16	1670,23
	1 неделя 2 день					
	<i>Завтрак</i>					
223	Запеканка из творога со сгущ мол.	100/50	11,16	8,31	35,11	280,4
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	500	19,2	19,6	83,11	600,36
	<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	50/150	11,55	20,12	25,89	408
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	800	24,37	25,98	102,09	833,48
385	Молоко	200	5,4	5	11,6	108
	Бискв. пирожное без крема	30	6,25	5,3	12,2	135
338	Мандарин свежий	70	1,4	0,6	22	107
	Итого	300	13,05	10,9	45,8	350
	ИТОГО за день		56,62	55,48	231	1783,84
	1 неделя 3 день					
	<i>Завтрак</i>					
181	Каша жидкая из манной крупы	150/10	4,65	8,16	24,7	191,2
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	500	18,41	18,22	82,65	602
	<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	90	18,27	14,8	0	216
321	Капуста тушеная	150	3,35	12	24,75	254,24
389	Сок фруктовый	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	790	32,55	32,89	94,16	862,5
	<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	100	1,5	0,5	18,42	94,5
	Итого	330	8,12	11,1	49,72	319
	ИТОГО за день		59,08	62,21	226,53	1783,5
	1 неделя 4 день					
	<i>Завтрак</i>					
182	Каша жидкая мол из гречн.крупы	170/10	10,8	11,1	28,1	253
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	500	15,73	18,15	84	598
	<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	90	12,43	6,2	0,75	121,98
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3
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		24,59	17,32	95,81	670
	<i>Полдник</i>					
389	Сок фруктовый яблочный	200	1,25	0	25,25	85
	Кондитер. изделие	30	6,8	8,9	12,2	92

338	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого	330	8,45	9,2	47,75	224
	ИТОГО за день		48,77	44,67	227,56	1487,42
	1 неделя 5 день					
	<i>Завтрак</i>					
182	Каша пшеничная жидкая молочная	150/10	7,9	8,9	32,22	217
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	515	15,58	18,14	69,27	481
	<i>Обед</i>					
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	230	18,23	18,2	21,8	353
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	850	30,60	31,18	102,69	861,32
	<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	70	1,4	0,6	22	107
	Итого	300	13,45	10,9	42,4	343
	ИТОГО за день		59,63	60,22	214,36	1685,32
	2 неделя 1 день					
	<i>Завтрак</i>					
401	Оладьи со сгущ. молоком	100/50	10,6	9	61	400
383	Какао со сгущ. молоком	200	3,78	0,7	26	125
338	Апельсин	150	1,4	0,3	12,1	64
	Итого	500	15,78	10	99,1	589
	<i>Обед</i>					
73	Икра кабачковая	60	1,10	3,34	4,62	61,4
119	Суп гороховый	250	7,5	3,25	17,3	135
278	Тефтели в том соусе	80/50	4,51	13,37	10,57	154,22
302	Греча отварная	150	8,6	6	38,6	210,8
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	870	27,91	26,8	136,93	860,74
	<i>Полдник</i>					
389	Сок яблочный	200	1	2,2	19,2	92
424	Булочка домашняя	100	8,4	6,2	30,7	269
	Итого	300	9,4	8,4	49,9	361
	ИТОГО за день		53,09	45,2	285,93	1810,74
	2 неделя 2 день					
	<i>Завтрак</i>					
210	Омлет натуральный	150	17,27	16,9	17,9	125
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 маслом	30/30	3,08	8,26	13,9	125
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
	Итого	500	30,66	29,93	82,42	573,47
	<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	230	15,1	26,5	22,6	429,13
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		27,67	36,32	101,94	860,3
	<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	70	1,4	0,6	22	107
	Итого	300	13,05	10,9	45,8	350
	ИТОГО за день		71,38	77,15	232,16	1783,77
	2 неделя 3 день					
	<i>Завтрак</i>					
181	Каша жидкая из манной крупы	150/10	4,65	8,16	24,7	191,2
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	500	18,41	18,22	82,65	602
	<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	90	11,30	5,31	13,5	147,6
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137,3
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	840	23,84	13,67	104,1	679,02
	<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	100	1,5	0,5	18,42	94,5
	Итого	330	8,12	11,1	49,72	319
	ИТОГО за день		50,37	42,99	236,47	1600,02
	2 неделя 4 день					
	<i>Завтрак</i>					
204	Макар изделия отвар. с сыром	150/30	11,46	13,3	28,5	270,3
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	502	16,39	20,35	84,4	615,3
	<i>Обед</i>					
59	Салат из моркови с яблоками	60	6,37	0,1	5,11	23,94
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, яйцом	250/10/20	4,59	8,72	11,4	149,5
294	Котлета куриная	90	11,24	10,24	12,15	214,2

304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11
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	870	29,6	26,41	115,15	842,05
	<i>Полдник</i>					
389	Сок фруктовый яблочный	200	1,25	0	25,25	85
	Кондитер. изделие	30	6,8	8,9	12,2	90
338	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47
	Итого	330	8,45	9,2	47,75	222
	ИТОГО за день		54,44	55,96	247,3	1679,35
	2 неделя 5 день					
182	Каша пшеничная жидкая молочная	150/10	7,9	8,9	32,22	217
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	515	15,58	18,14	69,27	481
	<i>Обед</i>					
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	105	8,64	11,55	10,56	183
203	Макаронные отварные с маслом	150	5,46	5,8	30,4	196
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	845	23,64	23,2	117,48	685,92
	<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	70	1,4	0,6	22	107
	Итого	300	13,45	10,9	42,4	343
	ИТОГО за день		52,67	52,24	229,15	1509,92

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.