

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОКУ «Вышнереутчанская СОШ»


З.А.Калашникова


01 сентября 2023г

Примерное

Двенадцатидневное меню для питания обучающихся

МОКУ «Вышнереутчанская средняя общеобразовательная школа»

(7-11 лет)

С.Верхний Реутец

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепт уры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с сахаром	210	8,9	6,1	50,0	292,0	173
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	119
	всего	510	20,1	12,7	98,8	574,5	73
		100	1,1	4,7	5,3	69,2	
обед	икра кабачковая борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	11,7	98,4	82
	котлета, рубленая из птицы	100	15,2	29,4	19,0	152,0	295
		150	3,8	2,3	19,3	109,7	312
	шоре картофельное	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	сок	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	бананы	40	2,8	0,5	19,7	91,6	119
	хлеб ржано-пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	119
	хлеб пшеничный	960	7,9	42,5	128,4	755,8	
	всего	1470	48,0	55,2	227,2	1330,3	
	ИТОГО						

День 2							
завтрак	Омлет с сыром	150	17.93	29.43	2.55	347,5	211
	Йогурт 1,5% жирности	125	5.13	1.88	7.38	66.88	ПП
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	376
	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,7	40,0	
	Всего	540	21,9	36,6	80,7	730,1	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	20,4	117,9	103
	плов из курицы	200	12,7	7,8	26,8	229,0	291
	чай с лимоном	200/7	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПП
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПП
	всего	917	22,4	17,7	115,8	717,2	
	ИТОГО	1457	44,3	54,3	196,5	1447,3	

День 3							
завтрак	каша из пшена и риса						
	молоочная	200	3,3	8,6	23,2	183,4	175
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	всего	580	13,5	10,3	96,4	526,4	67
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	
	рассольник						96
	ленинградский	250	2,2	5,2	15,6	117,9	
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	каша гречневая						302
	рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,8	231,8	
	компот из смеси						349
	сухофруктов	200	1,6	0,3	47,2	196,3	
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПП
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПП
	всего	860	28,6	44,5	143,7	973,5	
	ИТОГО	1440	42,1	54,8	240,1	1499,9	

День 4							
завтрак	творожный сыр	50	7,5	4,0	5,7	90,0	ПП
	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	210	6,0	3,4	42,2	225,0	181
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	Всего	540	20,1	8,1	94,7	525,9	75
	икра свекольная	100	2,3	1,0	22,8	185,3	75
обед	суп из овощей	250	2,2	2,3	11,2	75,0	99
	котлета рыбная	110	14,7	4,8	10,3	143,4	234
	пюре картофельное	150	3,0	2,3	19,3	109,7	312
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПП
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПП
	всего	930	31,2	16,1	169,3	1025,3	
	ИТОГО	1470	51,3	24,2	264,0	1551,2	

День 5							
завтрак	каша вязкая молочная из риса с маслом	210	6,0	10,8	42,9	268,0	173
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,7	14
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	111
	всего	500	12,7	18,7	90,2	546,2	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп гороховый	250	7,5	3,2	17,3	128,2	102
	птица отварная	100	11,0	23,9	0,4	261,0	243
	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	309
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	кисель	200	0,6	0,0	0,1	150,0	350
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	111
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,6	91,9	111
	всего	970	29,6	41,6	93,8	1020,8	
	ИТОГО	1470	42,3	60,3	184,0	1567,0	

День 6							
завтрак	Блины с молоком сушеным	200	13,3	9,8	69,7	410,0	396
	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,4	18,7	85,4	ПП
	всего	540	20,4	11,2	124,2	667,5	
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	8,1	84,4	88
	рис отварной	150	3,6	5,4	36,6	210,0	304
	котлета, рубленая из птицы	100	15,2	29,4	19,0	152,0	295
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПП
	всего	840	25,5	46,6	139,5	740,5	
	ИТОГО	1340	45,9	57,8	263,7	1408,0	

День 7							
завтрак	плов с фруктами	200	2,7	6,7	28,8	214,0	195
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,3	93,5	ПП
	всего	560	14,5	14,0	83,9	551,2	73
обед	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	
	рассольник	250	2,2	5,2	15,8	117,9	111
	ленинградский						
	печень, тушенная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	261
	каша гречневая	150	8,9	4,1	39,8	231,8	302
	рассыпчатая						
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПП
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	
	всего	920	34,0	28,7	137,8	855,4	
	ИТОГО	1480	48,5	42,7	221,7	1406,6	

День 8								173
завтрак	каша пшениная молочная	200	7,3	4,3	38,2	220,9		
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6		15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0		376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9		ПП
	всего	500	18,5	10,9	85,0	503,4		
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1		45
	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,7	2,8	14,5	90,6		104
	жаркое по-домашнему из свинины	230	21,9	24,1	18,2	377,4		259
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2		389
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0		338
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0		ПП
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7		
	всего	940	31,3	34,0	114,3	707,0		
	ИТОГО	1440	49,8	44,9	199,3	1210,4		

День 9							
завтрак	Запеканка из творога с молоком стученным	150	15,62	14,81	49,07	392,14	223
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	всего	430	21,9	36,6	80,8	731,7	
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	суп из овощей	250	2,2	2,3	11,2	75,0	99
	рис отварной	150	3,6	5,4	36,6	210,0	304
	рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,0	8,2	0,8	146	227
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПП
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПП
	всего	970	29,6	23,4	143,8	818,8	
	ИТОГО	1400	51,5	60,0	224,6	1550,5	

День 10									
завтрак	каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с сахаром	210	8,9	6,1	50,0	292,0	173		
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376		
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338		
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП		
	всего	590	17,0	7,3	117,8	598,9	73		
обед	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2			
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	8,1	84,4	88		
	птица отварная	100	19,1	14,6	0,2	197,6	288		
	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	309		
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349		
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПП		
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПП		
	всего	860	31,8	32,7	118,6	796,1			
	ИТОГО	1450	48,8	40,0	236,4	1395,0			

День 11							
завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,0	6,8	29,2	202,0	183
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	всего	580	16,2	8,5	102,4	545,0	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп гороховый	250	7,5	3,2	17,3	128,2	102
	пюре картофельное	150	3,0	2,3	19,3	109,7	312
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПП
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	всего	920	35,1	45,5	157,1	1080,2	
	ИТОГО	1500	51,3	54,0	259,5	1625,2	

День 12								
завтрак	Мясли с молоком	205	4,8	8,0	29,6	219,6	179	
	Сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15	
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП	
	всего	505	16,0	14,6	76,4	502,1		
обед	икра свекольная	100	2,7	7,1	14,5	133,8	75	
	борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	11,7	98,4	82	
	шлов из курицы	200	12,7	7,8	26,8	229,0	291	
	кисель	200	0,6	0,0	0,1	150,0	350	
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПП	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПП	
	всего	810	21,5	20,4	82,4	749,8		
	ИТОГО							
		1315	37,5	35,0	158,8	1251,1		
	Итого за 12 дней		561,4	583,2	2675,8	17243,3		
	Завтрак	6445	212,8	189,5	1131,3	7002,9		
	Обед	10927	348,6	393,7	1544,5	10240,4		
	Итого за 1 день		46,7	48,6	222,9	1436,3		
	Завтрак	537,0	17,7	15,7	94,2	583,5		
	Обед	910,5	29,0	32,8	128,7	853,3		
	% соотношение							
	Завтрак					24%		
	Обед					30%		

При составлении меню использовался: сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Гутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544с.