

Утверждаю

Директор МОУ «Затеихинская школа»



Л.А. Сивова

Приказ от 16.02.2018 № 30-4

Десятидневное примерное меню для
организации питания детей в

МОУ «Затеихинская школа»

Завтраки, обеды

весна-лето

День: Понедельник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Сезон: весна - лето

День 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав				
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал
16	Колбаса п/к (порцион.)	30	5,94	4,63	10,69	114,98
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сл.м	200/5	6,08	11,18	36,48	260
382	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52
	ИТОГО:		19,25	19,75	86,06	587,1

День: Вторник
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Сезон: весна - лето

День 2

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав				
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал
15	Сыр порционный (Российский)	30	4,64	5,9		71.66
321	Капуста тушеная	150	2,28	2.62	24.14	112.65
288	Курица отварная с масл.	50/5	8,74	10.71	2.38	148.38
359	Кисель фрукт.	200	0.43	0.12	38.62	157.6
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19.32	93.52
	ИТОГО:		19.25	19.75	84.46	583.81

День: Среда
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет Сезон: весна - лето

День 3

№ рецепту	Наименование блюда	Химический состав				
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал
23	Помидора (порцион).	80	0.88	4.88	3.65	62.16
302	Каша рассыпчатая гречневая	150/6	8.6	6.03	38.46	203.2
341	Гуляш из куры	80	11.04	9.52	0.32	159
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.0	60
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19.32	93.52
	ИТОГО:		23.75	20.85	76.93	577.88

День: Четверг
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Сезон: весна - лето

День 4

№ рецепту	Наименование блюда	Химический состав				
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал
306	Зеленый горошек консервированный	60	1.73	1.63	3.47	35.52
243	Сосиска отварная сл.м	77/1	7.06	17.78	0.32	188.62
203	Макаронные изделия отварные со сл. маслом	50/6	6.54	6.94	36.54	137
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	24.1	132.8
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19.32	93.52
	ИТОГО:		19.15	19.85	83.83	587.46

День: Пятница

Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Сезон: весна - лето

День 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав				
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал
71	Огурец свежий (порционный)	60	0.35	0.05	0.95	6
291	Плов с курой	180	16.34	18.75	36.67	416.78
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19.32	93.52
	ИТОГО:		19.92	19.22	71.94	576.3

День: Понедельник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Сезон: весна - лето

День 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав				
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал
15	Сыр порционный (Российский)	30	4,64	5,9		71,66
228	Каша вязкая молочная рисовая с сл.м	200/5	8,0	112	28,6	248
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,6	2,67	15,94	100,6
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19,32	93,52
338	Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	33,3
	ИТОГО:		19,7	20,47	71,21	547,08

День: Вторник

Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Сезон: весна - лето

День 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав				
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал
233	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	14.92	16.58	42	340.78
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.0	60
	Хлеб пшеничный	50	3.16	0.4	19.32	93.52
14	Масло слив. (порцион.)	10	0.08	7.25	0.13	66
	Яблоко	100	0.3	0.3	7.35	33.3
	ИТОГО:		18.53	24.55	83.8	593.6

День: Среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Сезон: весна - лето

День 8

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав				
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал
73	Икра кабачковая	60	1.63	4.31	8.72	82.88
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/40/6	14.09	14.96	20.7	244.12
359	Кисель фрукт.	200	0.43	0.12	38.62	157.6
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19.32	93.52
	ИТОГО:		19.31	19.79	87.36	578.12

День: Четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Сезон: весна - лето

День 9

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав				
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал
71	Огурец свежий (порционный)	60	0.35	0.05	0.95	6
143	Рагу из овощей	180	7.16	7.94	13.6	202.85
352	Котлета рубленая из птицы	80	7.92	11.27	16.61	161
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	24.18	132.8
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19.32	93.52
	ИТОГО:		19.25	19.75	74.74	596.17

День: Пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Сезон: весна - лето

День 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав				
		Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Калорийность ккал
306	Зеленый горошек консервированный	60	1.73	1.63	3.47	35.52
302/	Печень по -строгановски	80	9.5	8.9	11.87	257.22
203	Макаронные изделия со слив. маслом	150	6.54	6.94	36.54	137
379	Напиток кофейный с молоком	200	3.6	2.67	15,94	100.6
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,4	19.32	83.52
	ИТОГО:		24.53	20.54	87.14	613.86

Примечание

При разработке данного меню была использована следующая литература:

-Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.:ДеЛи принт