

Согласовано

Утверждаю

Согласовано Директор КОГОБУ СШ с

Руководитель

УИОП г. Белой Холуницы

ИП Черезова Т.А.

Машина Н.В.

Черезова Т.А.

"08/12 2021"

**Примерное 10- дневное меню питания детей в общеобразовательных учреждениях 7-11 лет
КОГОБУ СШ с УИОП г. Белой Холуницы (осенне-зимний период)**

меню с 7 до 11 лет, сезон: осень - зима

Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
I неделя											
понедельник											
Обед											
Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6	62-1997Г
Котлета рубленая из говядины	95	11,4	12,6	12,6	214,9	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0	414-1994Г
Макаронны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0	469-1994Г
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,00	1,0	702-1997Г
Суп картофельный с горохом	200	4,8	4,0	16,0	118,4	0,0	0,0	374,4	29,6	1,6	138-1994Г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		24,4	24,6	129,8	852,9	37,2	0,6	779,9	758,7	5,2	
вторник											
Обед											
Салат из свежей моркови с маслом растительным	60	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6	71-1997Г
Ежики в соусе	90/40	11,5	10,2	10,0	230,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0	423-1994Г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	463-1994Г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	

Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	6,2	10,4	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110-1994г
итого		23,90	29,40	102,00	826,60	10,80	2,40	425,20	96,20	3,90	
среда											
Обед											
Котлета рыбная	90	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0	324,0
Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0	472-1994г
Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	22-1994г
Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,80	4,40	4,60	63,60	7,60	0,00	61,92	141,00	1,02	29-1994г
Какао с молоком	200	3,6	4,0	16,0	160,0	0,2	0,0	44,0	126,0	1,0	642-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,6	7,0	13,6	125,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	129-1994г
итого		16,2	32,0	97,6	807,2	29,8	0,0	827,2	392,8	3,0	
четверг											
Обед											
Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0	
Тефтели в соусе	90/40	10,00	15,40	9,70	245,90	4,40	0,06	599,04	70,00	1,10	Киров.лаб.
Рис отварной	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00	465-1994г
Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00	702-1997г
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,60	7,00	7,20	101,80	0,00	0,00	0,0	0,00	0,00	120-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		20,60	28,40	117,90	845,70	8,40	1,06	788,04	132,00	3,10	
пятница											
Обед											
Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6	62-1997г
Биточек мясной	80	11,4	12,6	12,6	214,9	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0	414-1994г

Капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0	116,0	80,0	0,0	369,0	93,0	1,0	482-1994г
Кофейный напиток	200	3,2	3,0	24,0	128,0	0,6	5,0	0,0	121,0	0,5	762-1994г
Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	9,4	8,0	107,4	1,0	20,0	296,0	41,0	1,0	174-1997г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		25,4	33,0	96,8	765,9	118,8	25,6	974,5	768,1	4,1	
Прием пищи,наименование блюда	порции (г)	Пищевые вещества(г)			ическая ценност	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe	
2 неделя											
понедельник											
Обед											
Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,80	4,40	4,60	63,60	7,60	0,00	61,92	141,00	1,02	29-1994г
Тефтели в соусе	90/40	10,00	15,40	9,70	245,90	4,40	0,06	599,04	70,00	1,10	Киров.лаб
Макароны отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	469-1994г
Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	13,00	61,60	1,00	1,00	36,00	13,00	1,00	628-1994г
Суп овощной со сметаной	200/10	1,6	7,0	8,8	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	132-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		20,5	32,8	105,1	845,5	13,0	1,1	746,0	247,0	4,1	
вторник											
Обед											
Салат из свежей капусты с маслом растительным	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	151,8	463,8	0,6	62-1997г
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,7	10,0	28,5	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	463-1994г
Котлета рубленая из мяса	95	11,4	12,6	12,6	214,9	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0	414-1994г
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	6,2	10,4	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	110-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		25,1	31,8	108,7	801,9	40,2	0,6	479,5	535,9	4,9	
среда											
Обед											

Котлета рыбная	90	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	59,2	36,8	0,0	324,0
Картофельное пюре	150	3,0	5,0	24,0	159,0	30,0	0,0	853,0	27,0	1,0	472-1994Г
Салат из свежей моркови с маслом растительным	60	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	103,2	26,4	0,6	71-1997Г
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0	585-1994Г
Суп крестьянский со сметаной	200/10	1,6	7,0	8,0	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	174-1997Г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		12,4	21,4	108,0	714,2	41,8	2,4	1183,4	109,2	2,6	
четверг											
Обед											
Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,80	4,40	4,60	63,60	7,60	0,00	61,92	141,00	1,02	29-1994Г
Ежики в соусе	90/40	11,5	10,2	10,0	230,0	3,0	0,0	96,0	35,0	0,0	423-1994Г
Рис отварной	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00	465-1994Г
Чай с лимоном	200/7	0,10	0,00	13,00	61,60	1,00	1,00	36,00	13,00	1,00	628-1994Г
Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,6	7,0	7,2	101,8	1,0	30,0	315,0	51,0	1,0	120-1994Г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		22,0	27,6	103,8	828,0	12,6	31,0	558,0	263,0	4,0	
пятница											
Обед											
Зразы ленивые	90	10,00	15,40	9,70	245,90	4,40	0,06	599,04	70,00	1,10	Киров.лаб
Макароны отварные	150	4,0	6,0	39,0	229,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	469-1994Г
Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,0	0,0	1,0	4,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0	
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,0	35,4	140,0	0,2	0,0	44,0	126,0	1,0	588-1994Г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,6	7,0	13,6	126,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	129-1994Г
3		20,2	28,4	128,7	886,9	7,6	0,1	796,0	226,0	3,1	

Сборник тех.нормативов.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для об.питания 73,94,97,99. Сборник диетических блюд 2001 г. Г.Москва
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий об.питания 2007 год Москва