

Согласовано

Утверждаю

Согласовано  
Директор КОГОБУ СШ с  
УИОП г. Белой Холуницы  
Кашина Н.В.

Руководитель  
ИП Черезова Т.А.  
Черезова Т.А.



**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         |           |
| <b>1 неделя</b>                               |                  |                     |             |              |                               |                             |            |              |              |            |           |
| <b>понедельник</b>                            |                  |                     |             |              |                               |                             |            |              |              |            |           |
| <b>Обед</b>                                   |                  |                     |             |              |                               |                             |            |              |              |            |           |
| 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 мяса                      | 95               | 11,4                | 12,6        | 12,6         | 214,9                         | 3,4                         | 0,0        | 101,7        | 37,3         | 1,0        | 414-1994г |
| Макароны 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        |           |
| <b>итого</b>                                  |                  | <b>24,4</b>         | <b>24,6</b> | <b>129,8</b> | <b>852,9</b>                  | <b>37,2</b>                 | <b>0,6</b> | <b>779,9</b> | <b>758,7</b> | <b>5,2</b> |           |
|                                               |                  |                     |             |              |                               |                             |            |              |              |            |           |
| <b>вторник</b>                                |                  |                     |             |              |                               |                             |            |              |              |            |           |
| <b>Обед</b>                                   |                  |                     |             |              |                               |                             |            |              |              |            |           |
| 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  |
| <b>итого</b>                                  |        | <b>23,90</b> | <b>29,40</b> | <b>102,00</b> | <b>826,60</b> | <b>10,80</b> | <b>2,40</b> | <b>425,20</b> | <b>96,20</b>  | <b>3,90</b> |            |
|                                               |        |              |              |               |               |              |             |               |               |             |            |
| <i>среда</i>                                  |        |              |              |               |               |              |             |               |               |             |            |
| <b>Обед</b>                                   |        |              |              |               |               |              |             |               |               |             |            |
| Котлета рыбная                                | 90     | 3,2          | 6,4          | 14,4          | 129,6         | 0,0          | 0,0         | 59,2          | 36,8          | 0,0         | 324,0      |
| Рис отварной                                  | 150    | 4,00         | 6,00         | 39,00         | 229,00        | 0,00         | 0,00        | 55,00         | 11,00         | 1,00        | 465-1994г  |
| 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   |
| 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         |            |
| 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  |
| <b>итого</b>                                  |        | <b>13,8</b>  | <b>28,0</b>  | <b>121,6</b>  | <b>784,2</b>  | <b>10,6</b>  | <b>0,0</b>  | <b>171,2</b>  | <b>207,6</b>  | <b>2,3</b>  |            |
|                                               |        |              |              |               |               |              |             |               |               |             |            |
| <i>четверг</i>                                |        |              |              |               |               |              |             |               |               |             |            |
| <b>Обед</b>                                   |        |              |              |               |               |              |             |               |               |             |            |
| 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   |
| 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 сахаром                                 | 200    | 0,2          | 0,0          | 20,0          | 58,0          | 3,0          | 0,0         | 0,0           | 5,8           | 0,3         | 628-1994   |
| 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         |            |
| <b>итого</b>                                  |        | <b>21,00</b> | <b>31,40</b> | <b>113,10</b> | <b>834,30</b> | <b>41,15</b> | <b>0,66</b> | <b>861,84</b> | <b>562,60</b> | <b>3,00</b> |            |
|                                               |        |              |              |               |               |              |             |               |               |             |            |
| <i>пятница</i>                                |        |              |              |               |               |              |             |               |               |             |            |
| <b>Обед</b>                                   |        |              |              |               |               |              |             |               |               |             |            |
| Салат картофельный с соленым огурцом          | 60     | 0,0          | 0,0          | 1,0           | 4,0           | 3,0          | 0,0         | 42,0          | 7,0           | 0,0         |            |
| Зразы ленивые                                 | 90     | 10,00        | 15,40        | 9,70          | 245,90        | 4,40         | 0,06        | 599,04        | 70,00         | 1,10        | Киров.лаб  |

|                                               |               |                     |             |              |                    |                             |             |               |              |            |             |
|-----------------------------------------------|---------------|---------------------|-------------|--------------|--------------------|-----------------------------|-------------|---------------|--------------|------------|-------------|
| 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    |
| 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        |             |
| <b>итого</b>                                  |               | <b>21,8</b>         | <b>34,8</b> | <b>96,7</b>  | <b>779,3</b>       | <b>11,4</b>                 | <b>20,1</b> | <b>1163,0</b> | <b>152,8</b> | <b>5,4</b> |             |
|                                               |               |                     |             |              |                    |                             |             |               |              |            |             |
|                                               |               |                     |             |              |                    |                             |             |               |              |            |             |
| Прием пищи,наименование блюда                 | порции<br>(г) | Пищевые вещества(г) |             |              | ическая<br>ценност | витамины,микроэлементы (мг) |             |               |              | Fe         | Рецепт<br>№ |
|                                               |               | Б                   | Ж           | У            |                    | С                           | А           | К             | Са           |            |             |
| <b>2 неделя</b>                               |               |                     |             |              |                    |                             |             |               |              |            |             |
| <b>понедельник</b>                            |               |                     |             |              |                    |                             |             |               |              |            |             |
| <b>Обед</b>                                   |               |                     |             |              |                    |                             |             |               |              |            |             |
| 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 сахаром                                 | 200           | 0,2                 | 0,0         | 20,0         | 58,0               | 3,0                         | 0,0         | 0,0           | 5,8          | 0,3        | 628-1994    |
| 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        |             |
| <b>итого</b>                                  |               | <b>20,6</b>         | <b>32,8</b> | <b>112,1</b> | <b>841,9</b>       | <b>15,0</b>                 | <b>0,1</b>  | <b>710,0</b>  | <b>239,8</b> | <b>3,4</b> |             |
|                                               |               |                     |             |              |                    |                             |             |               |              |            |             |
| <b>вторник</b>                                |               |                     |             |              |                    |                             |             |               |              |            |             |
| <b>Обед</b>                                   |               |                     |             |              |                    |                             |             |               |              |            |             |
| 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    |
| Хлеб ржано-пшеничный                          | 50            | 4,0                 | 0,0         | 30,0         | 142,0              | 0,0                         | 0,0         | 56,0          | 12,0         | 0,0        |             |
| <b>итого</b>                                  |               | <b>23,5</b>         | <b>25,6</b> | <b>98,3</b>  | <b>694,5</b>       | <b>40,2</b>                 | <b>0,6</b>  | <b>479,5</b>  | <b>535,9</b> | <b>4,9</b> |             |
|                                               |               |                     |             |              |                    |                             |             |               |              |            |             |
| <b>среда</b>                                  |               |                     |             |              |                    |                             |             |               |              |            |             |
| <b>Обед</b>                                   |               |                     |             |              |                    |                             |             |               |              |            |             |
| Котлета рыбная                                | 90            | 3,2                 | 6,4         | 14,4         | 129,6              | 0,0                         | 0,0         | 59,2          | 36,8         | 0,0        | 324,0       |
| Рис отварной                                  | 150           | 4,00                | 6,00        | 39,00        | 229,00             | 0,00                        | 0,00        | 55,00         | 11,00        | 1,00       | 465-1994г   |

|                                               |        |             |             |              |              |             |            |               |              |            |           |
|-----------------------------------------------|--------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|------------|---------------|--------------|------------|-----------|
| 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  |
| 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        |           |
| <b>итого</b>                                  |        | <b>12,0</b> | <b>15,4</b> | <b>107,0</b> | <b>625,8</b> | <b>7,8</b>  | <b>2,4</b> | <b>273,4</b>  | <b>92,0</b>  | <b>1,9</b> |           |
|                                               |        |             |             |              |              |             |            |               |              |            |           |
| <b>четверг</b>                                |        |             |             |              |              |             |            |               |              |            |           |
| <b>Обед</b>                                   |        |             |             |              |              |             |            |               |              |            |           |
| 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 |
| 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 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        |           |
| <b>итого</b>                                  |        | <b>20,5</b> | <b>20,6</b> | <b>103,6</b> | <b>722,6</b> | <b>13,6</b> | <b>0,0</b> | <b>207,0</b>  | <b>204,8</b> | <b>2,3</b> |           |
|                                               |        |             |             |              |              |             |            |               |              |            |           |
| <b>пятница</b>                                |        |             |             |              |              |             |            |               |              |            |           |
| <b>Обед</b>                                   |        |             |             |              |              |             |            |               |              |            |           |
| Зразы ленивые                                 | 90     | 10,00       | 15,40       | 9,70         | 245,90       | 4,40        | 0,06       | 599,04        | 70,00        | 1,10       | Киров.лаб |
| Картофельное пюре                             | 150    | 3,0         | 6,0         | 19,0         | 150,0        | 22,0        | 0,0        | 667,0         | 76,0         | 1,0        | 472-1994г |
| 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 |
| <b>3</b>                                      |        | <b>19,2</b> | <b>28,4</b> | <b>108,7</b> | <b>807,9</b> | <b>29,6</b> | <b>0,1</b> | <b>1408,0</b> | <b>291,0</b> | <b>3,1</b> |           |
|                                               |        |             |             |              |              |             |            |               |              |            |           |
|                                               |        |             |             |              |              |             |            |               |              |            |           |

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