

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 №	Цена
		Б	Ж	У		С	А	К	Са	Fe		
I неделя												
понедельник												
Завтрак												
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	5,6
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	37,5
Макароны отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	64,0	200,0	1,0	469-1994Г	4,7
Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	32,0	16,00	1,0	702-1997Г	7,6
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		5,7
итого		19,6	20,6	113,8	734,5	37,2	0,6	405,5	729,1	3,6		61,1
вторник												
Завтрак												
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		
итого		22,30	23,20	91,60	719,20	10,80	2,40	425,20	96,20	3,90		

<i>среда</i>				
Завтрак				
Рыба запеченая	100	15,6	5,3	0,0
Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0
Помидоры свежие порционно	30	0,0	0,0	1,0
Какао с молоком	200	3,6	4,0	16,0
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0
итого		26,2	15,3	66,0
<i>четверг</i>				
Завтрак				
Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,80	4,40	4,60
Тефтели в соусе	90/40	10,00	15,40	9,70
Рис отварной	150	4,00	6,00	39,00
Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0
итого		19,80	25,80	114,30
<i>пятница</i>				
Завтрак				
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,0	7,2	0,0
Биточек мясной	80	11,4	12,6	12,6
Капуста тушеная	150	4,0	5,0	15,0
Кофейный напиток	200	3,2	3,0	24,0
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0
итого		22,6	27,8	81,6
Прием пищи,наименование блюда	порции (г)	Пищевые вещества(г)		
		Б	Ж	У
2 неделя				

111,2	8,5	0,1	0,0	32,0	1,2	310-1994г	
150,0	22,0	0,0	667,0	76,0	1,0	472-1994г	
7,0	8,0	0,0	87,0	4,0	0,0		
160,0	0,2	0,0	44,0	126,0	1,0	642-1994г	
142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
570,2	38,7	0,1	854,0	250,0	3,2		
63,60	7,60	0,00	61,92	141,00	1,02	29-1994г	
245,90	4,40	0,06	599,04	70,00	1,10	Киров.лаб.	
229,00	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00	465-1994г	
123,00	1,00	1,00	36,00	32,00	1,00	702-1997г	
142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
803,50	13,00	1,06	746,04	266,00	4,12		
64,8	0,0	0,0	0,0	2,2	0,0	36-1994г	
214,9	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0	414-1994г	
116,0	80,0	0,0	369,0	93,0	1,0	482-1994г	
128,0	0,6	5,0	0,0	121,0	0,5	762-1994г	
142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0		
665,7	84,0	5,0	526,7	265,5	2,5		
ическая	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт	
ценност	С	А	К	Са	Fe	№	

<i>понедельник</i>											
<i>Завтрак</i>											
Салат из свеклы с сыром с маслом растительным	60	3,0	11,4	4,2	106,8	0,0	4,8	139,8	108,6	0,6	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
Макаронны 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
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<i>итого</i>		<i>21,1</i>	<i>32,8</i>	<i>95,9</i>	<i>785,3</i>	<i>5,4</i>	<i>5,9</i>	<i>885,8</i>	<i>214,6</i>	<i>3,7</i>	
<i>вторник</i>											
<i>Завтрак</i>											
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
Жаркое по-домашнему	80/120	13,2	13,3	29,0	335,0	0,0	29,0	808,0	25,0	1,0	394-1994г
Булочка оздоровительная	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	25,0	4,0	0,0	
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	
<i>итого</i>		<i>20,6</i>	<i>17,3</i>	<i>99,2</i>	<i>661,6</i>	<i>36,8</i>	<i>29,6</i>	<i>1040,8</i>	<i>510,6</i>	<i>1,9</i>	
<i>среда</i>											
<i>Завтрак</i>											
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
Огурец свежий к гарниру	60	0,0	0,0	1,0	6,0	3,0	0,0	42,0	7,0	0,0	
Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	112,0	7,0	1,0	585-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<i>итого</i>		<i>10,2</i>	<i>11,4</i>	<i>97,4</i>	<i>545,6</i>	<i>40,0</i>	<i>0,0</i>	<i>1122,2</i>	<i>89,8</i>	<i>2,0</i>	
<i>четверг</i>											
<i>Завтрак</i>											
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	6,7	10,0	28,5	222,0	0,0	0,0	170,0	17,0	3,0	463-1994г

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
Хлеб ржано-пшеничный	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		22,9	23,2	85,1	722,8	8,8	3,4	461,2	103,4	4,6	
пятница											
Завтрак											
Зразы ленивые	90	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
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	
итого		18,6	21,4	115,1	760,9	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