

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	
1 неделя											
понедельник											
Завтрак											
Сыр порциями(Российский)	15	4,7	6,2	0	76	20г	4,7	6,2	0	76	23-1997г
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	9,1	48,2	40г	1,7	0,3	9,1	48,2	
Чай с лимоном	200/7	0,3	0	15,2	60	200/7г	0,3	0	15,2	60	686-1994г
Каша пшеничная	200	5,8	9,2	31,8	236	200г	5,8	9,2	31,8	236	257-1994г
Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	20г	0,12	16,3	0,18	149,6	22-1997г
итого		12,6	24,0	56,2	495,0	0,0	12,6	32,0	56,3	569,8	
вторник											
Завтрак											
Сырники из творога с повидлом	150/30	20,5	13,7	30,2	340,8	150/30	20,5	13,7	30,2	340,8	294-1994г
Какао с молоком	200	4,6	4,6	27	160	200г	4,6	4,6	27	160	642-1997г
Сыр порциями(Российский)	15	4,7	6,2	0	76	20г	4,7	6,2	0	76	23-1997г
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	9,1	48,2	40г	1,7	0,3	9,1	48,2	
итого		31,50	24,80	66,30	625,00	0,00	31,50	24,80	66,30	625,00	
среда											
Завтрак											

Каша манная с маслом	200/10	8	11,2	28,6	322,8	200/10	8	11,2	28,6	248	257-1994г
Сыр порциями(Российский)	15	4,7	6,2	0	76	20г	4,7	6,2	0	76	23-1997г
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	9,1	48,2	40г	1,7	0,3	9,1	48,2	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
итого		14,6	17,7	57,7	505,0	3,0	14,4	17,7	43,5	372,5	
четверг											
Завтрак											
Омлет натуральный с маслом	140/10	11	20	2,09	300	105г	12	22	3	300	284-1994г
Кофейный напиток	200	3,2	3,0	24,0	128,0	0,6	5,0	0,0	121,0	0,5	762-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	9,1	48,2	40г	1,7	0,3	9,1	48,2	
Зеленый горошек	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
итого		19,90	23,30	65,19	618,20	0,60	18,70	78,30	145,10	348,70	
пятница											
Завтрак											
Макароны отварные с маслом	150	4,1	15,0	45,0	303,0	0,0	0,0	55,0	11,0	1,0	469-1994г
Биточек мясной	90	11,4	12,6	12,6	230,0	3,4	0,0	101,7	37,3	1,0	414-1994г
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	9,1	48,2	40г	1,7	0,3	9,1	48,2	
Чай с лимоном	200/7г	0,3	0	15,2	60	200/7г	0,3	0	15,2	60	
итого		17,5	27,9	81,9	641,2	3,4	2,0	157,0	72,6	110,2	
2 неделя											
понедельник											
Завтрак											
Сыр порциями(Российский)	15	4,7	6,2	0	76	20г	4,7	6,2	0	76	23-1997г
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	9,1	48,2	40г	1,7	0,3	9,1	48,2	
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	20,0	58,0	3,0	0,0	0,0	5,8	0,3	628-1994
Каша пшеничная	200	5,8	9,2	31,8	236	200г	5,8	9,2	31,8	236	257-1994г
Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	20г	0,12	16,3	0,18	149,6	22-1997г
итого		12,5	24,0	61,0	493,0	3,0	12,3	32,0	46,9	510,1	

Прием пищи,наименование блюда	порции (г)	Пищевые вещества(г)			энергетическая ценность	витамины,микроэлементы (мг)					Рецепт №
		Б	Ж	У		С	А	К	Ca	Fe	

<i>вторник</i>											
<i>Завтрак</i>											
Омлет натуральный	105г	10,6	17,6	2	208,1	105г	10,6	17,6	2	208,1	284-1994г
Кофейный напиток	200	3,2	3,0	24,0	128,0	0,6	5,0	0,0	121,0	0,5	762-1994г
Масло сливочное	10	0,06	8,3	0,09	74,8	20г	0,12	16,3	0,18	149,6	22-1997г
Хлеб ржано-пшеничный	30	1,7	0,3	9,1	48,2	40г	1,7	0,3	9,1	48,2	
Зеленый горошек	25	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	56,0	12,0	0,0	
<i>итого</i>		<i>19,6</i>	<i>29,2</i>	<i>65,2</i>	<i>601,1</i>	<i>0,6</i>	<i>17,4</i>	<i>90,2</i>	<i>144,3</i>	<i>406,4</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
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>10,3</i>	<i>11,4</i>	<i>81,4</i>	<i>492,2</i>	<i>31,0</i>	<i>1,0</i>	<i>1004,2</i>	<i>88,8</i>	<i>2,0</i>	
<i>четверг</i>											
<i>Завтрак</i>											
Масло сливочное	10г	0,06	8,3	0,09	74,8	20г	0,12	16,3	0,18	149,6	22-1997г
Каша рисовая с маслом	200/5	3	8	31,6	214	200/5	3	8	31,6	214	257-1994г
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	
<i>итого</i>		<i>10,7</i>	<i>20,3</i>	<i>77,7</i>	<i>590,8</i>	<i>0,2</i>	<i>3,1</i>	<i>124,3</i>	<i>169,8</i>	<i>364,6</i>	
<i>пятница</i>											
<i>Завтрак</i>											
Макаронны отварные с сыром	180	9,00	7,00	36,80	278,20	0,00	0,00	55,00	11,00	1,00	274-1994г
Масло сливочное	10г	0,06	8,3	0,09	74,8	20г	0,12	16,3	0,18	149,6	22-1997г
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	
<i>итого</i>		<i>13,3</i>	<i>15,3</i>	<i>86,9</i>	<i>553,0</i>	<i>3,0</i>	<i>0,1</i>	<i>127,3</i>	<i>29,0</i>	<i>150,9</i>	

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