



Утверждаю

Директор МОУ Ильинская СОШ

О.А Соколова

Единое десятидневное меню для детей возрастной группы 7 - 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
I неделя		I день ЗАВТРАК:				
184	Каша пшённая вязкая молочная	150/5	7,91	7,65	35,4	311,55
442	Йогурт фруктовый	200	3,5	3,1	17,3	112,5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,6	69,9
	Кондитерское изделие без крема	30	4,7	8,8	38	250
	Чай с сахаром витаминизированный	200/15	0,2	0	15	61
	<i>Итого за приём пищи</i>	610	18,59	19,73	121,3	804,95
	ОБЕД					
148	Суп с макаронными изделиями	200	9,7	10,85	13,77	188,29
335	Пюре картофельное	150	2,66	4,25	17,83	119,91
324	Котлета рыбная	80	5,94	6,83	7,09	111,82
71	Салат овощной	80	0,90	8,06	8,8	109,58
Гост 2077-84	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,6	69,9
627	Чай с сахаром витаминизирован.	200/15	0,2	0	15	61
	<i>Итого за приём пищи:</i>	785	23,68	30,47	92,99	729,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,27	50,2	214,99	1534,45

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 неделя	2 день ЗАВТРАК					
469	Макароны отварные	150/10	6,56	6,14	32	214,16
254	Сосиска отварная	80	12,3	25,3	0	277
Гост 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,28	0,18	15,6	69,9
2004	Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10,3	107
442	Сок фруктовый порционный	200	1	0,2	20,2	86
	Итого за приём пищи	505	27,14	36,82	78,1	754,06
	ОБЕД					
92	Суп картофельный с мясными консервами	200	6	4,96	143,44	124,96
325	Рис отварной	150/5	3,08	5,25	27,33	169,16
401	Гуляш из мяса	100	15,84	14,84	5,35	217,01
109	Выпечное изделие	70	9,7	19,7	25,7	323,4
627	Чай с сахаром витаминизирован.	200/15	0,2	-	15,04	57,19
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69
	Итого за приём пищи	770	36,82	45,05	231,76	960,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		63,96	81,87	309,86	1714,78

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 неделя	3 день ЗАВТРАК					
149	Каша манная молочная вязкая	150/5	7,26	6,89	33,98	218,71
627	Чай с сахаром витаминизированный	200/15	0,2	0	15	61
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,6	69,9
2015	Кондитерское изделие	30	4,7	8,8	38	250
	Фрукт	100	0,6	0,6	12,7	61,1
	Итого за приём пищи	530	15,04	16,47	115,28	660,71
	ОБЕД					
76	Борщ из капусты с мясными консервами и сметаной	200/5	4,0	2,72	10,0	81,04
674	Блины со сгущенкой	170/30	11,75	14,28	72,91	449,19
Гост 2077-84	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2
	Фрукт	100	0,6	0,6	12,7	61,1
762	Кофейный напиток	200	2,51	2,75	22,53	121,64
	Итого за приём пищи	735	20,86	20,65	130,84	774,17
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		35,9	37,12	246,12	1434,88

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 неделя	4-ый день. ЗАВТРАК					
294	Сырники из творога со сгущенкой	150/50	33,88	25,23	42,48	527,59
Гост 3198	Йогурт фруктовый	250	3,5	3,1	17,3	112,5
	Итого за приём пищи	450	37,38	28,33	59,78	640,09
	ОБЕД					
138	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,6
394	Жаркое по - домашнему	180	17,56	17,99	38,02	375,33
60	Винегрет овощной	100	1,55	10,02	7,58	126,08
2004	Напиток из свежих фруктов с вит.С	200	0,6	0	31,4	124
2015	Кондитерское изделие без крема	30	4,7	8,8	38	250
Гост 2077-84	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,6	69,9
	Итого за приём пищи	770	33,65	41,77	161,14	1140,11
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		71,03	70,1	220,92	1780,2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 неделя	5 – ый день. ЗАВТРАК					
335	Пюре картофельное	150	2,66	4,25	17,83	119,92
310	Филе рыбы жареное	80	10,88	7,02	2,28	114,83
	Фрукт	100	0,6	0,6	12,7	61,1
627	Чай с сахаром витаминизирован.	200/15	0,2	-	15	61
	<i>Итого за приём пищи</i>	545	14,34	11,87	47,81	356,85
	ОБЕД					
129	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	6,89	6,18	16,06	143,67
469	Макаронные изделия отварные	150	5,08	9,09	34,16	244,5
416	Котлета из мяса кур	80	14,88	11,44	13,6	216
Гост 2077-84	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2
442	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
	<i>Итого за приём пищи</i>	665	29,85	27,21	96,72	751,37
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,19	39,08	144,53	1108,22

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2 неделя	6 – ой день. ЗАВТРАК					
273	Вермишель отварная на молоке	180/10	6,11	6,32	34,95	212,7
	Фрукт	100	0,6	0,6	12,7	61,1
2004	Бутерброд с сыром	15/20	5	5	10,3	107
627	Чай с сахаром витаминизированный	200/15	0,2	-	15	61
	Итого за приём пищи	540	11,91	11,92	72,95	441,8
	ОБЕД:					
148	Суп с макаронными изделиями	200	9,7	10,86	13,78	188,29
335	Пюре картофельное	150	2,66	4,25	17,83	119,92
254	Сосиска отварная	80	12,3	25,3	0	277
62	Салат овощной	80	1,24	4,0	7,75	70,37
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,12	10,4	46,6
Гост 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,33	0,2	8,47	40,8
627	Чай с сахаром витаминизированный	200/15	0,2	-	15	61
	Итого за приём пищи	765	28,95	44,73	73,23	803,98
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		40,86	56,65	146,18	1245,78

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2 неделя	7 – ой день. ЗАВТРАК					
463	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	7,83	42,58	279
2004	Биточки мясные	80	12,72	11,52	12,8	208,8
2015	Кондитерское изделие без крема	30	2,82	5,28	22,8	150
Гост 2077-84	Хлеб ржаной	20	1,52	0,12	10,4	46,6
	Фрукт	100	0,6	0,6	12,7	61,1
442	Сок фруктовый порционный	200	1	0,2	20,2	86
	Итого за приём пищи	580	27,32	25,55	121,48	831,5
	ОБЕД					
131	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5,26	5,77	15,22	130,18
469	Макаронные изделия отварные	150/10	6,56	6,14	32,0	214,17
416	Котлета из мяса кур	80	14,88	11,44	13,6	216
585	Компот из свежих плодов	200	0,16	-	28,47	108,16
	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,6	69,9
	Итого за приём пищи	700	31,14	23,83	117,59	799,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,46	49,38	239,07	1631,11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2 неделя	8 – ой день. ЗАВТРАК					
335	Пюре картофельное	150	2,66	4,25	17,83	119,91
254	Сосиска отварная	80	12,3	25,3	0	277
109	Выпечное изделие	70	9,7	19,7	25,7	323,4
627	Чай с сахаром витаминизированный	200/15	0,2	0	15	61
Гост 2077-84	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69
	Итого за приём пищи	515	26,86	49,55	73,43	850,31
	ОБЕД					
76	Борщ из свежей капусты с мясными консервами	200	4,0	2,72	10,0	81,04
294	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150/20	25,41	18,92	31,86	395,69
Гост 3198	Йогурт фруктовый	220	3,5	3,1	17,3	112,5
	Фрукт	100	0,6	0,6	12,7	61,1
Гост 2077-84	Хлеб ржаной	30	2	0,3	14,9	69
	Итого за приём пищи	720	35,51	25,64	86,76	719,33
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		62,37	75,19	160,19	1569,64

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2 неделя	9 – ый день. ЗАВТРАК					
403	Плов	150	15,36	13,11	41,83	336,36
Гост 2077-84	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2
	Фрукт	100	0,6	0,6	12,7	61,1
627	Чай с сахаром витаминизированный	200/15	0,2	0	15	61
	Итого за приём пищи	495	18,16	14,01	82,23	519,66
	ОБЕД					
92	Суп картофельный с мясными консервами	200	6,0	4,96	143,44	124,96
494	Голубцы ленивые	180	17,33	8,67	10,91	188,16
2015	Кондитерское изделие без крема	30	4,7	8,8	38	250
642	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146
Гост 2077-84	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,6	69,9
	Итого за приём пищи	670	36,21	26,01	245,85	840,22
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		54,37	40,02	328,08	1359,88

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
2 неделя	10 – ый день. ЗАВТРАК					
2015	Каша «Дружба» молочная	200	5,5	10,1	39,5	272,7
ГОСТ 3198	Йогурт фруктовый порционный	250	3,5	3,1	17,3	112,5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,6	69,9
	Кондитерское изделие без крема	30	4,7	8,8	38	250
627	Чай с сахаром витаминизированный	200/15	0,2	-	15	61
	Итого за приём пищи	725	16,18	22,18	125,4	766,1
	ОБЕД					
120	Щи из свежей капусты со сметаной	200/5	6,45	6,11	8,72	113,84
394	Жаркое по-домашнему	180	17,56	17,99	38,02	375,33
29	Салат овощной	80	1,42	7,99	6,34	102,22
Гост 2077-84	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,6	69,9
588	Компот из сухофруктов	200/15	0,48	-	33,54	128,9
	Итого за приём пищи	740	30,19	32,57	114,92	851,39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,37	54,75	240,32	1617,49
	ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ		519,78	554,36	2250,26	14996,43
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ		51,98	55,44	225,03	1499,64

1. Технологические карты по изготовлению блюд прилагаются.
- 2 .СанПин 2.4.5. 2409 – 08
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ 2004.Под ред. В.Ф.А. Лапиной
4. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений. Составители Марахина Г.В., Мосгот И.В., Яланузян И.Ю., Шерстюк Н.В., Семёнова С.Н. 2006 год.