



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      |                                |
| <b>I неделя</b>        |                                  |              |                      |       |        |                                |
| <b>I день ЗАВТРАК:</b> |                                  |              |                      |       |        |                                |
| 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                         |
| <b>ОБЕД</b>            |                                  |              |                      |       |        |                                |
| 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                          |
|                        | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>            |              | 42,27                | 50,2  | 214,99 | 1534,45                        |

| № рец.          | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                 |                                       |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
| <b>1 неделя</b> | <b>2 день ЗАВТРАК</b>                 |              |                      |       |        |                                |
| 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                             |
|                 | <b>Итого за приём пищи</b>            | 505          | 27,14                | 36,82 | 78,1   | 754,06                         |
|                 | <b>ОБЕД</b>                           |              |                      |       |        |                                |
| 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                             |
|                 | <b>Итого за приём пищи</b>            | 770          | 36,82                | 45,05 | 231,76 | 960,72                         |
|                 | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                  |              | 63,96                | 81,87 | 309,86 | 1714,78                        |

| № рец.          | Прием пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                 |   |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
| <b>1 неделя</b> | <b>3 день ЗАВТРАК</b>                           |              |                      |       |        |                                |
| 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                           |
|                 | <b>Итого за приём пищи</b>                      | 530          | 15,04                | 16,47 | 115,28 | 660,71                         |
|                 | <b>ОБЕД</b>                                     |              |                      |       |        |                                |
| 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                         |
|                 | <b>Итого за приём пищи</b>                      | 735          | 20,86                | 20,65 | 130,84 | 774,17                         |
|                 | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                            |              | 35,9                 | 37,12 | 246,12 | 1434,88                        |

| № рец.          | Прием пищи, наименование блюда    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                 |                                   |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
| <b>1 неделя</b> | <b>4-ый день. ЗАВТРАК</b>         |              |                      |       |        |                                |
| 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                          |
|                 | <b>Итого за приём пищи</b>        | 450          | 37,38                | 28,33 | 59,78  | 640,09                         |
|                 | <b>ОБЕД</b>                       |              |                      |       |        |                                |
| 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                           |
|                 | <b>Итого за приём пищи</b>        | 770          | 33,65                | 41,77 | 161,14 | 1140,11                        |
|                 | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>              |              | 71,03                | 70,1  | 220,92 | 1780,2                         |

| № рец.          | Прием пищи, наименование блюда       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------|--------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                 |                                      |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
| <b>1 неделя</b> | <b>5 – ый день. ЗАВТРАК</b>          |              |                      |       |        |                                |
| 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                             |
|                 | <b>Итого за приём пищи</b>           | 545          | 14,34                | 11,87 | 47,81  | 356,85                         |
|                 | <b>ОБЕД</b>                          |              |                      |       |        |                                |
| 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                             |
|                 | <b>Итого за приём пищи</b>           | 665          | 29,85                | 27,21 | 96,72  | 751,37                         |
|                 | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                 |              | 44,19                | 39,08 | 144,53 | 1108,22                        |

| № рец.          | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                 |                                  |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
| <b>2 неделя</b> | <b>6 – ой день. ЗАВТРАК</b>      |              |                      |       |        |                                |
| 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                             |
|                 | <b>Итого за приём пищи</b>       | 540          | 11,91                | 11,92 | 72,95  | 441,8                          |
|                 | <b>ОБЕД:</b>                     |              |                      |       |        |                                |
| 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                             |
|                 | <b>Итого за приём пищи</b>       | 765          | 28,95                | 44,73 | 73,23  | 803,98                         |
|                 | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>             |              | 40,86                | 56,65 | 146,18 | 1245,78                        |

| № рец.          | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                 |                                       |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
| <b>2 неделя</b> | <b>7 – ой день. ЗАВТРАК</b>           |              |                      |       |        |                                |
| 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                             |
|                 | <b>Итого за приём пищи</b>            | 580          | 27,32                | 25,55 | 121,48 | 831,5                          |
|                 | <b>ОБЕД</b>                           |              |                      |       |        |                                |
| 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                           |
|                 | <b>Итого за приём пищи</b>            | 700          | 31,14                | 23,83 | 117,59 | 799,61                         |
|                 | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                  |              | 58,46                | 49,38 | 239,07 | 1631,11                        |

| № рец.          | Прием пищи, наименование блюда              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------|---|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                 |   |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
| <b>2 неделя</b> | <b>8 – ой день. ЗАВТРАК</b>                 |              |                      |       |        |                                |
| 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                             |
|                 | <b>Итого за приём пищи</b>                  | 515          | 26,86                | 49,55 | 73,43  | 850,31                         |
|                 | <b>ОБЕД</b>                                 |              |                      |       |        |                                |
| 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                             |
|                 | <b>Итого за приём пищи</b>                  | 720          | 35,51                | 25,64 | 86,76  | 719,33                         |
|                 | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                        |              | 62,37                | 75,19 | 160,19 | 1569,64                        |



| № рец.          | Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------|
|                 |                                       |              | Б                    | Ж     | У      |                                |
| <b>2 неделя</b> | <b>9 – ый день. ЗАВТРАК</b>           |              |                      |       |        |                                |
| 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                             |
|                 | <b>Итого за приём пищи</b>            | 495          | 18,16                | 14,01 | 82,23  | 519,66                         |
|                 | <b>ОБЕД</b>                           |              |                      |       |        |                                |
| 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                           |
|                 | <b>Итого за приём пищи</b>            | 670          | 36,21                | 26,01 | 245,85 | 840,22                         |
|                 | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>                  |              | 54,37                | 40,02 | 328,08 | 1359,88                        |

| № рец.          | Прием пищи, наименование блюда   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------|----------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|--------------------------------|
|                 |                                  |              | Б                    | Ж      | У       |                                |
| <b>2 неделя</b> | <b>10 – ый день. ЗАВТРАК</b>     |              |                      |        |         |                                |
| 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                             |
|                 | <b>Итого за приём пищи</b>       | 725          | 16,18                | 22,18  | 125,4   | 766,1                          |
|                 | <b>ОБЕД</b>                      |              |                      |        |         |                                |
| 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                          |
|                 | <b>Итого за приём пищи</b>       | 740          | 30,19                | 32,57  | 114,92  | 851,39                         |
|                 | <b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>             |              | 46,37                | 54,75  | 240,32  | 1617,49                        |
|                 | <b>ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ</b>          |              | 519,78               | 554,36 | 2250,26 | 14996,43                       |
|                 | <b>СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ</b>           |              | 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 МарахинаГ.В., Мосгот И.В.. Яланузян И.Ю., Шерстюк Н.В., Семёнова С.Н. 2006 год.