

Утверждаю «МКОУ СОШ №1 п. Пристень»



Примерное двухнедельное меню для обучающихся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/к	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
завтрак	каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев с сахаром	210	8,9	6,1	50,0	292,0	173
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	510	20,1	12,7	98,8	574,5	
обед							
	икра кабачковая	100	1,1	4,7	5,3	69,2	73
	борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	11,7	98,4	82
	котлета, рубленая из птицы	100	15,2	29,4	19,0	152,0	295
	пюре картофельное	150	3,8	2,3	19,3	109,7	312
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	бананы	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,5	19,7	91,6	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	всего	960	7,9	42,5	128,4	755,8	
	ИТОГО	1470	48,0	55,2	227,2	1330,3	
День 2							
завтрак	птица отварная	100	19,1	14,6	0,2	197,6	288
	Капуста тушеная	150	4,3	12,0	33,2	258,2	321
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	Чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,7	40,0	376
	всего	540	21,9	36,6	80,7	730,1	

обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	20,4	117,9	103
	плов из курицы	200	12,7	7,8	26,8	229,0	291
	чай с лимоном	200/7	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПР
	всего	917	22,4	17,7	115,8	717,2	
	ИТОГО	1457	44,3	54,3	196,5	1447,3	
День 3							
завтрак	каша из пшена и риса молочная	200	3,3	8,6	23,2	183,4	175
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	580	13,5	10,3	96,4	526,4	
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,6	117,9	96
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,8	231,8	302
	компот из смеси сухофруктов	200	1,6	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПР
	всего	860	28,6	44,5	143,7	973,5	
	ИТОГО	1440	42,1	54,8	240,1	1499,9	
День 4							
завтрак	творожный сырок	50	7,5	4,0	5,7	90,0	ПР
	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	210	6,0	3,4	42,2	225,0	181
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	540	20,1	8,1	94,7	525,9	
обед	икра свекольная	100	2,3	1,0	22,8	185,3	75

обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	8,1	84,4	88
	рис отварной	150	3,6	5,4	36,6	210,0	304
	котлета, рубленая из птицы	100	15,2	29,4	19,0	152,0	295
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,6	91,9	ПР
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	
	всего	840	25,5	46,6	139,5	740,5	
	ИТОГО	1340	45,9	57,8	263,7	1408,0	
Неделя 2							
День 7							
завтрак	плов с фруктами	200	2,7	6,7	28,8	214,0	195
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,3	93,5	ПР
	всего	560	14,5	14,0	83,9	551,2	
обед	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73
	рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,8	117,9	111
	печень, тушенная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	261
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,8	231,8	302
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	всего	920	34,0	28,7	137,8	855,4	
	ИТОГО	1480	48,5	42,7	221,7	1406,6	
День 8							
завтрак	каша пшеничная молочная	200	7,3	4,3	38,2	220,9	173
	сыр порциями	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15

	(российский)						
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	500	18,5	10,9	85,0	503,4	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,7	2,8	14,5	90,6	104
	жаркое по-домашнему из свинины	230	21,9	24,1	18,2	377,4	259
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	всего	940	31,3	34,0	114,3	707,0	
	ИТОГО	1440	49,8	44,9	199,3	1210,4	
День 9							
завтрак	птица отварная	100	19,1	14,6	0,2	197,6	288
	Капуста тушеная	150	4,3	12,0	33,2	258,2	321
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	540	21,9	36,6	80,8	731,7	
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	суп из овощей	250	2,2	2,3	11,2	75,0	99
	рис отварной	150	3,6	5,4	36,6	210,0	304
	рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,0	8,2	0,8	146	227
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	всего	970	29,6	23,4	143,8	818,8	
	ИТОГО	1510	51,5	60,0	224,6	1550,5	
День 10							
завтрак	каша вязкая молочная из	210	8,9	6,1	50,0	292,0	173

	овсяных хлопьев с сахаром						
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	590	17,0	7,3	117,8	598,9	
обед	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	8,1	84,4	88
	птица отварная	100	19,1	14,6	0,2	197,6	288
	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	309
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	всего	860	31,8	32,7	118,6	796,1	
	ИТОГО	1450	48,8	40,0	236,4	1395,0	
День 11							
завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,0	6,8	29,2	202,0	183
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	всего	580	16,2	8,5	102,4	545,0	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп гороховый	250	7,5	3,2	17,3	128,2	102
	пюре картофельное	150	3,0	2,3	19,3	109,7	312
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПР
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	920	35,1	45,5	157,1	1080,2	
	ИТОГО	1500	51,3	54,0	259,5	1625,2	
День 12							

завтрак	Мюсли с молоком	205	4,8	8,0	29,6	219,6	179
	Сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПР
	всего	505	16,0	14,6	76,4	502,1	
обед	икра свекольная	100	2,7	7,1	14,5	133,8	75
	борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	11,7	98,4	82
	плов из курицы	200	12,7	7,8	26,8	229,0	291
	кисель	200	0,6	0,0	0,1	150,0	350
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПР
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПР
	всего	810	21,5	20,4	82,4	749,8	
	ИТОГО	1315	37,5	35,0	158,8	1251,1	
	Итого за 12 дней		561,4	583,2	2675,8	17243,3	
	Завтрак	6445	212,8	189,5	1131,3	7002,9	
	Обед	10927	348,6	393,7	1544,5	10240,4	
	Итого за 1 день		46,7	48,6	222,9	1436,3	
	Завтрак	537,0	17,7	15,7	94,2	583,5	
	Обед	910,5	29,0	32,8	128,7	853,3	
	% соотношение						
	Завтрак					24%	
	Обед					30%	

При составлении меню использовался: сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544с.