

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Пензенской области в Каменском, Пачелмском, Белинском, Башмаковском районах

Т.Н. Кузнецова



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ №1 г. Белинского Пензенской области
И.В. Крымова



Примерное 10-ти дневное меню для школьного питания обучающихся в возрасте от 7 до 11, от 11 до 18 лет

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г. 7-11 лет	Выход, г. 11-18 лет	Содержание основных питательных веществ							
				7-11 лет				11-18 лет			
				белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность, к кал	белки	жиры	углевод ы	энергетическая ценно сть, к кал
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	1 день										
	ЗАВТРАК										
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	5/150	5/200	5,8	7,2	27,5	202	8,4	10,8	41,3	303
99	Колбаса «Докторская» отварная	1/30	1/50	3,3	9,9	0,5	79,8	5,5	16,5	0,8	133
686	Чай с лимоном	200/15/7	200/15/7	0,3		15,2	60	0,3		15,2	60
	Фрукт	1/100	1/100	0,8	0,8	19,6	94	0,8	0,8	19,6	94
	Хлеб пшеничный	1/40	1/40	2,4	0,3	12,6	64,2	2,4	0,3	12,6	64,2
	ОБЕД										
43	Салат из свежей капусты	1/60	1/100	0,7	2,5	4,5	44	1,4	5,1	8,9	88
138	Суп гороховый	1/250	1/300	3,85	4,09	20,18	310,3	5,14	5,45	26,91	413,7
487	Гуляш из куриной грудки	1/100	1/150	9,5	3,7	0,2	72,5	14,3	5,5	0,3	108,8
520	Макаронные отварные	1/150	1/200	3,5	4,1	23,5	147	5,3	6,2	35,43	220,5
639	Компот из сухофруктов	1/200	1/200	0,1		21,8	8,8	0,1		21,8	8,8
	Хлеб ржаной	1/80	1/120	1,9	0,3	20	86	2,9	0,45	30	129
				31,7	32,5	133,4	860,2	45,2	50,65	172,6	1224,1

	2 день										
	ЗАВТРАК										
302	Каша молочная пшеничная с маслом	5/150	5/200	2,8	4,5	16	117	4,2	5,03	24	156,3
337	Яйцо вареное	1/40	1/40	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63
692	Кофейный напиток с молоком	1/200	1/200	3,6	3,5	28,3	152	3,6	3,5	28,3	152
	Морковный салат	1/60	1/100								
	Хлеб пшеничный	1/40	1/40	2,4	0,3	12,6	64,2	2,4	0,3	12,6	64,2
	ОБЕД										
19	Салат из свежих помидор с заправкой	1/60	1/100	0,5	3,6	2	43	0,9	7,1	3,9	85
132	Рассольник «Ленинградский»	1/250	1/300	3	4,5	20,1	135	3,6	5,4	24,1	162
443	Плов из куриной грудки	1/150	1/200	10,8	5,9	18,9	175	16,2	8,9	28,4	262,5
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2		15	58	0,2		15	58
	Хлеб ржаной	1/80	1/120	1,9	0,3	20	86	2,9	0,5	30	129
				29,1	27,05	126,9	861,1	37,9	35,18	160,3	1099,9
	3 день										
	ЗАВТРАК										
534	Суп молочный вермишелевый	1/200	1/250	4,26	9,4	41,57	336,07	5,32	11,75	51,96	420,08
211	Бутерброд с маслом	1/60	1/100	4,0	42,8	26,3	506				
685	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2		15	58	0,2		15	58
	Фрукт	1/100	1/100	0,8	0,8	19,6	94	0,8	0,8	19,6	94
	Хлеб пшеничный	1/40	1/40	2,4		12,6	64,2	2,4	0,3	12,6	64,2
	ОБЕД										
78	Салат из красной свеклы	1/60	1/100	1,2	3,8	6,5	66	2,4	7,6	13	132
439	Щи из свежей капусты	1/250	1/300	2	4,3	6,9	7,3	2,4	5,2	8,3	87,6
374	Минтай тушеный в томатном соусе с овощами	1/80	1/100	8,5	4,1	4,5	89,6	10,6	5,1	5,6	112
517	Картофельное пюре	1/150	1/200	2,1	5,5	14,5	126	3,2	8,3	21,8	189
648	Кисель из концентр.	1/200	1/200			30,6	118			30,6	118
	Хлеб ржаной	1/80	1/120	1,9	0,3	20	86	2,9	0,5	30	129
				27,7	33,5	131,1	867,1	41	55,8	168	1336,3
	4 день										
	ЗАВТРАК										
302	Каша молочная вязкая манная	5/150	5/200	2,4	4,1	15,2	111	3,6	6,2	22,8	166,5
97	Сыр «Российский»	1/30	1/40	7,6	7,6	9,7	120	10,1	10,1	12,9	160

693	Какао с молоком	1/200	1/200	4,9	5	32,5	190	4,9	5	32,5	190
	Фрукт	1/100	1/100	0,8	0,8	19,6	94	0,8	0,8	19,6	94
	Хлеб пшеничный	1/40	1/40	1,2	0,15	6,3	32,1	1,2	0,15	6,3	32,1
	ОБЕД										
45	Салат из свежей капусты	1/60	1/100	0,7	2,5	4	42	1,3	5	8	84
143	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	1/300	2,9	2,5	21	120	3,5	3	25,2	144
488	Тефтели	1/80	1/100	8,4	4,2	0,44	84	10,8	5,4	0,52	85,7
297	Гречка рассыпчатая с маслом	5/100	5/150	5,8	7,2	27,5	202	8,4	10,8	41,3	303
638	Компот из с/фруктов	1/200	1/200	1,2		31,6	126	1,2		31,6	126
	Хлеб ржаной	1/80	1/120	1,9	0,3	20	86	2,9	0,5	30	129
				41,7	37,45	170,3	1168,1	54,4	51,25	213,1	1512,6
	5 день										
	ЗАВТРАК										
297	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	5/150	5/200	5,8	7,2	27,5	202	8,4	10,8	41,3	303
686	Чай с сахаром, с лимоном	200/15/7	200/15/7	0,3		15,2	60	0,3		15,2	60
99	Колбаса «Докторская» отварная	1/30	1/50	3,3	9,9	0,5	79,8	5,5	16,5	0,8	133
	Хлеб пшеничный	1/40	1/40	1,2	0,15	6,3	32,1	1,2	0,15	6,3	32,1
	ОБЕД										
137	Суп рисовый с мясом	1/250	1/300	5,14	5,45	26,9	413,7	7,36	7,5	34,05	469,4
413	Сосиска отварная	1/50	1/100	5,5	12	0,8	137	11	24	1,6	274
534	Макаронны отварные	1/150	1/200	3,5	4,1	23,5	147	5,3	6,2	35,3	220,5
631	Компот из свежих яблок	1/200	1/200	0,2		35,8	142,4	0,2		35,8	142,4
	Хлеб ржаной	1/80	1/120	1,9	0,3	20	86	2,9	0,5	30	129
				34,6	32,85	125,6	936,5	45,5	49,65	149	1226,3
	6 день										
	ЗАВТРАК										
302	Каша вязкая рисовая	1/150	1/200	1,6	4	23,9	141	2,4	6	35,9	211,5
337	Яйцо отварное	1/40	1/40	5,1	4,6	0,3	63	5,1	4,6	0,3	63
692	Чай с сахаром	1/200	1/200	3,6	3,5	28,3	152	3,6	3,5	28,3	152
	Фрукт	100	100	2,7	0,1	16,0	75	2,7	0,1	16,0	75
	Хлеб пшеничный	1/40	1/40	2,4	0,3	12,6	64,2	2,4	0,3	12,6	64,2
	ОБЕД										
71	Винегрет овощной	1/60	1/100	0,7	5	3,4	62	1,4	10,1	6,8	124
139	Суп картофельный с горохом	1/250	1/300	6,2	5,6	22,3	167	7,4	6,7	26,8	200,4

374	Котлета	1/80	1/100	12,84	10,5	24,2	172,3	15,4	12,6	29,05	206,7
520	Картофельное пюре	1/150	1/200	2,1	5,5	14,5	126	3,2	8,3	21,8	189
639	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2		15	58	0,2		15	58
	Хлеб ржаной	1/80	1/120	1,9	0,3	20	86	2,9	0,5	30	129
				32,2	32,9	151,6	959,6	39,1	45,1	189,9	1253,9
	7 день										
	ЗАВТРАК										
517	Каша пшеничная молочная	1/150	1/200	7,24	11,7	36,8	288,4	10,8	17,6	55,2	432,5
685	Чай с молоком	150/50/15	150/50/15	1,6	1,6	17,3	87	1,6	1,6	17,3	87
	Фрукт	1/100	1/100	0,8	0,8	19,6	94	0,8	0,8	16,9	94
	Хлеб пшеничный	1/40	1/40	2,4	0,3	12,6	64,2	2,4	0,3	12,6	64,2
413	Колбаса отварная	1/30	1/50	3,3	9,9	0,5	79,8	5,5	16,5	0,8	133
	ОБЕД										
14	Салат из свежих огурцов с заправкой	1/60	1/100	0,3	3,5	1,5	39,5	0,6	7	3	79
110	Борщ из свежей капусты	1/250	1/300	2	5,2	13,1	106	2,4	6,2	15,7	127
487	Минтай тушеный в томатном соусе с овощами	1/80	1/100	8,5	4,1	4,5	89,6	10,6	5,1	5,6	112
511	Рис отварной	1/150	1/200	2,5	4,1	25,7	152	3,8	6,1	38,6	228
587	Сок яблочный	1/200	1/200	1		21,2	88	1		21,2	88
	Хлеб ржаной	1/80	1/120	1,9	0,3	20	86	2,9	0,5	30	129
				31,5	37,2	140,1	1023,2	46,6	59,8	179,7	1449,5
	8 день										
	ЗАВТРАК										
302	Суп молочный вермишелевый	1/200	1/250	4,26	9,4	41,57	336,07	5,32	11,75	51,96	420,08
	Фрукт	1/100	1/100	2,7	1,2	17,9	94	2,7	1,2	17,9	94
686	Чай с лимоном	200/15/7	200/15/7	0,3		15,2	60	0,3		15,2	60
97	Сыр «Российский»	1/30	1/40	7,6	7,6	9,7	120	10,1	10,1	12,9	160
	Хлеб пшеничный	1/40	1/40	2,4	0,3	12,6	64,2	2,4	0,3	12,6	64,2
	ОБЕД										
45	Салат из свежей капусты	1/60	1/100	0,7	2,5	4	42	1,3	5	8	84
148	Суп лапша «Домашняя»	1/250	1/300	2,8	5,8	13,9	120	3,4	7	16,7	144
377	Гуляш из куриной грудки	1/100	1/150	9,5	3,7	0,2	72,5	14,3	5,5	0,3	108,8
520	Перловка	1/150	1/200	2,1	5,5	14,5	126	3,2	8,3	21,8	189
648	Кисель из концентр.	1/200	1/200			30,6	118			30,6	118

	Хлеб ржаной	1/80	1/120	1,9	0,3	20	86	2,9	0,5	30	129
				25,6	24,6	144	909,2	34,4	35,4	175,5	1172,7
	9 день										
	ЗАВТРАК										
355	Рис отварной с изюмом	1/150	1/200	13,5	9,2	13,5	194	16,2	11	16,20	232,8
773	Оладьи с маслом	1/100	1/150	7,5	12,4	40,9	310	11,3	18,6	61,4	465
686	Чай с лимоном	200/15/7	200/15/7	0,3		15,2	60	0,3		15,2	60
413	Колбаса отварная	1/30	1/50	3,3	9,9	0,5	79,8	5,5	16,5	0,8	133
	Хлеб пшеничный	1/40	1/40	2,4	0,3	12,6	64,2	2,4	0,3	12,6	64,2
	ОБЕД										
19	Салат из свежих помидор с зеленым луком	1/60	1/100	0,5	3,5	2	42,5	0,9	7,1	3,9	85
155	Щи из свежей капусты	1/250	1/300	2	4,3	6,9	7,3	2,4	5,2	8,3	87,6
481	Сосиска	1/50	1/100	8,4	4,2	0,44	84	10,8	5,4	0,52	85,7
639	Гороховое пюре	1/150	1/200	9,8	1	23,3	143	14,7	1,5	34,9	214,5
	Компот из сухофруктов	1/200	1/200	0,1		21,8	8,8	0,1		21,8	8,8
574	Хлеб ржаной	1/80	1/120	1,9	0,3	20	86	2,9	0,5	30	129
				31,4	23,3	137,5	809,8	46,7	36	184,4	1175,5
	10 день										
	ЗАВТРАК										
302	Каша молочная вязкая манная	5/150	5/200	2,4	4,1	15,2	111	3,6	6,2	22,8	166,5
97	Сыр «Российский»	1/30	1/40	7,6	7,6	9,7	120	10,1	10,1	12,9	160
693	Кофейный напиток с молоком	1/200	1/200	3,6	3,5	28,3	152	3,6	3,5	28,3	152
	Фрукт	1/200	1/200	0,8	0,8	19,6	94	0,8	0,8	19,6	94
	Хлеб пшеничный	1/40	1/40	2,4	0,3	12,6	64,2	2,4	0,3	12,6	64,2
	ОБЕД										
89	Салат из красной свеклы	1/60	1/100	1,2	3,8	6,5	66	2,4	7,6	13	132
138	Суп рисовый	1/200	1/250	2,8	0,34	9,6	59,03	4,32	0,51	14,37	88,54
520	Макаронны отварные	1/150	1/200	3,5	4,1	23,5	147	5,3	6,2	35,43	220,5
413	Котлета	1/80	1/100	12,84	10,5	24,2	172,3	15,4	12,6	29,05	206,7
638	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,2		15	58	0,2		15	58
	Хлеб ржаной	1/80	1/120	1,9	0,3	20	86	2,9	0,5	30	129
				45	45,4	178,9	1266	58,4	67,1	217,7	1672,6

1) Использовался сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2004 г.

2) Для витаминизации приема пищи в рацион включаются свежие фрукты и ягоды

