Утверждаю
Директор школы:
МКОУ «Иванковская ООШ»
Харасова О.В

МКОУ «Иванковская ООШ»

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания обучающихся в образовательном учреждении в возрасте от 7 до 11 лет (обед)

При составлении меню использован «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010г

Десятидневное меню от 7 до 11 лет 1 неделя 1-й день

№ рец.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
81	**Рассольник**			**200**	**5,9**	**6,5**	**38,1**	**259,54**	**0,2**	**0,1**	**21,2**	**30,7**	**2,0**
	масло сливочное	5	5										
	Перловая крупа	30	29										
	масло растительное	3	3										
	картофель	100	80										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
	сметана	9	9										
298	**Гуляш**			**100**	**15,9**	**18,1**	**5,5**	**272,24**	**0,0**	**0,1**	**5,2**	**21,9**	**2,5**
	мясо	100	80										
	масло сливочное	5	5										
	сметана	5	5										
	мука	5	5										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
	томатная паста	5	5										
694	**Пюре картофельное**			**150**	**3,06**	**4,80**	**20,45**	**137,25**	**0,14**	**0,07**	**18,17**	**36,98**	**1,01**
	Картофель	160	123										
	Молоко	24	22										
	Сливочное масло	5	5										
943	**Чай**			**200**	**28,1**	**0,0**	**5,8**	**38,6**	**51,9**	**0,0**	**0,4**	**12,6**	**0,4**
	Чай - заварка	0,1	0,1										
	Хлеб пшеничный	**50**	**50**	**50**	**2,9**	**0,6**	**26,9**	**126,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**1,7**
	ИТОГО				**55,86**	**30**	**96,75**	**833,63**	**53,24**	**0,27**	**44,97**	**112,98**	**7,61**

Десятидневное меню от 7 до 11 лет 1 неделя 2-й день

№ рец.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции(г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
66	**Нарезка из огурцов**			**50**									
	огурцы	50	50										
	Щи из свежей капусты			**200**	**6,6**	**4,7**	**18,4**	**167,4**	**0,1**	**0,1**	**31,4**	**40,4**	**1,9**
	мясо	30	20										
	масло растительное	6	6										
	капуста	80	60										
	картофель	100	80										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
	сметана	5	5										
276	**Рыба тушёная с овощами**			**100**	**16,9**	**17,5**	**14,8**	**309,04**	**0,1**	**0,2**	**21,2**	**24,6**	**3,1**
	Филе рыбы	64	61										
	морковь	23	18										
	масло растительное	5	5										
	лук	17	14										
	Вода или бульон	20	20										
	томатное паста	10	10										
	соль	3	3										
355	**Рис отварной**	6	6	**150**	**0,0**	**0,3**	**0,0**	**27,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
	Рис	36,0	140										
	Масло сливочное	4,5	4,5										
	Соль	1	1										

376	**Компот из сухофруктов**			**200**	**28,1**	**0,0**	**5,8**	**38,6**	**51,9**	**0,0**	**0,4**	**12,6**	**0,4**
	курага	8	16										
	изюм	8	16										
	сахар	15	15										
	Хлеб ржаной	**40**	**40**	**40**	**2,9**	**0,6**	**26,9**	**126,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**1,7**
	Хлеб пшеничный	**50**	**50**	**50**	**2,9**	**0,6**	**26,9**	**126,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**1,7**
	ИТОГО				**57,9**	**28**	**84,8**	**776,51**	**52,2**	**0,2**	**37,2**	**93,9**	**7,1**

Десятидневное меню от 7 до 11 лет 1 неделя 3-й день

№ рец.	**Название блюд и продуктов**	**Брутто (г)**	**Нетто (г)**	**Масса порции (г)**	**Химический состав**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины, мг**		**Минеральные вещества, мг**		
					Белки (г)	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**		**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	**Fe**
87	**Суп картофельный с бобовыми**			**250**	**9,6**	**4,2**	**19,4**	**179**	**0,1**	**0,2**	**21,2**	**50,6**	**1,5**
	горох	8,1	8,0										
	масло растительное	2	2										
	Бульон или вода	70	70										
	картофель	26,7	20										
	лук	4,8	4,0										
	морковь	5,0	4,0										
	соль	1	1										
177	**Гречка отварная рассыпчатая**			**150**	**1,4**	**0,1**	**6,8**	**581,38**	**0,3**	**0,2**	**0,0**	**113,5**	**1,7**
	гречка	11,5	11,5										
	Масло сливочное	5	5										
	соль	1	1										
300	**Куры тушённые в сметанном соусе**			**100**	**22,2**	**8,6**	**0,7**	**169**	**0,072**	**0,155**	**0,0**	**16,48**	**1,8**
	Кура	150	103										
	Сметана	40	40										

	Мука	5	5										
376	**Кисель**			**200**	**28,1**	**0,0**	**5,8**	**38,6**	**51,9**	**0,0**	**0,4**	**12,6**	**0,4**
	кисель концентрат	21,6	21,6										
	сахар	9	9										
	лимонная кислота	0,02	0,02										
	Фрукты			**100**									
	Хлеб пшеничный	**50**	**50**	**50**	**2,9**	**0,6**	**28,9**	**135,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**1,7**
	ИТОГО				**54,4**	**24,7**	**89,8**	**772,44**	**52,3**	**0,3**	**53,0**	**95,5**	**7,7**

Десятидневное меню от 7 до 11 лет 1 неделя 4-й день

№ рец.	**Название блюди продуктов**	**Брутто (г)**	**Нетто (г)**	**Масса порции (г)**	**Химический состав**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
					Белки (г)	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**		**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	**Fe**
120	**Суп молочный**			**100**	**2,0**	**1,48**	**12,13**	**66,82**	**0,03**	**0,09**	**0,57**	**79,89**	**0,37**
	Молоко	50,0	50,0										
	Вода	42,0	42,0										
	Макаронные изделия	8,0	8,0										
	Масло сливочное	8,0	8,0										
	Сахар	6,0	6,0										
	соль	6,0	6,0										
208	**Лапшевник с творогом**			**120**	**5,58**	**10,30**	**4,91**	**133,89**	**0,01**	**0,12**	**0,36**	**65,70**	**0,27**
	Макаронные изделия	37,50	37,50										
	Вода	83,0	83,0										
	Творог	51,0	50,0										
	Сахар	5,0	5,0										
	Масло растительное	3,0	3,0										

	Сметана	3,0	3,0										
	Яйцо	1/4	10,0										
	Соль	3,0	3,0										
8	**Бутерброд с сыром**			**50**	**16,0**	**1,0**	**70,0**	**335,49**	**0,20**	**0,50**	**0**	**250,0**	**5,99**
	хлеб	30,0	30,0										
	Сыр	21,0	21,0										
943	**Чай**			**200**	**28,1**	**0,0**	**5,8**	**38,6**	**51,9**	**0,0**	**0,4**	**12,6**	**0,4**
	Чай - заварка	0,1	0,1										
	Хлеб ржаной	**40**	**60**	**40**	**2,9**	**0,6**	**26,9**	**126,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**1,7**
	Хлеб пшеничный	**50**	**50**	**50**	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	ИТОГО				**50,0**	**18,7**	**70,8**	**818,3**	**43,9**	**0,2**	**80,5**	**142,4**	**7,1**

Десятидневное меню от 7 до 11 лет 1 неделя 5-й день

№ рец.	Название блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		B1	B2	C	Ca	Fe
	Суп с макаронными изделиями			**200**	**8,0**	**6,4**	**15,0**	**174,1**	**0,1**	**0,0**	**5,7**	**18,7**	**1,3**
115	Макаронные изделия	8	8										
	масло растительное	3	3										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
	Бульон или вода	30	160										
304	**Плов из птицы**			**250**	**22,9**	**23,7**	**28,2**	**414,44**	**0,2**	**0,2**	**7,0**		**3,0**
	кура	100	80										
	масло сливочное	5	5										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
	томатная паста	5	5										
	крупа рисовая	40	40										

376	**Компот из сухофруктов**			**200**	**28,1**	**0,0**	**5,8**	**38,6**	**51,9**	**0,0**	**0,4**	**12,6**	**0,4**
	курага	8	16										
	изюм	8	16										
	сахар	15	15										
	Хлеб пшеничный	**50**	**50**	**50**	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**10,0**	**0,6**
	Нарезка из огурцов			**50**	**0,8**	**0,4**	**4,5**	**49,8**	**0,0**	**0,0**	**12,1**	**17,9**	**0,5**
	Огурцы свежие	50	50										
	ИТОГО				**62,7**	**31,1**	**80,4**	**802,94**	**52,3**	**0,2**	**25,2**	**85,4**	**6,9**

Десятидневное меню от 7 до 11 лет 2 неделя 6-й день

№ рец.	**Название блюд и продуктов**	**Брутто (г)**	**Нетто (г)**	**Масса порции (г)**	**Химический состав**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
					Белки (г)	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**		**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	Нарезка из помидоров			**60**	**0,9**	**4,1**	**4**	**57,1**	**0**	**0**	**11,9**	**20,3**	**0,6**
78	**Суп картофельный вегетарианский «Осенний»**			**200**	**2,8**	**2,4**	**17,5**	**127,5**	**0,1**	**0,1**	**28,0**	**38,1**	**1,2**
	масло растительное	3	3										
	горошек консервированный	40	40										
	картофель	100	80										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
	сметана	11	11										
245	**Рыба припущенная**			**100**	**17,0**	**13,5**	**0,0**	**190,0**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**80,0**	**1,1**
	рыба	120	100										

	масло растительное	5	5										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
137	**Макароны отварные**			**150**	**2,8**	**0,7**	**18,2**	**115,7**	**0,1**	**0,1**	**31,4**	**34,2**	**1,4**
	Макаронные изделия	30	30										
	Масло сливочное	10	10										
	Соль	1	1										
376	**Кисель**			**200**	**28,1**	**0,0**	**5,8**	**38,6**	**51,9**	**0,0**	**0,4**	**12,6**	**0,4**
	кисель концентрат	21,6	21,6										
	сахар	9	9										
	лимонная кислота	0,02	0,02										
	Хлеб ржаной	**40**	**40**	**40**	**2,9**	**0,6**	**26,9**	**126,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**1,7**
	Хлеб пшеничный	**50**	**50**	**50**	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**10,0**	**0,6**
	ИТОГО				**58,2**	**27,0**	**97,4**	**795,24**	**52,4**	**0,7**	**91**	**252,8**	**7,4**

Десятидневное меню от 7 до 11 лет 2 неделя 7-й день

№ рец.	**Название блюд и продуктов**	**Брутто (г)**	**Нетто (г)**	**Масса порции (г)**	**Химический состав**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
					Белки (г)	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**		**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	**Fe**
74	**Рассольник Ленинградский**			**200**	**3,4**	**1,7**	**21,9**	**141,2**	**0,1**	**0,1**	**28,0**	**34,6**	**1,4**
	картофель	100	80										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
	огурец соленый	40	40										
	масло растительное	6	6										
	крупа перловая	5	5										
	сметана	5	5										
287	**Тефтели мясные**			**100**	**16,9**	**17,7**	**9,0**	**262,34**	**0,0**	**0,1**	**2,6**	**17,1**	**2,7**
	мясо	100	80										

	лук	20	15										
	крупа рисовая	5	5										
	мука	5	5										
	масло сливочное	5	5										
	яйцо	1/4	10										
177	**Гречка отварная рассыпчатая**			**150**	**1,4**	**0,1**	**6,8**	**581,38**	**0,3**	**0,2**	**0,0**	**113,5**	**1,7**
	гречка	11,5	11,5										
	Масло сливочное	5	5										
	соль	1	1										
382	**Какао с молоком**			**100**	**2,86**	**2,88**	**19,21**	**109,49**	**0,03**	**0,15**	**0,96**	**89,71**	**0,46**
	Какао-порошок	20	20										
	Сахар	100	100										
	молоко	500	50										
	вода	550	550										
	Хлеб пшеничный	**50**	**50**	**60**	**2,9**	**0,6**	**26,9**	**126,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**1,7**
	ИТОГО				**54,2**	**20,9**	**82,5**	**689,24**	**52,2**	**0,3**	**75,3**	**108,2**	**7,7**

Десятидневное меню от 7 до 11 лет 2 неделя 8-й день

№ рец.	**Название блюд и продуктов**	**Брутто (г)**	**Нетто (г)**	**Масса порции (г)**	**Химический состав**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
					Белки (г)	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**		**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	**Fe**
88	**Суп лапша домашняя**			**200**	**13,1**	**13,8**	**15,7**	**264,54**	**0,0**	**0,1**	**5,2**	**23,0**	**2,1**
	картофель	50	40										
	лапша	8	8										
	Бульон или вода	100	100										
	лук	4,8	4,0										
	морковь	5,0	4,0										
	масло растительное	5	5										
	соль	2	2										
300	**Куры тушённые в сметанном соусе**			**100**	**22,2**	**8,6**	**0,7**	**169**	**0,072**	**0,155**	**0,0**	**16,48**	**1,8**
	Кура	150	103										

	Сметана	40	40										
	Мука	5	5										
	Вода	5	5										
168	**Каша пшенная**			**200**	**32,8**	**30,1**	**32,9**	**227,84**	**0,1**	**0,2**	**1,3**	**129,7**	**1,2**
	Крупа пшено	35	35										
	Молоко	150	150										
	Масло сливочное	5	5										
	сахар	5	5										
	Нарезка из огурцов	50	50	50	1,5	4,2	6,4		0	0	3,4	31,9	0,9
943	**Чай**			**200**	**28,1**	**0,0**	**5,8**	**38,6**	**51,9**	**0,0**	**0,4**	**12,6**	**0,4**
	Чай - заварка	0,1	0,1										
	Хлеб ржаной	**40**	**40**	**40**	**2,9**	**0,6**	**26,9**	**126,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**1,7**
	Хлеб пшеничный	**50**	**50**	**50**	3,8	0,4	24,6	117,5	0,1	0,0	0,0	10,0	0,6
	ИТОГО				**76,7**	**48,7**	**66,7**	**649,68**	**52,1**	**0,5**	**6,9**	**194,1**	**5,9**

Десятидневное меню от 7 до 11 лет 2 неделя 9-й день

№ рец.	**Название блюд и продуктов**	**Брутто (г)**	**Нетто (г)**	**Масса порции (г)**	**Химический состав**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
					Белки (г)	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**		**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	**Fe**
	Нарезка из помидоров			**50**	**1,5**	**4,2**	**6,4**	**69,2**	**0**	**0**	**3,4**	**31,9**	**0,9**
	помидоры	50	50										
77	**Суп картофельный со сметаной**			**200**	**2,3**	**2,3**	**15,2**	**115,4**	**0,1**	**0,1**	**21,2**	**26,5**	**0,9**
	картофель	100	80										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
	масло растительное	3	3										
	сметана	11	11										
321	**Капуста тушенная**			**100**	**1,88**	**1,93**	**5,90**	**46,31**	**0,03**	**0,03**	**40,32**	**46,63**	**0,59**

	Капуста свежая	145	120										
	Морковь	2,5	2,5										
	Лук	5	5										
	Мука	2	2										
	Масло сливочное	3	3										
	вода	30	20										
315	**Рис отварной**			**150**	**4,3**	**5,3**	**26,4**	**170,44**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**1,2**
	крупа рисовая	40	40										
	масло сливочное	5	5										
943	**Чай**			**200**	**28,1**	**0,0**	**5,8**	**38,6**	**51,9**	**0,0**	**0,4**	**12,6**	**0,4**
	Чай - заварка	0,1	0,1										
	Хлеб пшеничный	**50**	**50**	**50**	**2,9**	**0,6**	**26,9**	**126,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**1,7**
	ИТОГО				**51,7**	**30,6**	**85,2**	**765,98**	**44,2**	**0,2**	**27,6**	**109,7**	**7,8**

Десятидневное меню от 7 до 11 лет 2 неделя 10-й день

№ рец.	**Название блюд и продуктов**	**Брутто (г)**	**Нетто (г)**	**Масса порции (г)**	**Химический состав**			**Энергетическая ценность (ккал)**	**Витамины, мг**			**Минеральные вещества, мг**	
					Белки (г)	**Жиры (г)**	**Углеводы (г)**		**B1**	**B2**	**C**	**Ca**	**Fe**
57	**Борщ со сметаной**			**200**	**3,1**	**2,4**	**18,6**	**133,5**	**0,1**	**0,1**	**31,4**	**43,9**	**1,4**
	свекла	100	60										
	картофель	100	80										
	лук	20	15										
	морковь	20	15										
	капуста	80	60										
	масло растительное	3	3										
	томатная паста	5	5										
	сметана	11	11										
291	**Плов из птицы**			**230**	**18,9**	**17,1**	**42,6**	**423,94**	**0,3**	**0,3**	**55,2**	**42,9**	**4,5**
	кура	100	80										
	Крупа рисовая	40	40										

	лук	20	15										
	морковь	20	15										
	масло растительное	3	3										
376	**Кисель**			**200**	**28,1**	**0,0**	**5,8**	**38,6**	**51,9**	**0,0**	**0,4**	**12,6**	**0,4**
	кисель концентрат	21,6	21,6										
	сахар	9	9										
	лимонная кислота	0,02	0,02										
	Хлеб ржаной	**40**	**40**	**40**	**2,9**	**0,6**	**26,9**	**126,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**1,7**
	Хлеб пшеничный	**50**	**50**	**50**	**3,8**	**0,4**	**24,6**	**117,5**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**10,0**	**0,6**
	ИТОГО				**53,7**	**22,1**	**98,5**	**761,94**	**52,4**	**0,4**	**99,9**	**119,7**	**8,2**