

УТВЕРЖДЕНО:

директор МБОУ СОШ пос. Горнореченский

Льбенко Е.А.



**Меню для питания возрастной категории от 7-ми до 11-ти лет в
МБОУ СОШ пос. Горнореченский**

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,4	0,0	54,6	15	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,0	8,1	25,9	205,3	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,1	21,3	110,0	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
Итого за прием пищи:	665	18,6	19	73,5	547,8		
Обед							
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ (1-Й ВАРИАНТ)	60	1,8	3,8	1,8	49,7	43	2011
БОРЩ	200	2,2	3,1	7,1	66,4	75	2008
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	90	11,8	12,2	4,5	229,3	38	2011
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,0	88,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	770	23,5	27,6	102,0	807,1		
Всего за день:		42,1	46,6	175,5	1354,9		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	5,7	5,4	7,2	101,7		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323	2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,9	61,6	377	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,0	88,0	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
Итого за прием пищи:	740	19,1	19,1	89,1	606,8		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,4	6,0	1,4	61,6	19	2008
ПИЦЦА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ	200	3,7	9,6	7,3	133,5	88	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	11,0	7,3	3,3	139,1	261	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,4	4,8	34,7	204,3	309	2011
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	0,6	0,0	32,0	131,9	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	740	26,3	25,5	93,3	725,6		
Всего за день:		45,4	44,6	182,5	1 332,4		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ	90	5,4	8,8	6,5	126,8	306	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141,0	335	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,0	0,8	17,0	88,0	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
Итого за прием пищи:	680	18,4	20,9	82,2	592,2		
Обед							
СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	5,6	8,6	1,7	107,0	60	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,4	4,1	8,6	77,3	99	2011
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	6,4	6,1	8,1	114,4		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	364	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	150	3,6	3,9	38,1	201,7	326	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	790	20,4	26,3	102,8	732,0		
Всего за день:		38,8	47,3	185,0	1 324,2		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	200	8,5	11,7	32,7	270,3	183	2011
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
Итого за прием пищи:	640	17,8	17,9	75,7	535,7		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,4	41	2012
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	6,7	6,6	9,6	124,6	94	2008
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	240	20,1	14,5	48,4	335,9	259	2011
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,2	0,2	27,0	111,1	342.1	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	730	26,9	25,0	102,3	677,8		
Всего за день:		44,7	42,9	178,0	1 213,5		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	4,9	7,7	7,2	153,7	278/1	2011
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	170	4,2	5,2	43,7	237,0	326	2008
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0,3	0,1	10,5	48,0	430/1	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
Итого за прием пищи:	700	17,6	18,9	83,9	615,7		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ	60	1,1	3,0	8,3	64,2	к/к	к/к
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,8	4,2	13,1	97,7	96	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	17,5	12,9	2,7	196,5	230	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,9	6,3	31,3	197,4	333	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	780	26,8	27,1	84,7	688,9		
Всего за день:		44,4	45,9	168,5	1 304,6		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	100	1,1	6,2	3,5	75,8	23	2011
МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ	170	7,8	7,5	42,9	271,1	207	2012
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ	200	0,3	0,1	10,5	48,0	430/1	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
Итого за прием пищи:	710	18,2	19,8	83,5	593,2		
Обед							
ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,5	0,1	1,0	7,8	70	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	4,7	2,1	20,2	119,2	93	2008
ПТИЦА, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	240	18,9	20,8	28,9	377,0	308	2008
СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,0	0,2	19,6	83,4	389	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1	2008
Итого за прием пищи:	740	28,1	24,0	86,3	672,8		
Всего за день:		46,3	43,8	169,9	1 266,0		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210,1	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67,0	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	1,1	21,3	110,0	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
Итого за прием пищи:	650	17,3	16,5	85,6	561,2		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,8	3,7	5,0	56,1	33	2012
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ С МЯСОМ	200	6,9	10,3	13,6	175,2	99	2008
ЁЖИКИ ПО-ДОМАШНЕМУ	120	6,4	6,1	8,1	114,4		
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	364	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,7	206,0	323	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,7	0,3	24,4	103,0	441	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	790	21,2	28,5	103,3	755,3		
Всего за день:		38,5	45,1	188,9	1 316,5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	230	7,8	11,2	32,5	265,7	162	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,4	1,2	20,2	96,3	432	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
Итого за прием пищи:	740	17,9	18,7	85,3	588,0		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,1	45,5	23	2011
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,4	2,7	13,2	106,8	87	2012
КОТЛЕТА ПО-ДОМАШНЕМУ	120	7,9	15,7	3,5	195,9	474	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146,3	312	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131,0	402	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	760	21,9	28,1	84,3	689,5		
Всего за день:		39,8	46,8	169,7	1 277,5		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8	14	2011
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,0	8,1	27,9	205,3	189	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	64,9	430	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,8	16,5	85,4	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
Итого за прием пищи:	650	14,3	22,6	70,8	543,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,4	41	2012
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,2	5,0	16,4	120,4	96	2011
РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ	90	17,5	12,9	2,7	196,5	230	2008
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,5	5,6	28,2	177,6	333	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200	0,3	0,1	21,5	90,2	375	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	810	26,5	24,4	88,4	682,1		
Всего за день:		40,8	47,0	159,2	1 225,5		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	13	2008
КАША ОВСЯНАЯ ГЕРКУЛЕС ЖИДКАЯ	150	11,3	14,0	8,7	206,1	219	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	21,5	90,2	375	2011
ЯБЛОКО	130	0,5	0,4	13,4	61,1		2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,6	12,8	66,0	1/1	2008
МОЛОКО СВЕЖЕЕ	200	6,1	5,3	10,1	113,0	1	2008
Итого за прием пищи:	720	20,6	28,7	66,6	611,4		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	2,5	5,3	48,5	45	2011
СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ	200	3,2	3,5	18,4	118,6	108	2011
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ГОВЯДИНОЙ	240	14,3	11,7	41,6	330,6	211	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,7	0,3	28,7	132,5	388	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,6	12,4	64,0	1/1	2008
Итого за прием пищи:	730	21,3	18,6	106,5	694,2		
Всего за день:		41,9	47,3	173,0	1 305,6		