

Утверждаю: директор КОГОВУ СШ с УИОП пгт Ленинское
Г.И. Предеина



Примерное десятидневное меню на осенне-зимний период для детей при одноразовом горячем питании обеды

(от 7-11 лет)

Разработано и составлено калькулятором _____ *лс/* Л.Н.Гордиенко

На основании сборника технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания
разработанной Маннановой Н.А., Залиевым И.В., ООО Фирма «Партнер» г. Уфа ИП Поляковский Ю.И. 2012 г.

Сборника рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных
организаций Новосибирск 2021

Примерное меню обедов

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины							Минеральные вещества					
			Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Fe	Ca	P	Mg					
	1 неделя понедельник																		
	Обед																		
6	салат из белокочанной капусты	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,6	463,8	24,7	13,2			
57	рассольник домашний	200	1,7	4,2	10,9	90,0	8,4	0,0	0,0	0,0	0,1	0,7	19,0	120,0	19,3				
54-12м	плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	2,4	147,0	0,0	0,1	2,0	2,0	20,0	234,0	108,0				
278	Компот из изюма	200	0,0	0,0	28,0	109,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	16,0	0,0	0,0				
262	Булочка молочная	50	4,7	1,1	26,0	135,0	0,0	0,0	0,7	0,1	0,5	29,2	43,5	8,3					
	Итого		34,9	16,4	105,3	706,2	44,5	147,6	0,7	0,2	4,8	548,0	422,2	148,8					
	вторник																		
	Обед																		
16	салат из моркови	60	0,6	3,0	3,6	67,2	4,8	2,4	8,9	0,0	0,0	0,6	26,4	177,3	22,8				
54	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,6	6,2	10,4	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
105	гедфтели из говядины	80	9,1	11,0	13,0	189,0	3,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	35,0	150,0	17,7				
165	Капша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	0,9	0,3	3,0	17,0	72,0	159,5					
268	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,4	0,0					
	Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	125,0	96,9					
	Итого		19,40	30,23	79,90	691,60	7,80	2,40	10,40	0,38	3,63	84,66	527,70	286,91					
	среда																		
	Обед																		
83	Ктлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	129,6	0,0	0,0	1,1	0,1	0,0	36,8	164,0	21,6					
56	рассольник ленинградский	200	1,6	7,0	13,6	125,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0					
131	Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	0,1	0,1	1,0	76,0	56,0	34,1					
	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0					
54-3з	помидор в нарезке	30	0,4	0,1	1,2	6,4	7,5	39,9	0,0	0,0	0,3	4,0	8,0	6,0					
278	Компот из кураги	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	0,58	0,01	1,00	32,00	15,60	12,08					
	Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	4,0	43,5	19,2					
	Итого		11,2	24,7	92,2	640,0	30,5	40,9	2,5	0,3	2,3	153,8	287,1	93,0					

		четверг													
Обед		200/10	1,60	7,00	7,20	101,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	52 щи из свежей капусты с картофелем	80	17,60	4,30	6,40	184,00	0,00	0,00	1,80	0,08	0,00	33,60	108,00	30,00	
	126 котлета рубленая из птицы	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	1,00	0,04	1,00	11,00	51,00	29,94	
	169 каша из соевя распычатая	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	0,1	0,0	0,0	8,0	2,0	2,2	
	280 Напиток из апельсинов	30	0,90	0,05	1,80	11,05	1,20	9,00	0,00	0,03	0,19	5,30	16,20	5,30	
54-203	Горошек зеленый	30	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	4,0	43,5	19,2	
	Хлеб пшеничный	25													
	Итого		26,10	18,35	93,40	694,85	14,20	9,00	3,60	0,18	1,19	61,90	220,70	86,63	
		пятница													
Обед		30	0,3	0,1	0,8	4,3	3,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,2	7,0	12,5	4,0
54-23	огурец в нарезке	200	2,1	2,0	15,0	89,0	5,3	17,0	479,0	26,0	0,7	11,0	0,0	16,7	
	59 суп картофельный с макаронными изделиями	80	11,4	12,6	12,6	214,9	3,4	0,0	0,6	0,1	1,0	37,3	150,0	28,6	
	144 рагу из овощей	150	3,4	8,7	19,3	170,0	80,0	0,0	0,1	0,1	1,0	93,0	49,5	25,4	
	Масло сливочное	5	0,0	4,2	0,0	37,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	
	280 Напиток лимонный	200	1,0	0,0	31,0	123,0	1,0	0,0	0,0	0,0	1,0	32,0	2,0	1,2	
	Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	250,0	173,8	
	Итого		22,2	27,6	108,7	780,1	92,7	20,0	479,7	26,1	3,9	193,3	464,0	249,7	

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность(ккал)	витамины						мин. вещества				
		Б	Ж	У		С	А	Е	В1	Fe	Ca	P	Mg			
														Мг		
2 неделя																
понедельник																
Обед																
25 Салат из овощей с растительным маслом	60	3,0	11,4	4,2	106,8	0,0	4,8	4,6	0,0	0,6	108,6	154,0	23,4			
67 суп из овощей	200/10	1,6	7,0	8,8	103,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	22,9	12,1			
котлета из курицы	75	14,40	3,30	10,10	127,10	0,47	4,70	1,80	0,05	1,00	22,00	108,00	48,00			
202 макаронные изделия отварные	150	3,0	5,0	36,0	211,0	0,0	0,0	0,0	0,1	1,0	200,0	37,2	21,0			
268 чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,4	0,0			
хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	4,0	43,5	19,2			
итого		24,1	27,7	82,0	652,3	0,5	9,5	7,1	0,2	2,6	334,9	369,0	123,7			
вторник																
Обед																
6 салат из белокочанной капусты	60	1,2	3,0	7,2	57,6	33,8	0,6	0,0	0,0	0,6	463,8	24,7	13,2			
54 борщ с капустой и картофелем	200/10	1,6	6,2	10,4	107,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0			
99 биточек из говядины	80	11,4	12,6	12,6	214,9	3,4	0,0	0,6	0,1	1,0	37,3	150,0	28,6			
169 каша ди соевая рассыпчатая	150	4,00	6,00	39,00	229,00	0,00	0,00	1,00	0,04	1,00	11,00	51,00	29,94			
278 Комлот из курати	200	1,00	0,00	31,00	123,00	1,00	1,00	0,58	0,01	1,00	32,00	15,60	12,08			
хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	4,0	43,5	19,2			
итого		21,2	28,8	113,2	800,9	38,2	1,6	2,9	0,1	3,6	548,1	284,8	102,9			
среда																
Обед																
131 Картофельное пюре	150	3,0	6,0	19,0	150,0	22,0	0,0	0,1	0,1	1,0	76,0	56,0	34,1			
102 зразы школьные	80	11,1	16,8	12,9	259,0	0,0	0,0	0,0	0,1	1,4	15,8	180,0	21,8			
65 суп крестьянский с крупой	200/10	2,0	8,8	10,0	134,3	0,0	0,0	149,9	0,1	0,0	0,0	48,5	17,2			
помидор в нарезке	30	0,4	0,1	1,2	6,4	7,5	39,9	0,0	0,0	0,3	4,0	8,0	6,0			
268 чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,4	0,0			
хлеб пшеничный	50	4,0	2,0	26,0	138,0	0,0	0,0	1,4	0,0	0,0	8,0	87,0	38,4			
итого		20,6	33,7	79,0	722,7	29,5	39,9	151,4	0,4	2,6	104,1	382,9	117,5			

		четверг																	
		Обед																	
	52	щи из свежей капусты с картошкой	200/10	1,60	7,00	7,20	101,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	104	фрикадельки из говядины тушеные в соусе	80/30	11,0	13,0	14,0	220,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	35,0	150,0	17,7
	165	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,0	10,0	28,0	222,0	0,0	0,0	0,9	0,3	3,0	17,0	7,0	72,0	159,5			
	279	Компот из яблок	200	0,0	0,0	28,0	109,0	7,0	0,0	0,2	0,0	1,0	7,0	3,4	3,1				
54-20з		роллек зеленые	30	0,90	0,05	1,80	11,05	1,20	9,00	0,00	0,03	0,19	5,30	16,20	5,30				
		Хлеб ржаной	25	2,0	0,0	15,0	71,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	6,0	125,0	86,9				
		Итого		21,5	30,1	94,0	734,9	8,2	9,0	1,7	0,4	4,2	70,3	366,6	272,6				
		пятница																	
		Обед																	
	125	Котлета рубленая из птицы	80	17,60	4,30	6,40	184,00	0,00	0,00	1,80	0,08	0,00	33,60	108,00	30,00				
	56	рассольник ленинградский	200	1,6	7,0	13,6	125,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0				
	161	пюре гороховое	150	18,1	5,9	42,5	298,0	0,0	28,0	1,2	0,0	6,0	101,0	65,0	91,5				
54-2з		опрец в нарезке	30	0,3	0,1	0,8	4,3	3,0	3,0	0,0	0,0	0,2	7,0	12,5	4,0				
	280	Напиток из апельсина	200	0,0	0,0	26,0	100,0	13,0	0,0	0,1	0,0	0,0	8,0	2,0	2,2				
		Хлеб ржаной	50	4,0	0,0	30,0	142,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	12,0	250,0	173,8				
		Хлеб пшеничный	25	2,0	1,0	13,0	69,0	0,0	0,0	0,7	0,0	0,0	4,0	43,5	19,2				
		Итого		43,6	18,3	132,3	922,3	16,0	31,0	3,8	0,1	6,2	165,6	481,0	320,7				