

Утверждаю
директор МБОУ НОШ д. Ивановка

М.В. Меркулова



Десятидневное меню для обучающихся МБОУ НОШ д. Ивановка (возрастная категория 7-11 лет)

Первая неделя
1 день понедельник

№ рецеп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
378	Каша гречневая с маслом сливочным и сахаром	225	10,39	10,08	47,58	301,3
209	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63
943	Чай	200	0	0	14,97	56,85
	Печенье	40	10,25	10,21	40,84	187,7
Итого за завтрак:		505	25,72	24,89	103,67	608,85
Обед						
226	Суп картофельный с бобовыми	200	3,59	6,32	32	131,7
255	Печень по-строгановски	90	10,61	11,23	3,52	185
414	Макароны отварные	150	7,6	6,9	21,6	164,4
	Сок	200	0,8	0	18,2	84
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	2,94	0,8	27,43	109
Итого за обед:		700	25,54	25,25	102,75	674,1
Полдник						
883	Кисель	200	0	0	29,75	119
406	Пирожок с повидлом	50	3,5	3,75	34,77	187
Итого за полдник:		250	3,5	3,75	64,52	306
Итого за день:		1455	54,76	53,89	270,94	1588,95

2 день вторник

№ рецеп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
390	Каша манная молочная с маслом слив.и сахаром	240	5,9	8,25	12,65	267,23
943	Чай	200	0	0	14,97	56,85
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,95	0,5	35,3	116,9
	Сыр	15	2,32	3,4	0	36
Итого за завтрак:		505	12,17	12,15	62,92	476,98
Обед						
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	7,25	13,9	83,6
646	Плов с мясом птицы	250	26,4	24,16	50,68	469
346	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,45	0,1	33,9	141,2
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	3,53	0,96	33,12	132
Итого за обед:		710	32,54	32,47	131,6	825,8
Полдник						
944	Чай с лимоном	200/5	0	0	14,97	56,85
	Печенье	30	2,16	4,08	64	183,2
Итого за полдник:		235	2,16	4,08	78,97	240,05
Итого за день:		1450	46,87	48,7	273,49	1542,83

3 день среда

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
390	Каша геркулесовая молочная	220	4,79	5,48	20,17	265
943	Чай	200	0	0	14,97	56,85
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	30	2,31	1,08	14,4	78
210	Омлет натуральный	53	5,39	5,97	1,02	79
	Итого за завтрак:	503	12,49	12,53	50,56	478,85
Обед						
49	Суп крестьянский со сметаной	200	3,62	6,21	38,38	130,01
643/759	Птица тушеная в соусе	100	20	17,7	2,59	270,8
694	Картофельное пюре	200	9,20	11,8	40,8	278,6
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,1	27,77	113
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	50	2,93	0,8	27,43	109
	Итого за обед:	750	36,19	36,61	137,0	901,41
Полдник						
883	Кисель	200	0	0	29,75	119
	Вафли	30	1,35	2,87	8,7	66,56
	Итого за полдник:	230	1,35	2,87	38,45	185,56
	Итого за день:	1483	50,03	52,01	225,98	1565,82

4 день четверг

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
390	Каша рисовая молочная	240	7,4	2,6	17,69	250,05
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,85	1,53	24	130
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,14	66
944	Чай с лимоном	205	0	0	14,97	56,85
	Итого за завтрак:	505	11,33	11,38	56,8	502,9
Обед						
70	Овощи соленые	60	0,48	0,06	1,02	6
187	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	205	2,75	8,49	9,35	190,59
511	Шницель рыбный	90	13,85	8,04	14,3	174,83
304	Рис отварной	150	3,65	6,37	27,69	174,83
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,1	27,77	113
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	3,5	1	27,4	131
	Итого за обед:	765	24,67	24,06	107,53	790,25
Полдник						
943	Чай	200	0	0	14,97	56,85
	Печенье песочное	35	2,95	2,35	37,5	183
	Итого за полдник:	235	2,95	2,35	52,47	239,85
	Итого за день:	1505	38,95	37,79	216,8	1533

5 день пятница

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
390	Каша "дружба"	230	8,15	3,2	21,09	241,11
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,85	1,53	24	130
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,14	66
	Сыр	10	1,6	2,3	0	24
943	Чай	200	0	0	14,97	56,85
	Итого за завтрак:	500	13,68	14,28	60,2	517,96
Обед						
69	Рассольник петербургский со сметаной	210	7,24	10,69	15,38	148,32
668	Котлета из мяса птицы	90	11,52	11,26	23,11	204,75
414	Макароны отварные	150	7,6	6,9	21,6	164,4
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,1	27,77	113
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	50	2,93	0,8	27,43	109
	Итого за обед:	700	29,73	29,75	115,29	739,47
Полдник						
943	Чай	200	0	0	14,97	56,85
399	Блинчик с сахаром	100/5	5,18	6,2	19,83	196
	Итого за полдник:	305	5,18	6,2	34,8	252,85
	Итого за день:	1505	48,59	50,23	210,29	1510,28

Вторая неделя
6 день понедельник

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
33	Салат из свеклы отварной	100	1,48	2,62	8,26	92,8
415	Макароны отварные с сыром	165	10,17	7,28	21,38	264
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	30	3,08	1,22	14,4	104
943	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,85
	Итого за завтрак:	500	14,77	14,75	59,08	551
Обед						
226	Суп картофельный с бобовыми	200	3,59	6,32	28	131,7
618	Тефтели в соусе	120	9,67	12,52	16,36	301,56
384	Гречка отварная с маслом	150	7,45	4,04	15,38	243,13
	Сок	200	0,8	0	18,2	84
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	40	2,3	0,64	21,9	87,2
	Итого за обед:	710	23,81	23,52	99,84	847,59
Полдник						
883	Кисель	200	0	0	29,75	119
	Вафли	30	1,35	2,87	8,7	49,92
	Итого за полдник:	230	1,35	2,87	38,45	168,92
	Итого за день:	1440	39,93	41,14	197,37	1567,16

7 день вторник

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	16
Завтрак						
390	Каша манная молочная с маслом слив.	250	7,55	6,9	30,7	227,95
958	Кофейный напиток	200	6,48	2,52	18,58	99,55
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,08	1,22	19,2	104
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,14	66
	Итого за завтрак:	500	17,19	17,89	68,62	497,5
Обед						
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,16	3,22	13,9	149,2
275	Птица отварная	90	10,24	12,56	1,2	180,8
304	Рис отварной	155	3,72	3,63	27,53	174,83
346	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,45	0,1	33,9	141,2
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	3,5	1	27,43	131
	Итого за обед:	705	21,07	20,51	103,96	777,03
Полдник						
	Сок	200	0,8	0	18,2	84
	Печенье	30	2,16	4,08	64	183,2
	Итого за полдник:	230	2,96	4,08	82,2	267,2
	Итого за день:	1435	41,22	42,48	254,78	1541,73

8 день среда

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
84ж	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	250	7,04	8,36	30,39	273,9
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36
944	Чай с лимоном	205	0	0	14,97	56,85
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,08	1,22	19,2	104
	Итого за завтрак:	505	12,44	12,53	64,56	470,75
Обед						
171	Борщ с картофелем, капустой и сметаной	205	3,54	7,6	12,46	126,3
486	Рыба тушеная в томате с овощами	120	17,62	12,85	10,98	177
694	Картофельное пюре	200	9,20	11,8	40,8	278,6
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,1	27,77	113
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	50	2,94	0,8	38,64	109
	Итого за обед:	775	33,74	33,15	130,65	803,9
Полдник						
943	Чай	200	0	0	14,97	56,85
399	Блинчик с сахаром	100/10	5,18	6,2	29,83	196
	Итого за полдник:	310	5,18	6,2	44,8	252,85
	Итого за день:	1590	51,36	51,88	240,01	1527,5

9 день четверг

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	17
Завтрак						
390	Каша "дружба"	215	4,65	3,2	18,09	241,11
209	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63
943	Чай	200	0	0	14,97	56,85
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3,08	1,22	19,2	104
	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,07	33
	Итого за завтрак:	500	12,85	12,62	52,54	497,96
Обед						
204	Суп картофельный с рисом	200	5,4	7,54	16,68	142,6
668	Котлета из мяса птицы	90	11,52	11,26	23,11	204,75
414	Макароны отварные с маслом	155	6,2	7,6	21,6	257,5
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,1	27,77	113
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	3,53	0,96	33,12	132
	Итого за обед:	705	27,09	27,46	122,28	849,85
Полдник						
883	Кисель	200	0	0	29,75	119
1052	Пирожок с капустой	50	3,04	1,42	28,08	98
	Итого за полдник:	250	3,04	1,42	57,83	217
	Итого за день:	1455	42,98	41,5	232,65	1564,81

10 день пятница

№ рецеп.	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
390	Каша рисовая молочная	240	7,9	3,9	17,69	250,05
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	50	3,95	1,22	23,75	116,9
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,14	66
944	Чай с лимоном	205	0	0	14,97	56,85
	Итого за завтрак:	505	11,93	12,37	56,55	489,8
Обед						
101	Суп картофельный с крупой	200	5,57	7,5	13,31	213
642	Рагу из птицы	260	18,08	18,83	34,33	284,2
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,1	27,77	113
	Хлеб ржаной обогащенный микронутриентами	60	3,53	0,96	33,12	132
	Итого за обед:	720	27,62	27,39	108,53	742,2
Полдник						
943	Чай	200	0	0	14,97	56,85
	Печенье	30	2,16	4,08	64	183,2
	Итого за полдник:	230	2,16	4,08	78,97	240,05
	Итого за день:	1455	41,71	43,84	244,05	1472,05

Настоящее меню составлено на основании "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий" для предприятий общественного питания, авторы -составители А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, Москва "Лада" 2009г.

Сборник технических нормативов Москва Дели принт 2010 г. Разработан В.А Тутьян, А.В.Казанцев

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г.