



ПРИМЕРНОЕ 10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для организации питания учащихся Краснокутского филиала МБОУ "СОШ №4" с. Прохоры
 2-х разовое питание от 7-11 лет

Наименование блюда	Выход (г)	Химический состав				Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Белки (23-23,5 г)	Жиры (23- 23,5 г)	Углеводы (90- 96г)	Энерг. ценность 680 ккал	В1	С	А	Е	Кальций Са	Магний Mg	Фосфор Р	Железо Fe
1 день													
Завтрак													
Каша манная молочная	200	5,90	6,70	29,70	202,90	0,00	0,50	0,00	0,90	114,80	97,80	17,20	0,40
Хлеб пшеничный	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0,00	0,30	6,90	25,20	9,90	5,58	25,50
Какао на цельном молоке	200	3,60	3,00	15,00	102,50	0,00	0,60	0,00	0,00	119,40	21,80	92,20	0,00
Масло сливочное	115	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00
Сыр (порциями)	30	3,40	4,30	0,00	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112,20	4,20	60,00	0,20
Яйцо вареное	60	5,10	4,60	0,30	63,00	0,06	0,21	254,82	0,56	90,32	199,20	15,20	2,19
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,14	10,00	0,00	75,80	0,50
ИТОГО:	745	21,72	27,92	74,46	641,24	2,14	11,31	255,19	8,60	472,92	332,90	267,98	28,79
Обед													
Суп картофельный с мясом	250	6,70	9,40	18,40	196,90	1,02	8,25	0,04	1,60	25,90	25,90	24,30	1,15
Макароны отварные	150	5,39	4,10	32,80	190,50	0,20	0,00	0,03	2,00	36,00	25,50	159,00	1,30
Тефтеля мясная	80	12,50	14,00	13,20	228,80	0,30	0,08	0,00	1,80	28,00	4,90	146,00	0,90
Икра овощная	60	2,40	1,60	11,60	58,60	0,03	2,60	0,06	0,70	28,80	18,20	88,80	1,10
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,80	0,08	0,00	0,10	1,15	60,00	23,00	76,50	0,76
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	8,00	0,80
ИТОГО:	790	30,74	30,55	91,00	865,60	1,63	С- ВИТАМИН	0,23	7,25	190,70	103,50	502,60	6,01
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,46	58,47	165,46	1506,84	3,77	С- ВИТАМИН	255,42	15,85	663,62	436,40	770,58	34,80

					2 день									
					Завтрак									
котлета мясная запеченная	80	11,99	4,05	7,67	115,00	0,06	0,82	21,00	0,40	47,30	21,10	157,70	0,59	
Пюре картофельное с м/сл	150	2,70	5,00	17,70	126,80	0,10	8,50	0,00	0,20	33,50	72,20	24,40	1,00	
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,10	60,70	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80	
Хлеб	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0,00	0,00	0,30	6,90	25,20	9,90	5,58	
Икра кабачковая консервированная	60	3,10	0,90	23,00	115,40	0,00	0,00	0,00	0,20	8,00	5,40	29,20	0,40	
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,14	10,00	0,00	75,80	0,50	
ИТОГО:	630	21,61	10,97	92,83	562,74	2,24	19,32	21,00	1,24	119,10	130,10	305,20	8,87	
					Обед									
Суп гороховый с мясом	250	13,00	12,00	37,00	306,00	0,22	9,40	0,00	1,00	42,00	40,60	231,00	1,35	
Пельмени с маслом	200	14,60	17,50	35,40	357,50	0,17	0,84	0,00	0,60	66,70	37,50	88,60	7,30	
Овощи свежие	60	1,32	0,24	3,60	12,80	0,36	7,20	0,08	1,00	6,00	6,60	14,40	0,24	
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,7	130,80	0,08	0,00	0,10	1,15	60,00	23,00	76,50	0,76	
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	8,00	0,80	
ИТОГО:	760	32,67	31,19	91,00	867,10	0,83	С- ВИТАМИН	0,18	3,75	186,70	113,70	418,50	10,45	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,28	42,16	183,83	1429,84	119,93	С- ВИТАМИН	305,38	12,62	188,94	133,02	439,50	11,69	
					3 день									
					Завтрак									
Мясо птицы с соусом	80	15,20	13,60	13,50	237,20	0,08	0,20	20,00	0,38	44,00	96,00	26,00	2,20	
Каша гречневая с м/сл	150	8,60	7,80	33,10	237,20	0,20	0,50	0,00	3,40	109,90	99,30	199,80	3,20	
Компот	200	0,30	0,10	14,10	61,50	0,00	20,00	0,10	0,00	13,30	4,60	4,50	0,60	
Хлеб	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0,00	0,00	0,30	6,90	25,20	9,90	5,58	
Горошек зеленый консервированный	60	1,60	0,20	3,20	19,40	0,00	2,00	0,00	0,60	9,00	9,60	28,00	0,40	
ИТОГО:	530	28,92	22,32	83,46	653,14	2,33	22,70	20,10	4,68	183,10	234,70	268,20	11,98	
					Обед									
Суп картофельный с макаронными	250	10,90	6,10	16,10	218,30	0,12	8,25	0,00	0,75	24,60	25,00	164,00	1,10	
Каша рисовая	150	5,62	7,50	26,80	197,00	0,07	0,00	0,00	0,90	26,30	48,00	125,20	2,90	
Сосиска отварная	80	12,30	10,30	8,00	96,40	0,00	0,00	0,00	0,00	23,00	15,00	119,00	1,00	
Салат из морской капусты	60	0,84	7,15	12,80	153,50	0,11	6,00	0,20	1,30	36,00	17,70	163,00	11,00	
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	0,08	0,00	0,10	1,15	60,00	23,00	76,50	0,76	
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	8,00	0,80	

Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	0,08	0,00	0,10	1,15	60,00	23,00	76,50	0,76
Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	29,00	111,20	0,06	0,40	0,02	0,00	25,20	19,40	39,60	0,60
ИТОГО:	790	31,26	33,50	141,62	966,20	0,50	с- витамин	0,32	7,25	231,40	158,10	648,20	17,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	48,88	50,02	258,98	1661,74	55,30	с- витамин	203,82	15,23	233,48	169,00	648,30	18,65	
6 день													
					Завтрак								
Залежанка из творога со сг. Молоко	200/20	27,84	18,00	32,40	310,60	0,09	0,74	0,33	2,00	226,40	48,92	344,91	0,84
Хлеб	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0,00	0,00	0,30	6,90	25,20	9,90	5,58
Кофейный напиток с цельным молс	200	1,50	1,30	22,40	107,00	0,02	1,00	0,01	0,00	61,00	7,00	45,00	1,00
Масло сливочное	15	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00
Сыр (порциями)	30	6,80	8,60	0,00	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	224,40	8,40	120,00	0,40
сок	100	0,00	0,00	13,60	55,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:	605	39,46	36,82	88,06	752,04	2,16	1,74	0,41	2,40	519,70	89,52	521,81	7,82
					Обед								
Суп картофельный с мясом	250	8,5	10,10	10,90	222,80	1,02	8,25	0,04	1,60	25,90	44,00	24,30	1,15
Каша рисовая	150	3,90	4,00	51,30	204,70	0,04	0,00	0,00	2,00	20,00	36,00	100,10	0,80
Голубцы в соусе	100/40	10,80	13,54	17,40	234,70	0,00	5,00	0,00	2,00	6,00	0,00	125,00	0,74
Овощи свежие с раст маслом	60	3,95	2,35	4,80	20,30	0,90	0,00	0,04	1,00	31,00	21,00	25,00	0,50
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	0,08	0,00	0,10	1,15	60,00	23,00	76,50	0,76
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	8,00	0,80
ИТОГО:	800	22,40	17,90	125,10	873,30	2,04	с- витамин	0,18	7,75	154,90	130,00	358,90	4,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	61,86	54,72	213,16	1625,34	521,74	с- витамин	521,99	15,57	157,06	131,74	359,31	7,15	
7 день													
					Завтрак								
Омлет	100	16,70	33,50	5,20	268,20	0,30	0,60	0,60	8,40	163,50	19,35	206,20	2,30
Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,10	60,70	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
Хлеб	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0,00	0,00	0,30	6,90	25,20	9,90	5,58
Масло сливочное	15	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,07	0,10	1,00	0,00	2,00	0,00
Горошек зеленый консервированный	60	1,60	0,20	3,20	19,40	0,00	2,00	0,00	0,60	9,00	9,60	28,00	0,40
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,14	10,00	0,00	75,80	0,50
ИТОГО:	515	21,82	42,62	43,16	521,14	2,35	2,60	0,67	9,40	193,80	60,35	254,30	9,08

					Обед								
Суп картофельный с рис и мяс	250	5,24	15,80	25,00	312,80	0,13	2,20	0,00	0,76	32,20	32,00	160,00	2,35
Вареники с творогом	170	12,00	12,80	43,50	276,60	0,00	0,02	0,00	1,80	70,30	68,00	0,00	3,40
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	0,08	0,00	0,10	1,15	60,00	23,00	76,50	0,76
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	8,00	0,80
ИТОГО:	670	20,99	30,05	109,20	780,20	0,21	С- ВИТАМИН	0,10	3,71	174,50	129,00	244,50	7,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,81	72,67	152,36	1301,34	194,01	С- ВИТАМИН	254,40	12,79	176,85	131,60	245,17	16,71
8 день													
					Завтрак								
Каша пшеничная молочная	200	4,30	4,87	33,78	195,00	0,00	0,60	0,00	0,90	112,30	96,20	18,00	0,40
Какао на цельном молоке	200	3,60	3,00	15,00	102,50	0,00	0,60	0,00	0,00	119,40	21,80	92,20	0,60
Хлеб	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0,00	0,00	0,30	6,90	25,20	9,90	5,58
Сыр (порциями)	30	6,80	8,60	0,00	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	224,40	8,40	120,00	0,40
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,14	10,00	0,00	75,80	0,50
ИТОГО:	570	18,32	17,49	78,14	548,34	2,08	11,20	0,00	1,34	473,00	151,60	315,90	7,48
					Обед								
Суп картоф. с макар. изд. мясом	250	5,70	4,00	23,74	171,00	0,12	8,25	0,00	0,75	24,60	25,00	164,00	1,10
Каша гречневая	150	8,60	7,40	46,80	246,60	0,07	0,00	0,00	0,90	26,20	48,00	125,20	2,90
Котлета мясная	80	12,84	9,12	16,32	198,70	0,14	7,90	0,01	0,00	23,88	42,00	28,80	0,84
Овощи свежие	60	1,10	0,20	2,40	21,40	1,00	12,70	0,25	0,50	10,00	11,00	24,00	0,40
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	0,08	0,00	0,10	1,15	60,00	23,00	76,50	0,76
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	8,00	0,80
ИТОГО:	790	31,99	22,17	129,96	828,50	1,41	С- ВИТАМИН	0,35	3,30	156,68	155,00	426,50	6,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,31	39,66	208,10	1376,84	474,41	С- ВИТАМИН	316,25	10,78	158,76	166,20	426,50	8,14
9 день													
					Завтрак								
Плов мясной	200	11,54	25,78	8,65	294,63	0,24	1,56	61,12	3,40	7,57	106,10	24,18	1,10
Овощи свежие	60	4,90	8,30	22,00	180,00	0,20	0,00	0,00	2,10	56,30	7,10	48,20	0,90
Хлеб	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0,00	0,00	0,30	6,90	25,20	9,90	5,58

Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,10	60,70	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,14	10,00	0,00	75,80	0,50
ИТОГО:	600	20,26	35,10	75,11	680,17	2,52	11,56	61,12	5,94	94,17	144,60	166,28	8,88
					Обед								
Суп картофель с гречкой и мясом	250	11,00	11,00	26,70	261,70	0,13	2,20	0,00	1,00	32,20	32,00	161,00	2,35
Картофельное пюре	200	3,00	4,68	35,30	195,50	0,20	7,40	0,12	0,20	54,00	30,00	112,00	1,40
Тефтели мясная	80	12,50	14,00	13,20	228,80	0,23	0,08	0,00	1,80	28,00	4,90	146,00	0,50
овощи свежие	60	1,10	0,20	2,40	21,40	1,00	12,70	0,25	0,50	10,00	11,00	24,00	0,40
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	0,08	0,00	0,10	1,15	60,00	23,00	76,50	0,76
Чай	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	8,00	0,80
ИТОГО:	840	31,35	31,33	118,30	898,20	1,64	с- витамины	0,47	4,65	196,20	106,90	527,50	6,21
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,61	66,43	193,41	1578,37	95,81	с- витамины	166,75	13,53	198,72	118,46	588,62	12,15
10 день													
					Завтрак								
Котлета мясная с соусом	80	7,00	9,80	10,50	158,50	0,00	0,90	0,10	0,40	7,60	5,30	9,30	0,20
Макаронь отварные с м/сл	150	8,00	0,90	39,60	189,60	0,00	0,00	0,00	1,20	29,30	10,00	47,00	1,10
Хлеб	40	3,22	0,62	19,56	97,84	2,05	0,00	0,00	0,30	6,90	25,20	9,00	5,58
Компот	200	0,20	0,00	15,10	60,70	0,00	0,00	0,00	0,00	13,40	6,20	8,20	0,80
овощи свежие	60	3,20	1,00	24,00	120,40	0,00	0,00	0,00	0,20	8,00	5,40	27,20	0,40
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,14	10,00	0,00	75,80	0,50
ИТОГО:	630	22,02	12,72	118,56	674,04	2,08	10,90	0,10	2,24	75,20	52,10	176,50	8,58
					Обед								
Суп гороховый с мясом	250	7,91	2,61	31,70	211,60	0,22	9,40	0,00	1,00	42,00	40,60	231,00	1,35
Макаронь отварные	150	6,14	4,34	35,00	242,30	0,33	0,00	0,36	2,70	48,00	34,00	212,00	1,76
Сосиска отварная	80	11,00	23,00	0,00	207,50	0,01	0,00	0,12	0,37	36,87	15,00	135,00	0,87
Овощи свежие	60	1,10	0,20	2,40	21,40	1,00	12,70	0,25	0,50	10,00	11,00	24,00	0,40
Хлеб пшеничный	50	3,75	1,45	25,70	130,80	0,08	0,00	0,10	1,15	60,00	23,00	76,50	0,76
сок	200	0,00	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	6,00	8,00	0,80
ИТОГО:	790	29,90	31,60	109,80	873,60	1,64	с- витамины	0,83	5,72	208,87	129,60	686,50	5,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,92	44,32	228,36	1547,64	76,84	с- витамины	177,33	14,30	210,95	140,50	686,60	8,18

Меню составлено по рецептуре используемых блюд и кулинарных изделий в соответствии со сборником рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна- М. Делли принт, 2011 год; сборника методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга под редакцией В.Т. Лалшиной, 2008 г.