

«Согласовано»

Начальник ГО УФС Роспотребнадзора
в Суворовском, Белевском, Дубенском
и Оловском районах



«Утверждаю»

Директор школы
Е.В. Медведева

ПРИМЕРНОЕ (ЦИКЛИЧНОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Осенне-зимний период 2016 г.

Сформировано в соответствии с «Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей 7-11 и 11-18 лет в государственных общеобразовательных учреждениях» методические рекомендации № 0100/8605-07-34, утвержденных руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека Г.Г. Онищенко от 25 августа 2007 года, с использованием сборника технических нормативов ГУ НИИ питания РАМН РФ от 2004 года и Организации рационального питания ДОУ (издание 2008 года).

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда, гр.		Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность ккал.
		7-11 лет	11-18 лет				
1 день							
Завтрак							
181	Каша манная молочная с маслом	200/10	200/10	6,1	11,3	33,5	260
-	Хлеб пшеничный	20	30	2,2	0,6	15,4	75
14	Масло сливочное порционное	10	10	0,1	8,2	0,1	75
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,2	0	16	65
-	Пряники	40	40	4,4	0,6	29,2	132
Дополнительный завтрак							
-	Вафли	50	50	3,5	7,9	40	220
-	Напиток из сока	200	200	2,0	0	8,0	40
Обед							
111	Суп вермишелевый с тушенкой говяжьей и зеленью	250/20/10	300/20/10	3,5	6,5	21,3	133
139	Капуста тушеная с фасолью	150	200	3,0	5,4	15,9	124,5
-	Колбаса отварная	60	85	9,8	26,8	0	280
-	Напиток из сока	200	200	2,0	0	8,0	40
-	Хлеб ржаной	20	40	1,04	0,2	8,7	42,2
Подник							
-	Булочка - янтарная	1/40	1/40	3,75	6,6	30,45	196
-	Йогурт питьевой	200	200	0,58	0,5	2,72	176,5
338	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. яблоки свежие)	200	200	0,8	0	25,2	104
							1703,2
2 день							
Завтрак							
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	200/10	7,58	10,61	39,06	281
-	Хлеб пшеничный	20	30	2,2	0,6	15,4	75
14	Масло сливочное порционное	10	10	0,1	8,2	0,1	75
380	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,5	3,5	25,9	149
-	Пряники	40	40	4,4	0,6	29,2	132
Дополнительный завтрак							
-	Печенье шоколадное	50	50	3,2	12,2	31,25	243,5
380	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,5	3,5	25,9	149
Обед							
24	Салат из овощей (свежих огурцов помидоров с укропом с маслом	80	100	1	6,1	4,7	78

	растительным)						
	Щи из свежей капусты с картофелем с тушенкой говяжьей, сметаной и зеленью	250/20/10	300/20/10	3,5	6,3	13,5	135
273/330	Котлета из говядины паровая с соусом сметанным	70/30	70/30	8,9	12,9	11,6	198
312	Картофельное пюре	100	150	3,1	5,1	18,6	132
348	Компот из кураги	200	200	1,04	0	34	140
-	Хлеб ржаной	20	40	1,04	0,2	8,7	42,2

Полдник

-	Печенье	60	60	3,8	14,6	37,5	292,2
385	Молоко цельное кипяченое (2,5-3,5%)	200	200	5,8	6,6	9,9	122
338	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. яблоки свежие)	200	200	0,8	0	25,2	104
							1955,4

3 день

Завтрак

222	Пудинг творожно - манный с молоком сгущенным	100/20	100/20	22,7	13,6	40,7	344
-	Хлеб пшеничный	20	30	2,2	0,6	15,4	75
14	Масло сливочное порционное	10	10	0,1	8,2	0,1	75
378	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0	15,0	60,4
341	Свежие фрукты на весь день (апельсин)	1/150	1/150	1,35	0	16,5	82

Дополнительный завтрак

-	Булочка	1/40	1/40	3,75	6,6	30,45	196
378	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0	15,0	60,4

Обед

24	Салат из овощей (свежих огурцов помидоров с укропом с маслом растительным)	80	100	1	6,1	4,7	78
-	Суп с рыбными консервами	250/20	300/20	13,6	3,1	22,5	183
246	Гуляш из отварной говядины в сметанном соусе	50/50	50/50	15,1	6,4	3,3	131
309	Макаронные изделия отварные	150	150	5,4	3,8	39,9	274,2
342	Компот из яблок	200	200	0,16	0	29	117
-	Хлеб ржаной	20	40	1,04	0,2	8,7	42,2

Полдник

-	Булочка - янтарная	1/40	1/40	3,75	6,6	30,45	196
378	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0	15,0	60,4
338	Фрукты свежие на весь день (груша)	150	150	0,6	0	17,1	70,5
							1788,7

4 день

Завтрак

173	Каша пшеничная молочная с курагой	200/10	200/10	8,6	12,4	46,0	330
382	Какао с молоком	200	200	4,1	3,6	29,7	167,1
-	Хлеб пшеничный	20	30	2,2	0,6	15,4	75
14	Масло сливочное порционное	10	10	0,1	8,2	0,1	75
15	Сыр порционный	10	15	1,8	2,0	0	25,2

Дополнительный завтрак

-	Хлеб пшеничный	20	30	2,2	0,6	15,4	75
14	Масло сливочное порционное	10	10	0,1	8,2	0,1	75

	Какао с молоком	200	200	4,1	3,6	29,7	167,1
Обед							
	Салат из свежей капусты с зеленью	80	100	1,4	4,6	9,8	196
1	Борщ с капустой свежей с говядиной тушеной	250/40	300/40	3,5	12,5	30,2	175
229	Рыба припущенная с овощами	75/50	75/50	13,7	7,2	7,2	148,5
312	Картофельное пюре	150	200	4,16	6,8	24,8	177
-	Соус сметанный	50	50	0,8	2,8	4,7	50
-	Компот из клюквы	200	200	1,1	0	35	51
-	Хлеб ржаной	20	40	1,04	0,2	8,7	42,2
Полдник							
-	Вафли	50	50	3,5	7,9	40	220
378	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0	15,0	60,4
341	Свежие фрукты на весь день (апельсин)	1/150	1/150	1,35	0	16,5	82
							1874,4

5 день

Завтрак							
204	Макароны отварные с сыром	150/20	200/20	12,3	15,5	37,5	339
378	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0	15,0	60,4
-	Вафли	50	50	3,5	7,9	40	220
338	Фрукты свежие на весь день (банан)	150	150	2,25	0	20,4	150
Дополнительный завтрак							
-	Пряники	40	40	6,6	0,9	43,8	198
378	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0	15,0	60,4

Обед

102	Суп картофельный с горохом с тушеной говяжьей с зеленью	250/20/10	300/20/10	6,6	8,5	27,5	180
243	Сосиска отварная	100	100	7,2	19,3	0,9	157,2
171	Рис отварной с огурцом солёным	100/40	150/40	3,8	8,8	41,0	258
-	Напиток из сока	200	200	2,0	0	8,0	40
-	Хлеб ржаной	20	40	1,04	0,2	8,7	42,2

Полдник

-	Булочка - янтарная	1/40	1/40	3,75	6,6	30,45	196
378	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0	15,0	60,4
							1703,2

6 день

Завтрак							
23	Салат из свежей капусты с зеленью растительным маслом	60/10/10	60/10/10	0,6	3,7	3,2	48
210	Омлет натуральный с маслом сливочным	100/5	150/5	10,0	20,2	10,6	264,2
-	Хлеб пшеничный	20	40	2,2	0,6	15,4	75
15	Сыр порционный	10	15	1,8	2,0	0	25,2
378	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0	15,0	59,9
338	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. яблоки свежие)	200	200	0,8	0	25,2	104

Дополнительный завтрак

-	Булочка	1/40	1/40	3,75	6,6	30,45	196
385	Молоко цельное кипяченое (2,5-3,5%)	200	200	200	200	5,8	6,6

Обед

	Рассольник Ленинградский со сметаной с тушенкой с зеленью	250/10/20	250/10/20	4,2	6,2	125,3	156,5
	Суфле из кур	100	150	26,8	32,4	36,6	546
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	11,3	9,5	61,0	300
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	7,5	6,3	40,7	250
342	Компот из яблок	200	200	0,16	0	29	117
-	Хлеб ржаной	20	40	1,04	0,2	8,7	42,2
Полдник							
-	Пряники	40	40	6,6	0,9	43,8	198
-	Йогурт питьевой	200	200	0,58	0,5	2,72	176,5
							2362,5

7 день

Завтрак

173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом и сахаром	150/10/10	200/10/10	8,3	13,8	55,3	379
209	Яйцо вареное	40	40	5,1	4,6	0,3	63
-	Хлеб пшеничный	20	30	2,2	0,6	15,4	75
14	Масло сливочное порционное	10	10	0,1	8,2	0,1	75
15	Сыр порционный	10	15	1,8	2,0	0	25,2
378	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0	15,0	59,9
-	Пряники	50	50	5,5	0,7	36,5	165

Дополнительный завтрак

-	Печенье шоколадное	50	50	3,2	12,2	31,25	243,5
-	Напиток из сока	200	200	2,0	0	8,0	40

Обед

-	Салат из огурцов с яйцом, с зеленью и маслом растительным	100	100	2,4	7,4	3,8	91
81	Борщ с капустой свежей с говядиной тушеной с зеленью со сметаной	250/40/10	300/40/10	3,5	12,5	30,2	175
171	Рис отварной	100/40	150/40	3,6	8,8	39,0	250
-	Суфле из рыбы в соусе сметанном	50/30	75/30	9,1	4,8	27,9	205
-	Компот из клюквы	200	200	1,1	0	35	51
-	Хлеб ржаной	20	40	1,04	0,2	8,7	42,2

Полдник

338	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. яблоки свежие)	200	200	0,8	0	25,2	104
-----	---	-----	-----	-----	---	------	-----

1760,3

8 день

Завтрак

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	80	1,4	4,6	10,3	88
309	Макароны отварные	100	150	3,6	2,5	26,6	182,8
243	Сосиска отварная	50	50	3,6	9,7	0,5	78,6
378	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0	15,0	59,9
-	Печенье сахарное	30	30	1,8	2,3	21,0	111,9

Дополнительный завтрак

-	Печенье сахарное	50	50	3,2	12,2	31,25	243,5
382	Какао с молоком	200	200	4,1	3,6	29,7	167,1

Обед

111	Суп вермишелевый на курице и с зеленью	250/20/10	300/20/10	5,5	8,5	41,3	255
-	Суфле из кур в соусе сметанном	100/30	150/30	26,8	32,4	36,6	546
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	11,3	9,5	61,0	375
348	Компот из изюма	200	200	0,36	0	35,0	141,4

	Хлеб ржаной	20	40	1,04	0,2	8,7	42,2
Полдник							
	Печенье шоколадное	60	60	3,8	14,6	37,5	292,2
	Йогурт питьевой	200	200	0,58	0,5	2,72	176,5
							2349,5

9 день

Завтрак

222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	70/10	100/20	20,8	13,8	37,3	316,3
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,2	0	16	65
-	Хлеб пшеничный	20	30	2,2	0,6	15,4	75
14	Масло сливочное порционное	10	10	0,1	8,2	0,1	75

Дополнительный завтрак

-	Булочка	1/40	1/40	3,75	6,6	30,45	196
-	Напиток из сока	200	200	2,0	0	8,0	40

Обед

-	Суп молочный вермишелевый	250/10	300/10	5,4	7,5	23,6	169
312	Картофельное пюре с сельдью	100	150	3,1	5,1	18,6	132
-	Биточки из куриной грудки	60	80	16,1	19,5	22	327,6
-	Компот из изюма и кураги	200	200	1,4	0	69	281,4
-	Хлеб ржаной	20	40	1,04	0,2	8,7	42,2

Полдник

-	Булочка - янтарная	1/40	1/40	3,75	6,6	30,45	196
378	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0	15,0	59,9
							1739,4

10 день

Завтрак

209	Яйцо вареное	40	40	5,1	4,6	0,3	63
-	Оладьи с молоком сгущенным	180/20	180/20	9,2	12,4	45,1	329
378	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0	15,0	59,9

Дополнительный завтрак

15	Сыр порционный	15	15	1,8	2,0	0	25,2
-	Хлеб пшеничный	20	20	2,2	0,6	15,4	75
378	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0	15,0	59,9

Обед

-	Суп с рыбными консервами	250/20	300/20	13,6	3,1	22,5	183
392	Пельмени отварные с маслом сливочным	200/10	250/10	15,2	12,2	28,8	285,4
-	Напиток из сока фруктового	200	200	2,0	0	8,0	40
-	Хлеб ржаной	20	40	1,04	0,2	8,7	42,2

Полдник

-	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. нектарины)	1шт	1шт	1,8	0	30,2	132
							1134,5