

«Согласовано»

Начальник ТО УФС Роспотребнадзора
в Суворовском, Белевском, Дубенском
и Одоевском районах
Л.М. Клейменова

«Утверждаю»

Директор школы
Е.В. Медведева

ПРИМЕРНОЕ (ЦИКЛИЧНОЕ) 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ
Осенне-зимний период

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	20	20	0,2	16,4	0,2	150
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
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	100	100	11,5	31,5	0	329,4
-	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							
-	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
							1827,60
2 день							
Завтрак							
173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	200/10	7,58	10,61	39,06	281
-	Хлеб пшеничный	30	30	2,2	0,6	15,4	75
15	Сыр порционный	30	30	7,6	8,0	0	102
380	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,5	3,5	25,9	149
-	Пряники	40	40	4,4	0,6	29,2	132
Обед							
24	Салат из овощей (свежих огурцов помидоров с укропом с маслом растительным)	80	100	1	6,1	4,7	78
88	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	100	100	8,9	12,9	11,6	198

12	Картофельное пюре	180	180	3,9	5,6	9,65	148,7
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
							1999,1

3 день

Завтрак

223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/25	150/25	20,5	15,05	31,55	341,4
-	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

Обед

24	Салат из овощей (свежих огурцов помидоров с укропом с маслом растительным)	80	100	1	6,1	4,7	78
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250/20	300/20	2,4	3,27	25,11	139,5
246	Гуляш из отварной говядины в см соусе	150	150	22,65	9,6	4,95	196,5
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
348	Компот из изюма	200	200	0,36	0	35,0	141,4
338	Фрукты свежие на весь день (груша)	150	150	0,6	0	17,1	70,5
							1889,1

4 день

Завтрак

209	Яйцо вареное	40	40	5,1	4,6	0,3	63
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
3	Бутерброд с сыром	20/30	20/30	5,9	8,5	14,2	157

Обед

24	Салат из свежих помидоров и огурцов и луком зеленым	100	100	1,0	6,1	4,7	78
81	Борщ с капустой свежей с говядиной тушеной	250/40	300/40	3,5	12,5	30,2	175
229	Рыба тушеная с овощами	100/50	100/50	18,27	9,6	9,6	198
312	Картофельное пюре	200	200	4,3	6,2	10,7	165,2
-	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

41	Свежие фрукты на весь день (апельсин)	150	150	1,35	0	16,5	82
							1838,9

5 день

Завтрак

204	Макаронны отварные с сыром	150/20	200/20	12,3	15,5	37,5	339
380	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,5	3,5	25,9	149
-	Вафли	50	50	3,5	7,9	40	220
338	Фрукты свежие на весь день (банан)	150	150	2,25	0	20,4	150

Обед

102	Суп картофельный с горохом с тушенкой 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	150/40	150/40	3,8	8,8	41,0	258
-	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

-	Булочка янтарная	1/40	1/40	3,75	6,6	30,45	196
385	Молоко цельное кипяченое (2,5-3,5%)	200	200	5,8	6,6	9,9	122

1853,4

6 день

Завтрак

45	Салат из белокочанной капусты с луком зеленым	100	100	1,4	4,6	9,8	86
210	Омлет натуральный с колбасой	100/50	100/50	19,5	13,5	2,29	207,2
-	Хлеб пшеничный	40	40	3,0	0,8	20,5	100
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

Обед

96	Рассольник Ленинградский со сметаной с тушенкой с зеленью	250/10/20	250/10/20	4,2	6,2	125,3	156,5
299	Суфле из курицы	100	100	20,9	17,9	4,4	236,6
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	11,3	9,5	61,0	375
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	60	40	6,6	0,9	43,8	198
-	Йогурт питьевой	200	200	0,58	0,5	2,72	176,5

1858,9

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
382	Какао с молоком	200	200	4,1	3,6	29,7	167,1
-	Пряники	50	50	5,5	0,7	36,5	165

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	180	180	3,6	8,8	39,0	250
239/331	Тефтели рыбные с соусом	100/50	100/50	13,31	11,06	17,06	215,6
-	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
							1878,1

8 день

Завтрак

24	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком зеленым	100	150	1,5	9,15	7,05	117
309	Макаронные отварные	150	180	4,3	3,0	32,0	220,0
243	Сосиска отварная	100	100	7,2	19,4	1,0	157,2
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	200/15/7	0,2	0	16	65
-	Печенье сахарное	30	30	1,8	2,3	21,0	111,9

Обед

111	Суп вермишелевый на курице и с зеленью	250/20/10	300/20/10	5,5	8,5	41,3	255
255/332	Печень по-строгановски	100/50	100/50	21,6	8,67	5,3	182,3
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
							2135,7

9 день

Завтрак

222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/20	200/20	30,28	21,52	48,66	510
380	Кофейный напиток с молоком	200	200	3,5	3,5	25,9	149
-	Хлеб пшеничный	30	30	2,2	0,6	15,4	75
14	Масло сливочное порционное	10	10	0,1	8,2	0,1	75

Обед

120	Суп молочный вермишелевый	250/10	300/10	5,1	5,7	24,8	171,3
312	Картофельное пюре с сельдью	180	180	5,83	9,09	11,16	194,24
299/330	Суфле из курицы в соусе сметанный	100/30	100/30	21,5	21,4	7,24	281,5
-	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

-	Пряники	60	40	6,6	0,9	43,8	198
378	Чай с молоком	150/50/15	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91
							2068,64

10 день

Завтрак

173	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/10	200/10	7,58	10,61	39,06	281
378	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0	15,0	59,9

	Булочка - янтарная	1/40	1/40	3,75	6,6	30,45	196
Обед							
88	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	Котлета из говядины	50	70	6,3	9,1	8,2	140
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	150	11,3	9,5	61,0	375
-	Хлеб ржаной	20	40	1,04	0,2	8,7	42,2
338	Фрукты свежие на весь день (в т.ч. мандарин)	200	200	0,8	0	25,2	104
Полдник							
-	Вафли	50	50	3,5	7,9	40	220
378	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,1	0	15,0	59,9
							1613

Содержание белков, жиров, углеводов и энергетическая ценность в примерном 10-дневном меню рассчитана для возраста 11-18 лет