

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Нежнурская ООШ»

Килемарского района Республики Марий Эл

_____/Э.И. Иванова/

Примерное 10-дневное меню для обучающихся 7-11 лет осенне-зимний период

для муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Нежнурская основная общеобразовательная школа»

Килемарского района Республики Марий Эл

Основание: «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных столовых образовательных учреждений», Пермь, 2008 год.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	В1 (мг)	С (мг)	А (мг)	Е (мг)	Mg (мг)	Ca (мг)	P (мг)	Fe (мг)
			Б	Ж	У									
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.
День 1														
	Завтрак													
114	Каша рисовая молочная жидкая	150	5,12	6,62	32,61	210,13	0,06	0,6	0,01	0	23,4	75,2	76,2	0,38
271	Какао с молоком сгущённым	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,02	0,46	0,02	0	23,6	143,6	100	0,76
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	7	10	32,5	1,05
112	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,00	10	0	0,2	9,5	16	11	2,2
						528,78								
	Обед													
63	Щи из свеж. капусты с карт. с курицей	200	6,14	7,47	14,43	182,13	0,05	0,51	0,1	0	25,5	156	216	0,68

228	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73	0,08	0	0	0	8,5	10,6	46	0,8
202	Тефтели из говядины с рисом (ёжики)	90	9,16	13,53	9,44	196,14	0,035	0,175	0,02	0	9,38	10,15	23,1	0,995
235	Закуска капуста тушёная	60	1,9	10,17	6,66	127,92	0,01	0,06	0	0	9,1	15	29	0,39
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0	2,8	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	23,5	29,3	79	1,9
						782,56								
	Итого:					1311,34								
День 2														
	Завтрак													
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,98	7,65	24,66	195,10	0,37	72,5	0	0	25	150	30	0,6
274	Напиток из шиповника	200	0,68	-	21,01	46,87	0	60,0	0	0	0	5,44	0	4,79
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	7	10	32,5	1,05
112	Банан	100	3	1	42	192	0,08	10	0	0,8	84	16	56	1,2
						551,47								
	Обед													
37	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,90	6,66	10,81	111,11	0,05	71,9	0	0	43	82,6	116	2,7
165	Рыба, припущенная в молоке	90	9,33	2,78	4,77	81,36	0,06	2,2	0	0	21,6	30,6	122	0,8
239	Картофель отварной	150	2,09	4,69	18,14	121,64	0,2	25,8	0	0	29,6	36,7	76,8	1,2
233	Закуска икра морковная	60	2,27	7,57	13,62	119,59	0,03	16,2	0	0	13	9,1	16,9	0,5
285	Кофейный напиток на сгущ.молоком	200	2,01	2,39	25,05	131,87	0,02	0,46	0,02	0	23,6	143,6	100	0,76

109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	23,5	29,3	79	1,9
						652,57								
	Итого:					1204,04								

День 3

	Завтрак													
219	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150	5,82	3,62	30	175,87	0,01	0,61	0,02	0	80,9	80	154	2,4
381	Бутерброд с маслом сливочным, повидлом	60	1,7	4,2	32,9	176,3	0,05	0	0,06	0	13,8	9,3	38,6	1
294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	7	10	32,5	1,05
112	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	9	16	11	2,2
						578,29								
	Обед													
56	Суп - лапша на курином бульоне	200	2,45	4,89	13,91	109,38	0,02	14,02	0,01	0	46,2	20,3	129	2,8
212	Птица отварная	90	18,22	18,22	0,97	242,68	1	1	0	0	0	0	0	0
224	Рис отварной с маслом сливочным	150	2,59	3,39	26,85	150,12	0	0	0	0	27	5	0	0,55
233	Доп.гарнир – икра свекольная	60	2,27	7,57	13,62	119,59	0,03	16,2	0	0	13	9,1	16,9	0,5
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0	0,5	0	0	0	16,8	0	0,66
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	23,5	29,3	79	1,9
						822,56								
	Итого:					1400,85								

День 4

Завтрак														
105	Каша манная молочная жидкая с изюмом	200	7,24	7,21	40,74	256,81	0,06	0,6	0,01	0	23,4	75,2	76,2	0,38
367	Бутерброд с сыром	60	7,75	13,40	15,10	212,20	0,05	0	0,06	0	13,8	9,3	38,6	1
271	Какао с молоком сгущённым	200	3,78	3,91	26,04	154,15	0,02	0,46	0,02	0	23,6	143,6	100	0,76
108	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	7	10	32,5	1,05
						740,66								
Обед														
65	Рассольник домашний с консервированной заправкой	200	2,06	5,70	10,62	99,90	0,02	21,8	0,01	0	28,5	18,7	97	1
228	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73	0,08	0	0	0	8,5	10,6	46	0,8
189	Котлета мясная	90	10,68	11,72	5,74	176,75	0,05	2,5	0,01	0	14,6	21,2	90	1,5
106	Доп. гарнир-помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15	0	0,42	12	8,4	15,6	0,54
293	Сок грушевый	200	0,0	13,7	2,0	159	0	80	0	0	20	40	0	0,4
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	23,5	29,3	79	1,9
						677,78								
	Итого:					1418,44								

День 5

Завтрак														
264	Каша молочная пшеничная жидкая	150	7,59	7,67	37,4	249,00	0,144	1,37	0,061	0,82	39,8	140	207	1,97
329	Ватрушка с творогом	80	39,8	6,3	31,6	148	0	1,45	0,03	0	21	186	138	0,15
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04

112	Банан	100	3	1	42	192	0,08	10	0	0,8	84	16	56	1,2
						637,64								
	Обед													
66	Борщ из свежей капусты с туш.консервиров.мясом	200	6,44	7,47	14,43	142,31	0,05	0,51	0,1	0	25,5	156	216	0,68
241	Картофельное пюре	150	2,13	4,04	15,53	106,97	0,2	25,8	0	0	29,6	36,7	76,8	1,2
180	Гуляш мясной из говядины	90	21,68	24,21	6,74	331,53	0,05	2,5	0,01	0	14,6	21,8	100	1,5
106	Доп. гарнир-огурцы	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,018	6	0	0,06	8,4	13,8	25,2	0,36
269	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,02	0,05	0,02	0	8,5	7,4	90	0,6
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	23,5	29,3	79	1,9
						830,13								
	Итого:					1467,77								
День 6														
	Завтрак													
102	Каша «Дружба»	150	6,65	8,83	35,09	241,11	0,01	0,61	0,02	0	23,2	73,2	45	0,34
293	Сок персиковый с мякотью	200	0,0	13,7	2,0	162	0	80	0	0	20	40	0	0,4
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	23,5	29,3	79	1,9
112	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	9	16	11	2,2
						537,11								
	Обед													
70	Суп картофельный с крупой и тушёным консервированным мясом	200	6,67	7,16	21,98	177,98	0,05	71,9	0	0	43	82,6	116	2,7

206	Жаркое по-домашнему из мясных консервов говядина тушёная	150	18,42	20,69	19,77	337,60	0,05	2,5	0,01	0	14,6	21,8	100	1,5
235	Закуска капуста тушёная	100	1,9	10,17	6,66	127,92	0,01	0,06	0	0	9,1	15	29	0,39
285	Кофейный напиток на сгущ.молоком	200	2,01	2,39	25,05	131,87	0,02	0,46	0,02	0	23,6	143,6	100	0,76
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	7	10	32,5	1,05
						892,87								
	Итого:					1429,98								
День 7														
	Завтрак													
266	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	7,34	9,64	29,5	234,00	0,164	1,58	0,061	0,554	57	161	211	1,27
381	Бутерброд с маслом сливочным, повидлом	60	1,7	4,2	32,9	176,3	0,05	0	0,06	0	13,8	9,3	38,6	1
280	Компот из плодов или ягод сушённых	200	0,33	-	22,66	91,98	0	0	0	0	0,9	0,9	0	0,07
108	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	7	10	32,5	1,05
						619,78								
	Обед													
48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	9,76	6,82	19,01	175,01	0,02	21,8	0,01	0	28,5	18,7	97	1
228	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73	0,08	0	0	0	8,5	10,6	46	0,8
172	Рыба тушеная в томате с овощами	90	14,52	8,03	7,51	160,29	0,06	2,2	0	0	21,6	30,6	122	0,8
106	Доп. гарнир-помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15	0	0,42	12	8,4	15,6	0,54

294	Чай с сахаром с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,8	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	23,5	29,3	79	1,9
108	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0	0	0,6	7	10	32,5	1,05
						756,55								
	Итого:					1385,33								

День 8

	Завтрак													
267	Каша пшенная молочная жидкая	150	8	9,7	36,7	291	0,205	1,5	0,061	0,164	44,1	148	198	1,23
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0	80	0	0	20	40	0	0,4
329	Ватрушка с творогом	80	39,8	6,3	31,6	148	0	1,45	0,03	0	21	186	138	0,15
112	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	9	16	11	2,2
						532,87								
	Обед													
51	Суп крестьянский с крупой с курицей	200	2,94	7,87	15,43	144,34	0,02	14,02	0,01	0	46,2	20,3	129	2,8
224	Рис отварной	150	2,59	3,39	26,85	150,12	0,06	0,6	0,01	0	23,4	75,2	76,2	0,38
201	Тефтели из говядины паровые	90	12,85	14,60	8,74	217,83	0,05	2,5	0,01	0	14,6	21,2	90	1,5
233	Закуска икра свекольная	60	1,1	10,16	4,60	113,92	0,03	16,2	0	0	13	9,1	16,9	0,5
293	Сок вишневый	200	0,0	13,7	2,0	146	0	80	0	0	20	40	0	0,4
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	23,5	29,3	79	1,9
						859,21								
	Итого:					1392,08								

День 9

Завтрак														
52	Суп молочный рисовый	200	6,18	7,58	23,28	185,68	0,37	72,5	0	0	25	150	30	0,6
379	Бутерброд с маслом	40	1,7	15,1	10,26	183,6	0,05	0	0,06	0	13,8	9,3	38,6	1
300	Чай с сахаром	200	0,12	-	12,04	48,64	0	0	0	0	0,03	0,3	0,06	0,04
112	Банан	100	3	1	42	192	0,08	10	0	0,8	84	16	56	1,2
						609,92								
Обед														
35	Борщ со свежей капустой	200	1,93	6,34	10,05	104,16	0,2	21,5	0,03	0	28,2	18,5	62	1,1
239	Картофель отварной	150	2,09	4,69	18,14	121,64	0,2	25,8	0	0	29,6	36,7	76,8	1,2
180	Гуляш из говядины	90	21,68	24,21	6,74	331,53	0,05	2,5	0,01	0	14,6	21,8	100	1,5
235	Закуска капуста тушеная	60	2,62	3,23	13,45	87,16	0,01	0,06	0	0	9,1	15	29	0,39
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0	0,5	0	0	8,9	16,8	20	0,66
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	23,5	29,3	79	1,9
						845,28								
	Итого:					1454,2								

День 10

Завтрак														
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,98	7,65	24,66	195,10	0,37	72,5	0	0	25	150	30	0,6
381	Бутерброд с джемом	40	1,27	4,0	20,6	123,6	0,05	0	0,06	0	13,8	9,3	38,6	1
293	Сок персиковый с мякотью	200	0,0	13,7	2,0	162	0	80	0	0	20	40	0	0,4
112	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	9	16	11	2,2

						527,7								
	Обед													
71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	6,22	8,21	18,39	170,98	0,2	21,5	0,03	0	28,2	18,5	62	1,1
228	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73	0	0	0	0	27	5	0	0,55
212	Птица отварная	90	18,22	18,22	0,97	242,68	0,035	0,175	0,03	0	9,38	10,51	23,1	0,95
106	Доп.гарнир-помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,036	15	0	0,42	12	8,4	15,6	0,54
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	29,02	61,62	0,07	0,01	15,31	0	0,9	0,9	0	0,07
109	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0,09	0	0	0,7	23,5	29,3	79	1,9
						717,41								
	Итого:					1245,11								