

Утверждаю:
 Директор НОУ ООШ «Истоки»
 Степанова О.Ф.
 М.П.
 «01» сентября 2019 г.



**Примерное десятидневное меню
 для питания школьников с 7 лет до 11 лет
 на 2019-2020 учебный год
 осенне-зимнее**

Первый день

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд и продуктов	Выход, г.	Химический состав								Энергетическая ценность ккал
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	
завтрак											
15/4	Каша пшенная мол. с м/с	150	6,1	5,8	26,3	121	0,84	0,12	0,16	0,8	154
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,38	7,55	24,7	33	0,82	0,15	0,01	0,0	181
10/10	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0	35
обед											
2/2	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,86	5,08	10,45	37,78	0,76	0,04	0,05	8,67	101
11/8	Гуляш из говядины	80/50	14,4	16,6	3,8	12,4	2,23	0,03	0,1	0,81	224,1
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	37,12	1,09	0,12	0,10	10,74	135
67	Огурец порционный	50	0,4	0,05	1,25	11,5	0,3	0,025	0,02	5	22,75
15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	4,09	0,21	0,01	0,02	89	65
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14	1,56	0,07	0,0	0,0	69,51
полдник											
11/10	Чай с лимоном	207	0,1	0	9,3	2	0,1	0	0	0,8	36
6/12	Ватрушка со сметаной	60	2,3	0,9	20,4	20,92	0,56	0,06	0,05	0,1	120
	Итого за день		37,86	41,16	182,26	327,07	9,55	0,775	0,52	115,1	1233,66

Второй день

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд и продуктов	Выход, г.	Химический состав								Энергетическая ценность ккал
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	СА, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
Завтрак											
2/6	Омлет запеченный	100	10,4	13,8	2,78	95,35	1,7	0,06	0,33	0,43	175
1/1	Зеленый горошек	30	0,9	1,1	3,4	6,2	0,21	0,0	0,0	2,9	22
11/10	Чай с лимоном	205	0,1	0	9,3	2	0,1	0	0	0,8	36
1/13	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
Обед											
11/2	Рассольник с крупой, со сметаной	200/10	1,94	5,18	11,19	29,87	1,29	0,11	0,09	8,43	102
39/1	Шницель рыбный	80	14,45	5,03	5,65	46,54	0,41	0,03	0,12	0,75	156,18
45/3	Рис отварной с овощами	150	5,5	8,13	55	3,92	0,8	0,05	0,05	0	315,16
6/10	Компот из с/фруктов	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	72
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14	1,56	0,07	0,0	0,0	69,51
Полдник											
	Йогурт	200	8,6	7,8	12,4	244	0,2	0,08	0,4	1,2	240
	Пряник	50	2,7	8,85	23,35	0	0	0,13	0,07	0,1	150
	Итого за день		54,49	51,17	203,93	522,36	8,69	0,84	1,1	64,77	1524,45

Третий день

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд и продуктов	Выход, г.	Химический состав								Энергетическая ценность ккал
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г	СА, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	
Завтрак											
18/4	Каша ассорти (рис и греча)	150	3,83	4,41	18,51	85,70	0,68	0,05	0,11	0,40	129
15/3	Сыр	15	3,95	4,0	0	100	0,11	0,005	0,055	0,105	52,5
	Напиток Каркадэ	200	0,1	0	9,3	2	0,1	0	0	0,8	36
2/13	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
Обед											
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	18,6	28,39	1,48	0,14	0,05	4,52	118
15/8	Биточек из говядины	80	17,8	17,4	0,32	19,92	2,56	0,1	0,16	0,1	229,6
553	Сложный гарнир	160	3,24	3,77	18,23	52,05	1,1	0,1	0,08	17,59	121,3
6/10	Компот из яблок	200	0,2	0,2	22,3	12	0,8	0,02	0	0	110
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14	1,56	0,07	0,0	0,0	69,51
Полдник											
10/10	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0	35
6/12	Пирожок с повидлом	60	2,3	0,9	20,4	20,92	0,56	0,06	0,05	0,1	120
	Итого за день		45,22	35,96	179,52	402,98	11,15	0,845	0,526	24,42	1208,51

Четвертый день

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд и продуктов	Выход, г.	Химический состав								
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	СА, мг	Fe.мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность ккал
Завтрак											
10/5	Запеканка творожная с/с/м	150/15	20,27	15,1	24,22	108,88	0,88	0,06	0,33	0,88	337,5
	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	9,4	240	0,2	0,1	0,3	2,6	227,5
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
Обед											
2/2	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,94	5,18	11,19	29,87	1,29	0,11	0,09	8,43	102
44/3	Каша гречневая рассыпч. с овощами	150	8,61	6,83	37,81	23,81	4,25	0,23	0,13	0,9	250
4/10	Сосиска отварная	60	5,2	10	10,6	12	0,9	0,02	0,04	0	112
6/12	Компот из кураги	200	0,3	0	18,4	7,44	0,18	0	0,01	50,08	71
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14	1,56	0,07	0,0	0,0	69,51
Полдник											
	Печенье	50	2,7	8,85	23,35	0	0	0,13	0,07	0,1	150
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	14	2,8	0,02	0,02	4	205
	Итого за день		55,22	53,84	217,73	516	14,16	1,04	1,01	66,99	1711,11

Пятый день

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд и продуктов	Выход, г.	Химический состав								
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	СА, мг	Fe.мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность ккал
Завтрак											
14/4	Каша ячневая молочная с м/с	150	4,5	3,9	25,3	87,1	0,6	0,10	0,1	0,3	146
15/3	Сыр	15	2,63	2,63	0	100	0,07	0,003	0,04	0,07	35
10/10	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0	35
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
Обед											
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	14,4	27,39	1,01	0,10	0,1	7	119
5/9	Биточек куриный	80	14,3	11,7	11,9	33,91	1,16	0,06	0,12	0,3	211
43/3	Макароны отварные	150	5,3	3,8	32,4	12,82	0,74	0,06	0,02	0	188
6/10	Компот из с/фруктов	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	72
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14	1,56	0,07	0,0	0,0	69,51
Полдник											
	Фрукт(банан)	200	3,0	1,0	42	16	1,2	0,08	0,1	20	181
	Итого за день		46,83	28,41	215,96	371,96	9,79	0,783	0,52	77,83	1243,11

Шестой день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд и продуктов	Выход, г.	Химический состав								
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	СА, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность ккал
завтрак											
7/4	Каша рисовая с маслом	150	4,56	4,4	32,8	84,5	0,4	0,0	0,10	0,4	186
10/10	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0	35
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,38	7,55	24,7	33	0,82	0,15	0,01	0,0	181
обед											
2/2	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,94	5,18	11,19	29,87	1,29	0,11	0,09	8,43	102
14/8	Биточки из говядины	80	11,4	11,1	5,2	8,19	1,44	0,03	0,1	0	166,4
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	37,12	1,09	0,12	0,10	10,74	135
67	Огурец порционный	50	0,4	0,05	1,25	11,5	0,3	0,015	0,02	5	22,75
15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	4,09	0,21	0,01	0,02	89,0	65
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14	1,56	0,07	0,0	0,0	69,51
полдник											
6/12	Ватрушка с повидлом	60	2,3	0,9	20,4	20,92	0,56	0,06	0,05	0,1	120
11/10	Чай с лимоном	207	0,1	0	9,3	2	0,1	0	0	0,8	36
	Итого за день		33,3	34,36	190,7	276,71	8,78	0,715	0,4	113,67	1210,96

Седьмой день

№ по сборнику рецептур	Наименование блюд и продуктов	Выход, г.	Химический состав								
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	СА, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность ккал
завтрак											
2/6	Омлет запеченный	100	10,4	13,8	2,78	95,35	1,7	0,06	0,33	0,43	175
1/1	Зеленый горошек	30	0,9	1,1	3,4	6,2	0,2	0	0	2,9	22
11/10	Чай с лимоном	205	0,1	0	9,3	2	0,1	0	0	0,8	36
1/13	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
обед											
11/2	Рассольник с крупой, со сметаной	200/10	1,94	5,18	11,19	29,87	1,29	0,11	0,09	8,43	102
45/3	Рис отварной с овощами	150	5,5	8,13	55	3,92	0,8	0,05	0,05	0	315,16
4/7	Рыба тушеная под сыром	120	11,63	6,3	4,9	40,66	0,84	0,08	0,08	1,41	122
6/10	Компот из с/фруктов	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	72
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14	1,56	0,07	0,0	0,0	69,51
полдник											
	Йогурт	200	8,6	7,8	12,4	244	0,2	0,08	0,4	1,2	240
	Пряник	50	2,7	8,85	23,35	0	0	0,13	0,07	0,1	150
	Итого за день		51,67	52,44	203,18	516,48	9,11	0,89	1,06	65,43	1490,27

Восьмой день

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд и продуктов	Выход, г.	Химический состав								
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	СА, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность ккал
завтрак											
16/4	Каша ассорти (рис и пшено)	150	3,75	4,43	19,8	86,21	0,4	0,1	0,1	0,4	121
15/3	Сыр	15	4,0	4,0	11	150	0,11	0,005	0,055	0,105	52,5
	Напиток Каркадэ	200	0,1	0	9,3	2	0,1	0	0	0,8	36
2/13	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
обед											
25/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	18,6	28,39	1,48	0,14	0,05	4,52	118
11/8	Гуляш из говядины	80/50	14,4	16,6	3,8	12,4	2,23	0,03	0,1	0,81	224,1
43/3	Макароны отварные	150	5,3	3,8	32,4	12,82	0,74	0,06	0,02	0	188
6/10	Компот из яблок	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	72
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14	1,56	0,07	0,0	0,0	69,51
полдник											
10/10	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0	35
6/12	Ватрушка с картофелем	60	2,3	0,9	20,4	20,92	0,56	0,06	0,05	0,1	120
	Итого за день		44,16	35,01	205,46	409,22	9,7	0,775	0,415	57,7	1223,71

Девятый день

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд и продуктов	Выход, г.	Химический состав								
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	СА, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность ккал
завтрак											
10/5	Запеканка творожная с/с/м	150/15	20,27	15,1	24,22	108,88	0,88	0,06	0,33	0,88	337,5
	Кисломолочный напиток	200	5,8	6,4	9,4	240	0,2	0,1	0,3	2,6	227,5
1/13	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
обед											
2/2	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1,94	5,18	11,19	29,87	1,29	0,11	0,09	8,43	102
18/2	Греча рассыпчатая с овощами	150	8,61	6,83	37,81	23,81	4,25	0,23	0,13	0,9	250
4/10	Сосиска отварная	60	5,2	10	10,6	12	0,9	0,02	0,04	0	112
9/10	Компот из кураги	200	1	0,10	28,6	31,37	0,6	0,01	0,03	50,32	115
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14	1,56	0,07	0,0	0,0	69,51
полдник											
	Печенье	50	2,7	8,85	23,35	0	0	0,13	0,07	0,1	150
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	14	2,8	0,02	0,02	4	205
	Итого за день		55,92	53,94	227,93	539,93	14,58	1,05	1,03	67,23	1755,11

Десятый день

№ по сборнику рецептов	Наименование блюд и продуктов	Выход, г.	Химический состав								Энергетическая ценность ккал
			Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	
завтрак											
21/2	Макароны отварные с сыром	200	3,4	3,7	12	88,55	0,26	0,04	0,1	0,42	95
10/10	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	0,26	0,03	0,0	0,0	0,0	35
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,38	7,55	24,7	33	0,82	0,15	0,01	0,0	181
обед											
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	14,4	27,39	1,01	0,10	0,1	7	119
5/9	Биточки из мяса кур	80	14,34	11,7	11,9	33,91	1,16	0,06	0,12	0,3	211
553	Сложный гарнир	160	3,24	3,77	18,23	52,05	1,1	0,1	0,08	17,59	121,3
6/10	Компот из с/фруктов	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16	72
	Хлеб пшеничный витаминизированный	50	3,38	0,4	24,6	33	1,05	0,15	0,01	0	93,3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	14	1,56	0,07	0,0	0,0	69,51
полдник											
	Фрукт(яблоко)	200	3,0	1,0	42	16	1,2	0,08	0,1	20	181
	Итого:		41,08	32,7	188,59	312,64	8,51	0,76	0,54	95,47	1177,11

