



Утверждаю: \_\_\_\_\_  
 Коробенкова А.В.  
 Директор школы

Примерное меню на 10 дней для учащихся

МБОУ Кичерская общеобразовательная средняя школа

Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 7- 11 лет

Завтрак 1 день

Наименование блюда	Выход (ГР)	Пищевые вещества			ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Каша манная молочная	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	94023	102,24	17,82	0,54
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63	0,07	1,49	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25
сыр	10	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Масло сливочное	10	0,01	7,2	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5
итого													

Завтрак 2 день

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Макаронны отварные	150	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67
Котлета	75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
	50	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
	200	1,36	0	29,02	116,19	кисель	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03
итого													

Завтрак 3 день

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Запеканка из творога со сметаной	150\20	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,7	0,09	0,6	244,93	338,97	40,11	1,35
чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
фрукт	100	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61
итого													

Завтрак 4 день

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
														ккал
рыба	140	14,52	13,47	5,61	205,32	0,11	2,5	0,51	4,2	34,5	209,76	37,84	0,93	
Картофельное пюре	150	0,73	6,17	1,21	163,45	0,01	0,04	0,31	44,6	36,97	24,38	3,8	0,10	
компот	200	0,56	0	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02	
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Винегрет овощной	50	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,2	4,54	21,4	39,91	18,03	0,75	
итого														

Завтрак 5 день

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
														ккал
Макаронны отварныс сыром	150	4,5	6,0	22	165	0,06	0	0	2,0	12	34	8	0,8	
Батон	50	2,8	0,4	24,4	120	0,050	0	0	0,4	11,4	112	12,4	0,2	
Чай с сахаром	200	0,30	0	15,2	60	0,0	2,2	0,2	0	35	58	6	0	
фрукт	150	2,1	0	9,5	100,8	0,2	40	0	0,5	38	26	22	2,7	
итого														

Завтрак 6 день

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
														ккал
Каша гречневая	205	7,94	8,21	35,13	246,17	0,09	1,25	0,07	0,25	125,14	151,2	31,2	0,54	
молочная	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31	
какао	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0,0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Хлеб пшеничный	10	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55	
сыр														
итого														

Завтрак 7 день

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
														ккал
котлета	75	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	0	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15	
Рис отварной	150	3,885	5,085	37,77	225,18	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33	
сок	50	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3	0,2	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59	
Хлеб пшенич	200	2,0	0,2	5,8	36	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8	2,8	
итого	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	

Завтрак 8 день

Наименование	выход	Пищевые вещества	Витамины, мг	Минеральные вещества



Сезон: осеннее- зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

Завтрак 1 день

Наименование блюда	Выход (ГР)	Пищевые вещества				ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	ккал		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Каша манная молочная	205	6,53	7,03	38,78	244,92	0,09	0,91	0,04	0,72	94023	102,24	17,82	0,54	
Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,63	0,07	1,49	0,02	0,02	170,4	136,8	34,2	1,25	
сыр	10	2,32	3,32	0	33,1	0,02	0	0	0,12	3,9	27,8	4,45	0,55	
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Масло сливочное	10	0,01	7,2	0,1	66	0,04	0	0,02	0,04	43,84	104	22	0,5	
итого														

Завтрак 2 день

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	ккал		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Макаронны отварные	180	5,52	5,295	35,325	211,095	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,7	18,55	0,67	
Котлета	100	12,4	20,8	21,3	228,8	0,18	0	0,05	3,8	15,3	156,2	21,07	2,15	
Салат из капусты и моркови	60	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,3	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59	
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	9,9	18,48	0	0,03	
итого														

Завтрак 3 день

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества				ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У	ккал		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Запеканка из творога со сметаной	180\20	29,22	12,11	29,1	342,23	0,09	0,7	0,09	0,6	244,93	338,97	40,11	1,35	
чай	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0	0	0	3,45	2,0	1,5	0,25	
Хлеб пшеничный	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1	
Кондитер.изделия	60	4,37	7,07	36,8	228,2	0,08	0	0,04	0,72	12,21	44,56	7,35	0,61	
итого														

Завтрак 4 день

блюда		Б	Ж	У	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
плов	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,17	2,1	1,16	1,66	54,1	396,06	96,6	3,58
Винегрет из овощей	50	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,2	4,54	21,4	39,91	18,03	0,75
Чай с лимоном	200/7	0,26	0,06	15,22	63,63	0,	0	2,9	0	13,05	9,79	5,24	0,91
Хлеб пшенич	40	3,06	1,2	19,9	36	0,02	0	0	0,	14,8	87,2	26	1,1
итого													

Завтрак 9 день

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Омлет натур	130	11,66	18,7	3,04	227,4	0,08	0,44	0,65	269	108,88	24,25	16,82	2,1
Хлеб пшенич	40	3,06	1,2	19,9	104,8	0,06	0	0	0,	14,8	87,2	26	1,1
какао	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,7	39,45	1,31
фрукты	100	0,28	0,28	27,15	112024	0,03	4,6	0	0,24	14,84	11,09	8,66	1,86
итого													

Завтрак 10 день

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
огурец	60	0,48	0	0,9	48,8	0	3	0	0,3	13,8	14,4	2,4	0
Рагу из овощей	250	15,38	19,59	18,2	308,58	0,17	10,53	0,39	3,18	28,59	185,54	39,38	2,2
сок	200	2,0	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
Хлеб пшенич	40	3,06	1,2	19,9	36	0,02	0	0	0	14,8	87,2	26	1,1
итого													

Меню составлено согласно:

1. Сборник технологических нормативов рецептурных блюд и кулинарных изделий, для школьных образовательных учреждений и детских оздоровительных учреждений.
2. Лапшина В.Т.- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общеобразовательных школах 2004г.