



СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ СОШ
Гимназия п. Надыма

В. А. Коробец
2021г

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Гусак Ж. А

" 9 "

2021г



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

горячего питания школьников
для детей в возрасте 7-11 лет

№ рецеп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
День №1						
Завтрак						
174	Каша молочная рисовая	200	7,0	10,18	10,6	225,3
15	Сыр(порциями)	15	3,6	4,2	0,8	51,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	57,0
338	Фрукты	100	1,50	0,50	22,00	96,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
	Итого за завтрак	555	15,29	15,32	66,98	517,45
Обед						
71	Огурец свежий	60	0,48	0,00	2,04	9,60
102	Суп картофельный с фасолью	250	9,20	6,16	0,60	162,00
291	Плов с индейкой	150	14,60	16,90	23,90	306,00
388	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
	Итого за обед	700	27,66	23,70	69,99	665,80
	итого за день		42,95	39,02	136,97	1183,25
День №2						
Завтрак						
294	Котлета рубленая из курицы	90	12,96	19,4	12,5	276,8
302	Каша гречневая	150	7,50	6,30	40,72	249,60
73	Икра кабачковая	60	1,64	0,67	10,06	66
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	57,0
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
	Итого за завтрак	540	25,28	26,81	96,93	737,6
Обед						
67	Винегрет овощной	60	0,74	6,07	9,48	76
95	Рассольник ленинградский на бульоне	200	1,92	9,4	14,3	229,2
260	Гуляш из оленины	100	10	30,3	3,7	328
203	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	18,30	202,50
ттк	Напиток Витошка	200	0,00	0,00	18,20	72,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
	Итого за обед	750	20,74	53,71	83,63	995,9
	итого за день		46,02	80,52	180,56	1733,5
День №3						
Завтрак						
203	Макароны отварные с маслом	200	6,80	10,00	24,40	270,00
15	Сыр	20	4,75	6,08	0,00	73,00
209	Яйцо вареное	шт	5,10	4,60	0,30	63,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
ттк	Какао с молоком Витошка	200	3,50	3,60	14,70	104,00
	Итого за завтрак	500	23,13	24,72	59,05	598,2
Обед						
45	Салат из свежей капусты	60	0,84	2,76	6,18	52,8
99	Суп овощной	200	2,02	5,37	28,4	182

240	Фрикадельки рыбные с соусом	80/30	11,04	3,68	8,8	112
312	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112
389	Морс клюквенный	200	0	0	24,8	102
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
	Итого за обед	760	20,08	13,45	109,93	649
	итого за день		43,21	38,17	168,98	1247,2
	День №4					
	Завтрак					
208	Пудинг из творога	150	10,53	16,60	15,30	346,50
378	Джем ягодный	20	2,13	0,06	8,60	53,00
339	Фрукты	100	1,50	0,00	23,60	100,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	57
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
	Итого за завтрак	510	17,34	17,1	81,15	644,7
	Обед					
тк	Салат Зимний	60	1,03	9,18	15,20	120,00
82	Борщ со св. капустой с картофелем	250	2,50	2,80	1,36	90,00
278	Тефтели мясные с соусом	80/30	9,00	20,16	14,64	276,00
302	Каша гречневая	150	7,50	6,30	40,72	249,60
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
	Итого за обед	810	23,71	38,88	113,4	967,6
	итого за день		41,05	55,98	194,55	1612,3
	День №5					
	Завтрак					
174	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	5,96	11,60	17,60	204,00
426	Булочка с повидлом	50	5,00	11,30	47,80	313,00
339	Фрукты	100	1,50	0,00	23,60	100,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Итого за завтрак	560				
			12,66	22,9	103	673
	Обед					
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,76	5,34	5,70	82,80
118	Суп картофельный с клецками	250	7,92	7,95	17,64	208,10
259	Жаркое по-домашнему со свининой	200	19,20	10,20	26,22	268,30
тк	Напиток Витошка	200	0,00	0,00	18,20	72,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
	Итого за обед	750	32,86	23,93	87,41	719,4
	итого за день		45,52	46,83	190,41	1392,4
	День №6					
	Завтрак					
438	Булочка с корицей	50	7,6	5	50,4	277
181	Каша молочная манная	200/10	6,1	11,3	33,5	260,0
403	Салат фруктовый с йогуртом	100	12,27	7,17	26,12	218,00
тк	Кисель Витошка	200	0,00	0,00	20,10	82,00
	Итого за завтрак	560	25,97	23,47	130,12	837
	Обед					
40	Салат Витаминный	60	0,90	3,98	8,40	46,04
102	Суп картофельный с горохом	250	5,70	5,35	23,85	163,75
255	Печень по-строгановски	100	13,60	10,50	3,80	164,00
304	Рис отварной	150	3,77	6,11	41,4	235,65
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
	Итого за обед	800	27,65	26,38	118,93	841,44
	итого за день		53,62	49,85	249,05	1678,44
	День №7					
	Завтрак					

223	Запеканка творожная со сметаной	150/15	26,70	7,80	67,20	447,00
338	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
	Итого за завтрак	505				
			30,78	8,44	108,95	634,2
	Обед					
53	Салат из свеклы с горошком	60	1,08	3,60	6,36	6,24
101	Суп с рисом	200	2,50	2,20	31,00	125,60
289	Рагу овощное с курицей	200	13,47	21,20	20,40	348,53
376	Компот из сухофруктов*	200	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
	Итого за обед	700	20,23	27,49	92,42	625,57
	итого за день		51,01	35,93	201,37	1259,77
	День №8					
	Завтрак					
174	Каша молочная Дружба с маслом слив	200/10	8,60	11,40	57,10	365,00
3	Бутерброд с сыром	20/30	6,20	9,30	14,20	165,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
	Итого за завтрак	500	17,98	21,14	104,95	674,2
	Обед					
71	Огурец свежий	60	0,48	0,00	2,04	9,60
88	Щи с капустой, картофелем	200	1,28	3,94	11,5	77,4
284	Запеканка картофельная с сердцем	200	20,30	18,30	20,40	325,30
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
	Итого за обед	700	25,74	22,68	75,42	644,3
	итого за день		43,72	43,82	180,37	1318,5
	День №9					
	Завтрак					
210	Омлет натуральный с маслом	150/5	15,60	29,20	15,10	420,00
15	Сыр(порциями)	15	3,6	4,2	0,8	51,0
338	Фрукты	100	0,4	0	12,6	52
ттк	Кисель Витошка	200	0,00	0,00	20,10	82,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
	Итого за завтрак	510				
			22,58	33,84	68,20	693,20
	Обед					
1	Винегрет с морской капустой	60	0,58	6,06	3,50	72,00
97	Суп картофельный	250	2,35	2,8	24,4	132,3
290	Индейка тушеная в соусе	100	13,10	14,80	3,30	199,00
302	Каша гречневая	150	7,50	6,30	40,72	249,60
389	Морс клюквенный	200	0	0	24,8	102
	Хлеб пшен/рж*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
	Итого за обед	800	26,51	30,4	116,37	843,1
	итого за день		49,09	64,24	184,57	1536,30
	День №10					
	Завтрак					
271	Котлета домашняя	82/5	10,00	19,60	15,20	278,00
312	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112
424	Булка домашняя	50	3,75	6,60	30,50	196,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	80,00
	Хлеб пшен/рж*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
	Итого за завтрак	520				
			20,03	27,84	87,45	754,2
	Обед					
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,78	0,06	8,76	39
109	Суп-пюре из гороха с гречками	250/10	7,89	5,16	25,60	182,00

255	Печень по-строгановски	100	13,60	10,50	3,80	164,00
203	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	18,30	202,50
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб пшен/рж*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
	Итого за обед	800				
			30,55	23,71	91,12	732,7
	итого за день		50,58	51,55	178,57	1486,9
	итого за 10 дней		443,64	481,19	1806,35	13850,36

					7-11 лет	
	норма	min	77	79	335	2350
	завтрак 20%		15,4	15,8	67	470
	обед 30%		23,1	23,7	100,5	705
	день		38,5	39,5	167,5	1175
	5 дней		192,5	197,5	837,5	5875
	10 дней		385	395	1675	11750

Примечание:

* проведение витаминизации

Напитки "Витошка"- витаминизированные напитки промышленного производства

Цикличное меню составлено согласно "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников" под редакцией М. П. Могильного.-М. ДеЛипринт 2007