



**10-дневное меню горячего питания
для учащихся**

МОУ "Основная общеобразовательная школа" село Совхоз "Чаусово"

Возрастная категория: 7-16 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя1	День1						
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	4,82	5,16	41,3	132	164
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,2	12,5	7,5	147	94
Итого за завтрак		430	9,62	20,96	73,8	423	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19
	Салат из свеклы и моркови	100	1,3	10,3	7,1	127	51
	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	11	10,9	7,98	174	121,142
	Тефтели из говядины в сметанном соусе	100	10,3	10,7	8	170	388
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	174	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	79	111	
Итого за обед		890	34,14	34,01	110,53	888	
Итого за День1		1320	43,76	54,97	184,33	1311	
Неделя1	День2						
Завтрак	Каша "Дружба" молочная	200	5,26	11,66	25,1	226	260
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124	96
Итого за завтрак		440	9,66	18,56	61,4	429	
Обед	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1	10,1	3,4	109	21
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136	4
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	10,79	8,01	18,98	191	121,147
	Плов из отварной птицы	210	16	15,9	37,9	359	406
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,5	0,2	0,16	96	492
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	79	111
Итого за обед		820	33,14	35,51	92,24	915	
Итого за День2		1260	42,8	54,07	153,64	1344	
Неделя1	День3						
Завтрак	Сырники из творога	150	23,6	21,8	30,1	411	320
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
Итого за завтрак		350	23,7	21,8	45,3	472	
Обед	Салат из свежих огурцов с зеленым луком	100	0,8	10,1	2,1	102	18
	Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	76
	Суп крестьянский с крупой и курицей	250	11,35	11	14,8	204	121,154
	Суфле из кур	100	14,5	17,7	3,59	231	408
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	174	291
	Напиток клюквенный	200	0,1	0	20,7	83	520
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	79	111	
Итого за обед		890	38,29	41,61	106,34	955	
Итого за День3		1240	61,99	63,41	151,64	1427	
Неделя1	День4						
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,4	229	268
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	91
Итого за завтрак		435	14,14	20,02	64,8	496	
Обед	Салат из свежих помидоров	100	1	10,2	3,5	110	22
	Салат из капусты белокочанной	100	2,1	10,1	9,3	136	1
	Суп картофельный с клецками и курицей	250	9,57	8,08	14,93	173	121,146,172
	Рыба жареная	100	18,2	9,5	4,6	157	333
	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,6	166	429
	Напиток фруктовый из сока	200	1	0,2	0,2	92	518
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	79	111	
Итого за обед		890	38,9	37,1	74,23	857	
Итого за День4		1325	53,04	57,12	139,03	1353	
Неделя1	День5						
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,26	19	146	165
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,2	12,5	7,5	147	94
Итого за завтрак		470	15,2	25,06	42,7	435	

весна,осень
зима

весна,осень
зима

весна,осень
зима

весна,осень
зима

Обед	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	106	весна,осень
	Овощи натуральные соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	2	зима
	Борщ с картофелем,капустой и курицей	250	11,08	10,9	10,85	186	121,128	
	Гуляш из говядины	120	20,6	22	4,2	297	367	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	304	237	
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519	
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110	
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	79	111	
Итого за обед	910	47,69	44	109,65	1030			
Итого за День5	1380	62,89	69,06	152,35	1465			
Неделя2	День1							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	150	10	11,8	5,4	168	302	
	Какао с молоком	200	3,6	3,3	2,5	144	496	
	Бутерброд с сыром	35	5	8,1	7,4	123	91	
Итого за завтрак	385	18,6	23,2	37,8	435			
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,9	5,1	3,6	64	19	весна,осень
	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,2	10,4	6,5	124	53	зима
	Рассольник Ленинградский с курицей	250	10,74	10,75	16,49	207	121,134	
	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192	405	
	Рис отварной	180	4,43	7,29	40,57	246	237	
	Напиток клюквенный	200	0,1	0	20,7	83	520	
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110	
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	79	111	
Итого за обед	910	34,32	43,24	113,96	985			
Итого за День1	1295	52,92	66,44	151,76	1420			
Неделя2	День2							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,3	215	250	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501	
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,2	12,5	7,5	147	94	
Итого за завтрак	430	10,6	22,66	53,7	441			
Обед	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	24	106	весна,осень
	Салат из капусты белокочанной	100	2,1	10,1	9,3	136	1	зима
	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16	166	153	
	Гуляш из говядины	120	20,6	22	4,2	297	367	
	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	174	291	
	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81	512	
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110	
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	79	111	
Итого за обед	910	43,27	41,44	110,05	987			
Итого за День2	1340	53,87	64,1	163,75	1428			
Неделя2	День3							
Завтрак	Оладьи с джемом или сгущенным молоком	165	11,9	12,2	71,8	445	537	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494	
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	112	
Итого за завтрак	465	12,4	12,6	96,8	553			
Обед	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1	10,1	3,4	109	21	весна,осень
	Салат из квашенной капусты с луком	100	1,6	10,1	3	109	48	зима
	Суп картофельный с горохом или фасолью с курицей	250	9,55	10	16,46	195	121,144	
	Биточки из кур с соусом сметанным	120	12	18,1	9,9	247	412,442	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	304	237	
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0	29	122	492	
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110	
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	79	111	
Итого за обед	910	39,06	48,9	128,46	1110			
Итого за День3	1375	51,46	61,5	225,26	1663			
Неделя1	День4							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная жидкая	200	7,16	9,4	28,8	228	313	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501	
	Бутерброд с джемом или повидлом	40	1,2	4,2	20,4	124	96	
	Итого за завтрак	440	11,56	16,3	65,1	431		
Обед	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1	10,1	3,4	109	21	весна,осень
	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124	9	зима
	Борщ с картофелем,капустой и курицей	250	11,08	10,9	10,85	186	121,128	
	Рыба, запеченная с яйцом	110	14,4	9,1	9,1	175	341	
	Картофель отварной	180	3,42	7,38	22,9	171	291	
	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,5	0,2	0,16	96	492	
	Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110	
	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	79	111	
Итого за обед	900	34,55	39,08	75,81	885			
Итого за День4	1340	46,11	55,38	140,91	1316			
Неделя2	День5							
Итого за завтрак	Пудинг из творога с рисом	150	20,8	20,5	28,2	387	318	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493	
Обед	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	106	весна,осень
	Овощи натуральные соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	2	зима
	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,2	6,55	14,93	147	149,169	

Рагу из птицы	350	27,6	28,8	31,8	496	293
Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
Хлеб столовый	30	2	0,4	10,2	54	110
Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	79	111
Итого за обед	960	40,55	37,05	96,83	886	
Итого за День5	1310	61,45	57,55	140,03	1333	

При составлении меню использовано:

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации
5-е издание, переработанное и дополненное. Пермь 2013

ООО "Уральский региональный центр питания"

ГБОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия им. Е. А. Вагнера"

База данных химического состава блюд и кулинарных изделий является собственностью ООО "Уральский региональный центр питания"

Свидетельство о государственной регистрации базы данных № 2012620210 от 17 февраля 2012 года