



**10-дневное меню горячего питания
для льготной категории учащихся
МОУ "Основная общеобразовательная школа" село Совхоз "Чаусово"**
Возрастная категория: 7-17 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			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
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	112
Итого за завтрак		530	10,02	21,36	83,6	470	
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
	Тфтели 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		1420	44,16	55,37	194,13	1358	
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
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	112
Итого за завтрак		540	10,06	18,96	71,2	476	
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		1360	43,2	54,47	163,44	1391	
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
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	112
Итого за завтрак		450	25,2	22,3	66,3	568	
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
	Компот из 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	38,69	41,61	112,64	982	
Итого за День3		1340	63,89	63,91	178,94	1550	
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
	Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43	112
Итого за завтрак		535	15,04	20,22	72,9	539	
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		1425	53,94	57,32	147,13	1396	
Неделя1	День5						
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	7,8	3,04	35,8	283,6	165

весна, осень
зима

весна, осень
зима

весна, осень
зима

весна, осень
зима

Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
Завтрак	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,2	12,5	7,5	147	94
Итого за завтрак		570	17,7	23,24	69,3	47	112
Завтрак	Орuchy свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	106
Завтрак	Овощи натрyральные соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	106
Завтрак	Каша манная молочная жиcкая	200	6,2	7,46	30,3	215	250
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
Завтрак	Бутерброд с отварными сосисками	50	5,2	8,6	9,8	137	81
Итого за завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	112
Итого за обед		1395	54,22	67,04	141,06	1476	
Итого за день		910	35,22	43,44	93,46	994	
Итого за обед	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	79	111
Обед	Хлеб cтоловый	30	2	0,4	10,2	54	110
Обед	Напиток фруктовый из сока	200	1	0,2	0,2	92	518
Обед	Напиток из шиповника	200	0,7	22,8	9,7	304	237
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	304	367
Обед	Грyши из говядины	120	20,6	22	4,2	297	153
Обед	Суп с рыbnыми консервами	250	9,23	7,23	16	166	106
Обед	Суп с рыбными консервами	100	2,1	10,1	9,3	136	1
Обед	Салат из капусты белокочанной	100	1,1	0,2	3,8	24	106
Обед	Помидоры свежие	100	0,2	3,8	2,4	136	106
Итого за завтрак		550	15	19,16	65,8	478	
Итого за обед		910	43,27	41,44	110,05	987	
Итого за день		1460	58,27	60,6	175,85	1465	
Итого за обед	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	79	111
Обед	Хлеб cтоловый	30	2	0,4	10,2	54	110
Обед	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,3	0	20,1	81	512
Обед	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	174	291
Обед	Грyши из говядины	120	20,6	22	4,2	297	367
Обед	Суп с рыбными консервами	250	9,23	7,23	16	166	106
Обед	Суп с рыбными консервами	100	2,1	10,1	9,3	136	106
Обед	Салат из капусты белокочанной	100	1,1	0,2	3,8	24	106
Обед	Помидоры свежие	100	0,2	3,8	2,4	136	106
Итого за завтрак		1460	58,27	60,6	175,85	1465	
Итого за обед		910	43,27	41,44	110,05	987	
Итого за день		1375	51,46	61,5	225,26	1663	
Итого за обед	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	79	111
Обед	Хлеб cтоловый	30	2	0,4	10,2	54	110
Обед	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,5	0,2	0,16	96	492
Обед	Картофель отварной	180	3,42	7,38	22,9	171	291
Обед	Рис, запеченная с яичном	110	14,4	9,1	9,1	175	341
Обед	Борщ с картофелем, капустой и курицей	250	11,08	10,9	10,85	186	121,128
Обед	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,2	124	9
Обед	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1	10,1	3,4	109	21
Итого за завтрак		540	13,06	16,8	86,1	527	
Итого за обед		900	34,55	39,08	75,81	885	
Итого за день		1440	47,61	55,88	161,91	1412	
Итого за завтрак		570	17,7	23,24	69,3	47	112
Завтрак	Орuchy свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	112
Завтрак	Плоды свежие	30	1,2	12,5	7,5	147	94
Итого за обед		910	35,22	43,44	93,46	994	
Итого за день		1480	65,39	67,24	178,95	1649,6	
Итого за обед	Батон нарезной	30	2,25	0,9	15,4	79	111
Обед	Хлеб cтоловый	30	2	0,4	10,2	54	110
Обед	Напиток из шиповника	200	0,7	22,8	9,7	304	237
Обед	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,4	44,5	304	367
Обед	Грyши из говядины	120	20,6	22	4,2	297	153
Обед	Борщ с картофелем, капустой и курицей	250	11,08	10,9	10,85	186	121,128
Обед	Овощи натрyральные соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	106
Обед	Орuchy свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	106
Итого за завтрак		570	17,7	23,24	69,3	47	112
Итого за обед		910	35,22	43,44	93,46	994	
Итого за день		1480	65,39	67,24	178,95	1649,6	
Итого за завтрак		540	13,06	16,8	86,1	527	
Итого за обед		900	34,55	39,08	75,81	885	
Итого за день		1440	47,61	55,88	161,91	1412	
Итого за завтрак		540	13,06	16,8	86,1	527	
Итого за обед		900	34,55	39,08	75,81	885	
Итого за день		1440	47,61	55,88	161,91	1412	
Итого за завтрак		540	13,06	16,8	86,1	527	
Итого за обед		900	34,55	39,08	75,81	885	
Итого за день		1440	47,61	55,88	161,91	1412	

Весна, осень

Весна, осень

Весна, осень

Весна, осень

Весна, осень

Итого за День4		1440	47,61	55,88	161,91	1412	
Неделя2 День5							
	Пудинг из творога с рисом	150	20,8	20,5	28,2	387	318
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Флоды свежие	100	0,9	0,2	8,1	43	112
Итого за завтрак		450	21,8	20,7	51,3	490	
Обед	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,5	14	106
	Овощи натуральные соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	2
	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,2	6,55	14,93	147	149,169
	Рагу из овощей.	200	4	10,7	17	180	195
	Сосиска отварная	100	10,4	20,9	0	230	395
	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	27,35	39,85	82,03	800	
Итого за День5		1360	49,15	60,55	133,33	1290	

весна,осень
зима

При составлении меню использовано:

Сборник технических нормативов, рецептов 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