

Согласовано:
Директор
МОУ Чебоксарская СП

Сыров Е.Е.

Согласовано:
Директор
ООО "Евразия"

Уткина З.А



**Примерное меню завтраков,обедов для учащихся общеобразовательных школ.
Калорийность завтраков и обедов для детей от 11лет и старше**



№ рецеп тип	Наименование блюда	масса порции в граммах	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Первая неделя																					
завтрак																					
510	Каша пшениная на молоке с маслом сливочным	200/10	8,83	11,78	44,25	307,48	0,06	0,61	0,03	2,2	62,6	76,33	18,16	0,39							
11	сыр порционно	30	5,85	7,5		92,75	0,01	0,48	0,07	0,1	300	162	15	0,33							
	хлеб пшеничный йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75	0,11			1	17	20	4	0,4							
692	Кофейный напиток	200	2,51	2,75	22,53	121,64	0,02	0,65	0,01		60,4	45	7	0,09							
ИТОГО			19,41	22,91	82,2	596,87	0,2	1,74	0,11	3,3	440	303,33	44,16	1,21							
обед																					
124	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом	250/10	8,06	7,64	10,9	142,3	0,08	30,89	0,03	0,8	42,44	49,97	21,1	0,76							
451	Биточек из говядины	100	17,26	23,86	17,72	350,44	0,08	1,38	0,04	0,13	46,2	172,2	32,6	1,54							
332	макароны отварные	200	7,6	5,8	40,4	250	0,08			2,6	16	45,3	10,66	1,07							
685	чай с сахаром	200	0,2		15	61					12	8	6	0,8							
	хлеб ржаной	60	4	0,7	20	114	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8							
ИТОГО			37,12	38	104,02	917,74	0,25	33,27	0,07	3,93	139,64	296,47	84,36	4,97							

ИТОГО ЗА ДЕНЬ														56,53	60,91	186,22	1514,61	0,45	35,01	0,18	7,23	579,64	599,8	128,52	6,18		
завтрак														день второй													
371	Рыба припущенная с овощами	100	21,6	8	0,6	159,9	0,16		32	0,4	76	288	68	0,14													
511	рис отварной	200	11,6	7,4	40,4	280	0,2	7,47	5,33	0,27	53,33	112	40	1,33													
638	Компот из с/фруктов с вит. С	200	0,48		33,54	128,9	0,01	1		4	23	21	14	0,8													
	хлеб пшеничный йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75	0,11			1	17	20	4	0,4													
806	Кондитерское изделие без крема	35	3,2	5,7	32,3	192	0,05	0,03	0,005	2	12,8	32,3	11,9	0,6													
	ИТОГО		35,9	16,28	89,96	835,8	0,53	8,5	37,335	7,67	182,13	473,3	137,9	3,27													
обед																											
110	борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	250/10	8,04	7,36	14,81	166,98	0,03	11,3	15	1	63	115	28	0,8													
461	тефтели мясные	100	16,23	21,75	21,95	344,33	0,11	19,5	0,05	0,04	62,5	168,76	37,25	1,75													
534	капуста тушеная	200	4,88	5,11	22,16	150,1	0,68			1,6	80	437,33	232	4,2													
685	чай с сахаром	200	0,2		15	61					12	8	6	0,8													
	хлеб ржаной	60	4	0,7	20	114	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8													
	ИТОГО		33,35	34,92	93,92	836,41	0,83	31,8	15,05	3,04	240,5	750,09	317,25	8,35													
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		69,25	51,2	183,88	1672,21	1,36	40,3	52,385	10,71	422,63	1223,39	455,15	11,62													
завтрак														день третий													
366	запеканка из творога со ступенным молоком	200	34,38	23,78	42,52	525,09	0,2	7,47	5,33	0,26	53,33	112	40	1,33													
640	кисель фруктовый с вит. С	200	0,1		31,46	118,52	0,11			1	17	20	4	0,4													
	хлеб пшеничный йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75	0,11			1	17	20	4	0,4													
	рогалик со ступенным молоком	50	3,25	4,02	30,32	155	0,05			1	17	100	28	1,6													
	ИТОГО		39,95	28,68	119,72	873,61	0,47	7,47	5,33	3,26	104,33	252	76	3,73													
обед																											
132	рассольник по ленинградски с мясом	250/10	8,61	7,72	20,08	179,59	0,13	8,5		1	35	120	30	0,8													
436	жаркое по домашнему с мясом	200	18,5	20,1	18,45	328,7	0,25	9,5		3,1	30,5	258,8	42,5	3,86													

день второй

день третий

	свежий отурец порционно	30	0,24	0,1	0,9	6,5		8,4	30,75		4,8	8,4	3,9	7,2
700	напиток клюквенный	200	0,2		24,8	102		2,4		0,2	10	2	2	0,2
	хлеб ржаной	60	4	0,7	20	114	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
	ИТОГО		31,55	28,62	84,23	730,79	0,39	29,8	30,75	4,7	103,3	410,2	92,4	12,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		71,5	57,3	203,95	1604,4	0,86	37,27	36,08	7,96	207,63	662,2	168,4	16,59
	завтрак						день четвертый							
451	котлета мясная "нежность"	100	17,26	23,86	17,72	350,44	0,08	1,38	0,04	1,6	46,2	172,2	32,6	1,54
508	греча отварная	200	10,3	7,16	55,16	306,8	0,81			0,6	16,6	99	18	1,4
	хлеб пшеничный	30	2,22	0,88	15,42	75	0,11			1	17	20	4	0,4
	йодированный	200	0,2		15	61					12	8	6	0,8
685	чай с сахаром	50	3,6	6,3	22	159	0,6		2	2,33	9,9	35	13,7	0,65
	булочка домашняя													
	ИТОГО		33,58	38,2	125,3	952,24	1,6	1,38	2,04	5,53	101,7	334,2	74,3	4,79
	обед													
	суп картофельный													
139	гороховый с мясом	250/10	9,1	5,8	16,5	185	0,03	5,8		2,4	42,7	88,1	35,6	2
431	печень по строгоновски	125	16,95	12,73	7,69	212,05	0,2	8,45	5,78	3,44	33,24	239,32	17,47	5
520	картофельное пюре	200	4,2	6,2	35	20,4	0,68			1,6	80	437,3	232	4,2
	помидор свежий порционно	50	1,37	0,25	4,91	17	0,03	8,75		0,35	7	13	10	0,45
685	чай с сахаром	200	0,2		15	61					12	8	6	0,8
	хлеб ржаной	60	4	0,7	20	114	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
	ИТОГО		35,82	25,68	99,1	609,45	0,95	24	5,78	8,19	197,94	806,72	315,07	13,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		69,4	63,88	224,4	1561,69	2,55	25,38	7,82	13,72	299,64	1140,92	389,37	18,04
	завтрак						день пятый							
413	сосиска отварная порционно	100	10,62	5,12	5,62	400	0,35	12,5		0,375	137,87	443,7	86,5	2,4
332	макароны отварные	200	7,6	5,8	40,4	250	0,08			2,6	16	45,33	10,6	1,06
	Компот из с/фруктов													
638	с вит. С	200	0,48		33,54	138,9	0,01	1		4	23	21	14	0,8
	хлеб пшеничный													
	йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75	0,11			1	17	20	4	0,4
	ИТОГО		20,92	11,8	94,98	863,9	0,55	13,5	0	7,975	193,87	530,03	115,1	4,66
	обед													
	суп вермишелевый													
147	с гречками	250	2,48	3,82	16,85	107,63	0,08	30,89	0,03	0,8	42,44	49,97	21,1	0,76
539	рагу овощное	200	4,6	10,2	21,4	195,6	0,16	23,8	0,086	3,8	70,8	85,73	30,9	1,15

451	биточек из говядины	100	17,26	23,86	17,72	350,44	0,08	1,38	0,04	1,6	46,2	172,2	32,6	1,54
685	чай с сахаром	200	0,2		15	61					12	8	6	0,8
	хлеб ржаной	60	4	0,7	20	114	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
	ИТОГО		28,54	38,58	90,97	828,67	0,33	57,07	0,156	6,6	194,44	336,9	104,6	5,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,46	50,38	185,95	1692,57	0,88	70,57	0,156	14,575	388,31	866,93	219,7	9,71
второй недели														
	завтрак	день первый												
340	Омлет натуральный	110	11,14	17,42	2,07	209,1	0,49			0,4	35	159	20	1,8
692	Кофейный напиток	200	2,51	2,75	22,53	121,64	0,02	0,65	0,01		60,4	45	7	0,09
6	колбаса п/к порционно	30	5,13	11,43	0,09	120,6	0,49			0,4	35	159	20	1,8
	Кондитерское изделие без крема	35	3,2	5,7	32,3	192	0,05	0,03	0,005	2	12,8	32,3	11,9	0,6
	ИТОГО		21,98	37,3	56,99	643,34	1,05	0,68	0,015	2,8	143,2	395,3	58,9	4,29

обед														
133	суп картофельный с мясными фрикадельками	250/10	8,19	7,3	21,84	183,06	0,15	1		1	82	328	48	2,2
390	котлета рыбная "любительская"	100	14,7	9,82	17,62	213,44	0,2		42	0,48	75,2	288	68,8	1,44
511	рис отварной	200	11,6	7,4	40,4	280	0,2	7,47	5,33	0,27	53,33	112	40	1,33
685	чай с сахаром	200	0,2		15	61					12	8	6	0,8
	хлеб ржаной	60	4	0,7	20	114	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
	ИТОГО		38,69	25,22	114,86	851,5	0,56	9,47	47,33	2,15	245,53	757	176,8	6,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		60,67	62,52	171,85	1494,84	1,61	10,15	47,345	4,95	388,73	1152,3	235,7	10,86
завтрак														
451	котлета мясная школьная	100	17,26	23,86	17,72	350,44	0,08	1,38	0,04	1,6	46,2	172,2	32,6	1,54
463	греча отварная	200	10,3	7,16	55,16	306,8	0,81			0,6	16,6	99	18	1,4
	хлеб пшеничный йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75	0,11			1	17	20	4	0,4
685	чай с сахаром	200	0,2		15	61					12	8	6	0,8
	ИТОГО		29,98	31,9	103,3	793,24	1	1,38	0,04	3,2	91,8	299,2	60,6	4,14

обед														
133	суп картофельный с рыбой	250	7,35	2,46	19,02	122,97	0,08	30,89	0,03	0,8	42,44	49,94	21,1	0,76
461	тефтели мясные	100	10,37	10,37	10	167,5	0,05	0,72	0,0333	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87
332	вермишель отварная	200	7,6	5,8	40,4	250	0,08			2,6	16	45,33	10,6	1,06

ИТОГО		40,04	39,18	123,59	995,72	0,93	22,08	45,79	3,6	165,6	423,6	102,5	12,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,69	57,53	206,58	1543,25	1,15	24,17	45,98	6,44	860,7	957,2	172,4	14,26	
день пятый														
завтрак														
451	бигочек из говядины	100	17,26	23,86	17,72	350,44	0,08	1,38	0,04	1,6	46,2	172,2	32,6	1,54
332	макароны отварные	200	7,6	5,8	40,4	250	0,08			2,6	16	45,33	10,6	1,06
686	чай с сахаром и шиповником	200	0,6	0,46	15,5	68	0,04	7,5	0	6	28,5	24	18	3,5
	хлеб пшеничный йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75	0,11			1	17	20	4	0,4
	рогалик со стуженым молоком	50	3,25	4,02	30,32	155	0,05			1	17	100	28	1,6
ИТОГО			30,93	35,02	119,36	898,44	0,36	8,88	0,04	12,2	124,7	361,53	93,2	8,1
обед														
134	суп картофельный с мясными фрикадельками	250/10	8,19	7,3	21,84	183,06	0,15	1		1	82	328	48	2,2
492	плов по домашнему с мясом	200	16,38	13,98	44,62	358,78	0,15	5,6	4	0,2	40	84	30	1
	помидор свежий порционно	30	0,82	0,15	2,89	9	0,03	8,75		0,35	7	13	10	0,45
685	чай с сахаром	200	0,2		15	61					12	8	6	0,8
	хлеб ржаной	60	4	0,7	20	114	0,01	1	0	0,4	23	21	14	0,8
ИТОГО			29,59	22,13	104,35	725,84	0,34	16,35	4	1,95	164	454	108	5,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			60,52	57,15	223,71	1624,28	0,7	25,23	4,04	14,15	288,7	815,53	201,2	13,35
В СУММЕ ЗА 10 ДНЕЙ			607,89	556,88	1972,35	15644,27	12,16	369,56	194,16	100,09	4056	9194,41	2547,1	125,56
ИТОГО: Средняя калорийность завтрака и обеда за 10 дней 1564,42 ккал														

Сборник технических нормативов: "Сборник рецептов блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г.