

Согласовано:

Руководитель Управления
Роспотребнадзора по ЮО



Согласовано:

Директор
МОУ Чебаковская СШ

ООО "ГРАПЕЗА"



Сухов Е.Е.

Согласовано:

Директор
ООО "Грапеза"



Уткина З.А

Примерное меню завтраков, обедов для учащихся общеобразовательных школ

Калорийность завтраков и обедов по норме для детей 7-11 лет

№ рецеп тур	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 пшенная 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	80	13,8	19,08	14,17	280,2	0,04	0,69	0,02	0,8	23,1	86,1	16,3	0,77		
332	макароны отварные	150	5,7	4,35	30,3	187,5	0,06			2	12	34	8	0,8		
685	чай с сахаром	200	0,2		15	61					12	8	6	0,8		
	хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	103	0,11			1	17	100	28	1,6		
	ИТОГО		29,17	31,28	85,31	774	0,29	31,58	0,05	4,6	106,54	278,07	79,4	4,73		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,58	54,19	167,51	1370,87	0,49	33,32	0,16	7,9	546,54	581,4	123,56	5,94	
завтрак		день второй												
371	Рыба припущенная с овощами	80	17,28	6,4	0,48	127,92	0,08		16	0,2	38	144	34	0,7
511	рис отварной	150	8,7	5,55	30,3	210	0,15	5,6	4	0,2	40	84	30	1
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	
ИТОГО			28,68	12,83	79,74	541,82	0,35	6,6	20	5,4	118	269	82	2,9
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	80	12,98	17,4	17,56	275,46	0,09	15,6	0,04	0,03	50	135	29,8	1,4
534	капуста тушеная	150	3,66	3,83	16,62	112,58	0,51		1,2	60	328	174	3,15	
685	чай с сахаром	200	0,2		15	61				12	8	6	0,8	
	хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	103	0,11		1	17	100	28	1,6	
ИТОГО			26,29	28,8	78,93	719,02	0,74	26,9	15,04	3,23	202	686	265,8	7,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,97	41,63	158,67	1260,84	1,09	33,5	35,04	8,63	320	955	347,8	10,65
завтрак		день третий												
366	запеканка из творога со ступшенным молоком	150	25,79	17,83	31,89	393,82	0,15	5,6	4	0,2	40	84	30	1
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	
ИТОГО			28,11	18,71	78,77	587,34	0,37	5,6	4	2,2	74	124	38	1,8
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	180	16,2	18,1	16,6	295	0,12	6,8	3,1	30,5	205,8	42,5	3,86	
	свежий огурец порционно	30	0,24	0,1	0,9	6,5		8,4	30,75		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	30	1,41	0,21	14,94	103	0,11		1	17	100	28	1,6	

				26,66	26,13	77,32	686,09	0,36	26,1	30,75	5,3	97,3	436,2	106,4	13,66
ИТОГО				54,77	44,84	156,09	1273,43	0,73	31,7	34,75	7,5	171,3	560,2	144,4	15,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ															
завтрак		день четвертый													
451	котлета мясная "нежность"	80	13,8	19,08	14,17	280,2	0,04	0,69	0,02	0,8	23,1	86,1	16,3	0,77	
508	греча отварная	150	7,72	3,58	36,87	230,1	0,9			0,3	8,3	49,5	9	0,7	
	хлеб пшеничный йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75	0,11			1	17	20	4	0,4	
700	напиток клюквенный	200	0,2		24,8	102		2,4		0,2	10	2	2	0,2	
	ИТОГО		23,94	23,54	91,26	687,3	1,05	3,09	0,02	2,3	58,4	157,6	31,3	2,07	
обед															
139	суп картофельный 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 строгановски	100	13,56	10,19	6,15	169,64	0,2	8,45	5,78	3,44	33,24	239,32	17,47	5	
520	картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	164	0,15	5,6	0,004	0,2	40	84	30	1	
685	чай с сахаром	200/15	0,2		15	61					12	8	6	0,8	
	хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	103	0,11			1	17	100	28	1,6	
	ИТОГО		27,47	17,4	74,69	682,64	0,49	19,85	5,784	7,04	144,94	519,42	117,07	10,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51,41	40,94	165,95	1369,94	1,54	22,94	5,804	9,34	203,34	677,02	148,37	12,47	
завтрак		день пятый													
413	сосиска отварная порционно	80	8,5	4,1	4,5	90	0,28	10		0,3	110,3	355	69,2	1,92	
332	макароны отварные	150	5,7	4,35	30,3	197,5	0,06			2	12	34	8	0,8	
	Компот из с/фруктов с вит. С	200	0,48		33,54	138,9	0,01	1		4	23	21	14	0,8	
638	булочка домашняя	50	3,6	6,3	22	159	0,6			2	2,33	9,9	35	13,7	0,65
	ИТОГО		18,28	14,75	90,34	585,4	0,95	11	2	8,63	155,2	445	104,9	4,17	
обед															
	суп вермишелевый 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	150	3,45	7,65	16,05	146	0,08	17,9	0,065	2,9	53,1	64,3	23,2	0,86	
451	биточек из говядины	80	13,8	19,08	14,1	280,3	0,04	0,69	0,02	0,8	23,1	86,1	16,3	0,77	
700	напиток клюквенный	200	0,2		24,8	102		2,4		0,2	10	2	2	0,2	
	хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	103	0,11			1	17	100	28	1,6	
	ИТОГО		21,34	30,76	86,74	738,93	0,31	51,88	0,115	5,7	145,64	302,37	90,6	4,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			39,62	45,51	177,08	1324,33	1,26	62,88	2,115	14,33	300,84	747,37	195,5	8,36	
		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			
	хлеб пшеничный йодированный	30	2,22	0,88	15,42	75	0,11			1	17	20	4	0,4			
ИТОГО			21	32,48	40,11	526,34	1,11	0,65	0,01	1,8	147,4	383	51	4,09			

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"	80	11,76	7,85	14,09	171,2	0,1		16	0,24	37,6	144	34,4	0,72			
511	рис отварной	150	8,7	5,55	30,3	210	0,15	5,6	4	0,2	40	84	30	1			
638	Компот из с/фруктов с вит. С	200	0,48		33,54	138,9	0,01	1		4	23	21	14	0,8			
	хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	103	0,11			1	17	100	28	1,6			
ИТОГО			30,54	20,91	114,71	806,16	0,52	7,6	20	6,44	199,6	677	154,4	6,32			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			51,54	53,39	154,82	1332,5	1,63	8,25	20,01	8,24	347	1060	205,4	10,41			

завтрак		день второй															
451	котлета мясная школьная	80	13,8	19,08	14,17	280,2	0,04	0,69	0,02	0,8	23,1	86,1	16,3	0,77			
463	греча отварная	150	7,72	5,37	41,37	230,1	0,9			0,3	8,3	49,5	9	0,7			
	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			26,25	28,08	93,49	706,94	1,07	1,34	0,03	2,1	108,8	200,6	36,3	1,96			

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	80	8,3	8,3	8	134	0,05	0,72	0,0333	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87			
332	вермишель отварная	150	5,7	4,35	30,3	187,5	0,06			2	12	34	8	0,8			
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 ржаной	30	1,41	0,21	14,94	103	0,11			1	17	100	28	1,6			
ИТОГО			23,36	15,78	87,76	615,47	0,34	39,11	0,0633	10,35	127,89	296,31	93,43	7,53			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49,61	43,86	181,25	1322,41	1,41	40,45	0,0933	12,45	236,69	496,91	129,73	9,49			

завтрак		день третий																
437	гуляш мясной	125	15,84	14,84	5,35	217,01	0,09	15,6	0,04	0,03	50	135	29,8	1,4				
332	макароны отварные	150	5,7	4,35	30,3	187,5	0,06			2	12	34	8	0,8				
	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			23,96	20,07	66,07	540,51	0,26	15,6	0,04	3,03	91	197	47,8	3,4				

обед		день четвертый																
124	Пш из свежей капусты с картофелем и 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				
	колбаса отварная порционно	80	17,6	19	19,4	320	0,19			0,4	35	159	20	1,8				
520	картофельное пюре	150	3,15	4,65	26,25	164	0,51			1,2	60	328	174	3,15				
685	чай с сахаром	200	0,2		15	61					12	8	6	0,8				
	хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	103	0,11			1	17	100	28	1,6				
ИТОГО			30,42	31,5	86,49	790,3	0,89	30,89	0,03	3,4	166,44	644,97	249,1	8,11				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			54,38	51,57	152,56	1330,81	1,15	46,49	0,07	6,43	257,44	841,97	296,9	11,51				

завтрак		день четвертый																
510	каша рисовая на молоке	200/10	6,07	7,22	45,04	258,14	0,08	0,96	0,11	1,74	317,7	306,6	43,9	0,9				
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			16,65	18,35	82,99	547,53	0,22	2,09	0,19	2,84	695,1	533,6	69,9	1,72				

обед		день пятый																
110	борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	250/10	8,04	7,36	14,81	156,98	0,03	11,3	15	1	63	115	28	0,8				
451	котлета мясная "нежность"	80	13,8	19,08	14,17	280,35	0,04	0,69	0,02	0,8	23,1	86,1	16,3	0,77				
463	греча отварная	150	7,72	3,58	41,37	230,1	0,9			0,3	8,3	49,5	9	0,7				
685	чай с сахаром	200	0,2		15	61					12	8	6	0,8				
	хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	103	0,11			1	17	100	28	1,6				
ИТОГО			31,17	30,23	100,29	831,43	1,08	11,99	15,02	3,1	123,4	358,6	87,3	4,67				
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			47,82	48,58	183,28	1378,96	1,3	14,08	15,21	5,94	818,5	892,2	157,2	6,39				

завтрак		день пятый																
451	Биточек из говядины	80	13,8	19,08	14,1	280,3	0,04	0,69	0,02	0,8	23,1	86,1	16,3	0,77				
332	макароны отварные	150	5,7	4,35	30,3	187,5	0,06			2	12	34	8	0,8				

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
	ИТОГО		22,32	24,77	75,32	610,8	0,25	8,19	0,02	9,8	80,6	164,1	46,3	5,47

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
700	напиток клюквенный	200	0,2		24,8	102		2,4		0,2	10	2	2	0,2
	хлеб ржаной	30	1,41	0,21	14,94	103	0,11			1	17	100	28	1,6
	ИТОГО		26,18	21,49	106,2	746,84	0,41	9	4	2,4	149	514	108	5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		48,5	46,26	181,52	1357,64	0,66	17,19	4,02	12,2	229,6	678,1	154,3	10,47
	В СУММЕ ЗА 10 ДНЕЙ		501,2	470,77	1678,73	13321,73	11,26	310,8	117,27	92,96	3431,3	7490,17	1903,2	101,15
ИТОГО: Средняя калорийность завтрака и обеда за 10 дней 1332,17 ккал														

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