

СОГЛАСОВАНО:



УТВЕРЖДЕНО:

ИП Сыропятова А.С.



**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ**

**ГБОУ СО «Екатеринбургская школа № 7, реализующая
адаптированные основные общеобразовательные программы»**

Возрастная категория: 7-11 лет

Меню приготавливаемых блюд / Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	№ р
			Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1							
завтрак	Масло сливочное (порциями)	15	0,08	12,38	0,12	112,20	13
	Каша ячневая с маслом	200/5	9,23	5,20	27,73	194,49	418
	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377
	Батон витаминизированный	60	4,50	1,74	30,84	157,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
итого за завтрак		500	15,50	19,45	83,65	572,81	
обед	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,29	14,47	246
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200	10,71	8,82	19,61	212,98	74
	Кнели куриные	90	10,27	10,45	18,67	248,10	312
	Рагу овощное	150	2,41	6,91	13,40	126,15	344
	Кисель п/ягодный	200	0,00	0,00	28,21	112,83	411
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
итого за обед		740	26,90	26,60	100,70	802,68	
Итого за день:		1240	42,40	46,05	184,35	1375,49	
День 2							
завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	10,76	14,93	20,19	289,63	223
	Какао с молоком	200	4,09	3,37	16,34	113,25	397
	Батон витаминизированный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	89
итого за завтрак		520	19,03	19,69	71,79	575,84	
обед	Салат из морской капусты	60	0,58	0,01	0,32	3,80	62
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,47	4,04	7,21	71,84	88
	Гуляш из говядины	90	13,77	15,75	3,47	210,90	246
	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,84	34,71	204,32	309
	Напиток из шиповника	200	0,66	0,27	28,73	132,50	388
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
итого за обед		760	26,29	25,34	102,99	758,88	
Итого за день:		1280	45,32	45,03	174,78	1334,72	

Меню приготавливаемых блюд / Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	№ р
			Б	Ж	У		
День 3							
завтрак	Каша гречневая с маслом	200/5	8,66	13,37	21,44	262,06	183
	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377
	Батон витаминизированный	60	4,50	1,74	30,84	157,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
	Кондитерское изделие	20	0,56	0,66	6,46	50,80	
итого за завтрак		505	15,41	15,90	83,70	578,98	
обед	Горошек зеленый	60	1,80	0,12	3,78	23,28	229
	Борщ с мясом со сметаной	200	7,94	10,69	11,96	167,25	62
	Биточки рыбные	90	8,00	7,35	10,23	139,13	234
	Пюре картофельное	150	3,18	5,27	21,42	146,30	312
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,04	111,12	342
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
итого за обед		760	25,45	24,02	102,98	722,60	
Итого за день:		1265	40,86	39,92	186,68	1301,58	
День 4							
завтрак	Омлет натуральный с маслом	150	9,69	15,01	3,81	240,22	216
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,43	15,07	95,08	395
	Батон витаминизированный	60	4,50	1,74	30,84	157,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	89
итого за завтрак		530	19,20	19,70	69,56	586,86	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,23	2,30	16,13	94,38	103
	Курица, тушенная в соусе	90	12,55	16,48	2,70	200,08	290
	Рис, припущенный с овощами	150	3,80	5,33	35,75	218,30	327
	Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,44	0,10	32,97	136,96	346
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
итого за обед		700	23,39	24,64	116,10	785,24	
Итого за день:		1230	42,59	44,34	185,66	1372,10	

Меню приготавливаемых блюд / Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	№ р
			Б	Ж	У		
День 5							
завтрак	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,60	14
	Каша пшениная с маслом	200/5	7,28	9,76	27,40	251,56	189
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,72	59,25	376
	Батон витаминизированный	60	4,50	1,74	30,84	157,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
итого за завтрак		500	16,89	16,05	83,00	569,97	
обед	Суп с рыбными консервами	200	7,23	2,69	13,22	106,29	87
	Тефтели мясные в соусе	90	6,15	15,30	9,27	167,67	279
	Греча рассыпчатая	150	8,46	6,21	38,26	242,42	323
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,36	77,41	349
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
итого за обед		700	26,21	24,63	108,66	729,31	
Итого за день:		1200	43,10	40,68	191,66	1299,28	
Неделя 2							
День 1							
завтрак	Каша пшеничная с маслом	200/5	7,28	11,22	31,75	242,70	189
	Какао с молоком	200	3,95	3,28	16,65	113,14	397
	Батон витаминизированный	30	2,25	0,87	15,42	78,60	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	89
итого за завтрак		555	15,41	15,89	83,66	528,80	
обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	
	Суп из овощей со сметаной	200	1,45	4,08	8,60	77,33	99
	Фрикадельки куриные	90	13,52	10,82	9,37	206,87	308
	Макаронные изделия отварные	150	5,44	4,84	34,71	204,32	309
	Кисель п/ягодный	200	0,00	0,00	28,21	112,83	411
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
итого за обед		740	24,40	25,38	104,03	760,90	
Итого за день:		1295	39,81	41,27	187,69	1289,70	

Меню приготавливаемых блюд / Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	№ р
			Б	Ж	У		
День 2							
завтрак	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,60	14
	Каша «Дружба» с маслом	200/5	6,20	9,66	27,63	217,98	190
	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61,56	377
	Батон витаминизированный	60	4,50	1,74	30,84	157,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
итого за завтрак		500	15,87	15,96	83,43	538,70	
	Овощи соленные	60	0,48	0,06	1,02	7,80	247
	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	200	6,46	6,12	25,16	135,90	98
	Рагу из свинины	240	12,03	17,74	33,63	391,98	263
	Напиток витаминный «Витошка»	200	0,00	0,00	13,00	80,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
итого за обед		760	23,34	24,35	101,36	751,20	
Итого за день:		1260	39,21	40,31	184,79	1289,90	
День 3							
завтрак	Омлет натуральный с маслом	150	9,69	15,01	3,81	240,22	216
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,72	59,25	376
	Батон витаминизированный	60	4,50	1,74	30,84	157,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	89
итого за завтрак		530	16,22	17,27	69,21	551,03	
	Овощи свежие	60	0,66	0,12	2,29	14,47	246
	Борщ из морской капусты со сметаной	200	1,70	5,28	10,35	98,66	68
	Суфле из рыбы	90	14,28	12,33	3,44	181,49	268
	Рис, припущенный с овощами	150	3,80	5,32	38,75	218,29	327
	Напиток из шиповника	200	0,66	0,27	28,73	132,50	388
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
итого за обед		740	23,95	23,62	102,08	733,56	
Итого за день:		1270	40,17	40,89	171,29	1284,59	

Меню приготавливаемых блюд / Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	№ п
			Б	Ж	У		
День 4							
завтрак	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,60	14
	Каша овсяная «Геркулес» с маслом	200/5	6,60	9,64	27,01	221,90	189
	Кофейный напиток с молоком	200	3,08	2,43	15,07	95,08	395
	Батон витаминизированный	60	4,50	1,74	30,84	157,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
итого за завтрак		500	19,19	18,36	82,96	576,14	
обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	5,61	6,26	21,20	147,71	99
	Биточки мясные	90	10,76	13,98	10,34	218,03	289
	Капуста тушеная	150	3,65	4,41	15,16	117,19	321
	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,04	111,12	342
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
итого за обед		700	24,55	25,24	102,29	729,57	
Итого за день:		1200	43,74	43,60	185,25	1305,71	
День 5							
завтрак	Каша рисовая с маслом	200/5	9,04	8,11	20,61	216,30	189
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	14,72	59,25	376
	Батон витаминизированный	60	4,50	1,74	30,84	157,20	
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
	Кондитерское изделие	20	0,56	6,66	6,46	50,80	
итого за завтрак		505	15,73	16,63	82,67	530,91	
обед	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/20	4,48	4,99	24,95	163,30	115
	Печень по-строгановски	90	11,28	9,91	3,25	165,75	255
	Греча рассыпчатая	150	8,19	9,65	36,96	267,18	171
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,36	77,41	349
	Хлеб пшеничный	20	1,53	0,12	10,04	47,36	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,18	8,48	40,79	
итого за обед		700	26,80	24,85	103,04	761,79	
Итого за день:		1205	42,53	41,48	185,71	1292,70	
Среднее значение за период		1245	41,97	42,36	183,79	1314,58	
Норма		1200	38,50-46,20	39,50-47,40	167,50-201,0	1175,00-1410,00	