

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ СО
«Екатеринбургская школа № 7»

Клочкова С.Н.



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: 12 лет и старше

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	250/5	11,99	7,08	37,48	241,70	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		550	18,26	21,33	93,40	620,02	
обед	Овощи свежие	100	1,10	0,20	3,82	24,10	246
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	250	13,38	11,02	27,61	230,19	74
	Кнели куриные	100	11,41	11,61	19,83	280,55	312
	Рагу овощное	180	2,96	8,67	17,40	160,87	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		870	31,70	31,80	115,39	896,69	
Итого за день:		1420	49,96	53,13	208,79	1516,71	
День 2							
завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/20	13,78	17,83	26,89	385,16	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		570	22,05	22,59	78,49	671,37	
обед	Салат из морской капусты	100	0,97	0,02	0,53	6,34	62
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,84	5,05	9,02	89,80	88
	Гуляш из говядины	100	15,32	17,50	7,84	234,17	246
	Макаронные изделия отварные	180	6,44	5,80	41,15	242,76	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		890	29,60	29,07	115,82	841,09	
Итого за день:		1460	51,65	51,66	194,31	1512,46	

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	250/5	11,78	16,35	33,34	350,30	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		555	18,53	18,88	95,60	667,22	
обед	Горошек зеленый	100	3,01	0,19	6,31	38,80	229
	Борщ с мясом со сметаной	250	9,92	13,14	14,95	209,10	62
	Биточки рыбные	100	8,92	8,24	11,45	155,56	234
	Пюре картофельное	180	3,82	6,33	25,70	175,53	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		890	30,20	28,49	114,00	825,63	
Итого за день:		1445	48,73	47,37	209,60	1492,85	
День 4							
завтрак	Омлет натуральный с маслом	200	12,72	18,11	11,22	320,15	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		580	22,23	22,80	76,97	666,79	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,78	2,87	20,16	117,98	103
	Курица, тушенная в соусе	100	13,94	17,19	3,01	222,30	290
	Рис, припущенный с овощами	180	4,96	7,38	44,51	261,94	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	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
итого за обед		800	27,16	28,05	133,44	895,10	
Итого за день:		1380	49,39	50,85	210,41	1561,89	

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 пшенная с маслом	250/5	9,07	12,91	39,47	312,99	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		550	18,68	19,20	95,07	631,40	
обед	Суп с рыбными консервами	250	9,03	3,36	16,52	132,87	87
	Тефтели мясные в соусе	100	6,94	16,40	10,24	184,35	279
	Греча рассыпчатая	180	10,15	7,45	45,91	290,91	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	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
итого за обед		800	31,16	27,72	124,82	841,46	
Итого за день:		1350	49,84	46,92	219,89	1472,86	
Неделя 2 День 1							
завтрак	Каша пшеничная с маслом	250/5	10,07	14,23	43,16	301,59	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		605	18,20	18,90	95,07	587,69	
обед	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	
	Суп из овощей со сметаной	250	1,81	5,10	10,75	96,66	99
	Фрикадельки куриные	100	15,03	11,24	10,42	229,94	308
	Макаронные изделия отварные	180	6,47	5,81	41,35	243,74	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		870	28,06	31,35	116,95	890,32	
Итого за день:		1475	46,26	50,25	212,02	1478,01	

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	250/5	8,82	12,27	34,34	270,91	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		550	18,49	18,57	90,14	591,63	
	Овощи соленные	100	0,80	0,10	1,70	13,00	247
	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	250	7,84	7,15	31,45	169,87	98
	Рагу из свинины	280	14,03	20,70	45,33	487,15	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		890	27,04	28,38	120,03	885,54	
Итого за день:		1440	45,53	46,95	210,17	1477,17	
День 3							
завтрак	Омлет натуральный с маслом	200	12,72	18,11	11,22	320,15	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		580	19,25	20,37	76,62	630,96	
	Овощи свежие	100	1,10	0,20	3,82	24,10	246
	Борщ из морской капусты со сметаной	250	2,12	6,60	12,94	123,32	68
	Суфле из рыбы	100	18,05	15,49	10,41	253,35	268
	Рис, припущенный с овощами	180	4,55	6,38	46,50	261,93	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		870	29,33	29,24	120,92	883,35	
Итого за день:		1450	48,58	49,61	197,54	1514,31	

Меню приготавливаемых блюд / Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность ккал	№ р
			Б	Ж	У		
День 4							
завтрак	Сыр порционный	15	3,48	4,43	0,00	54,60	14
	Каша овсяная «Геркулес» с маслом	250/5	8,21	11,99	33,52	275,62	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		550	20,80	20,71	89,47	629,86	
обед	Суп картофельный с бобовыми с мясом	250	6,39	7,68	26,75	181,86	99
	Биточки мясные	100	15,30	15,54	10,39	242,56	289
	Капуста тушеная	180	4,38	5,29	18,22	140,77	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	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
итого за обед		800	31,27	29,18	115,19	832,23	
Итого за день:		1350	52,07	49,89	204,66	1462,09	
День 5							
завтрак	Каша рисовая с маслом	250/5	12,27	10,09	32,99	268,64	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		555	18,96	18,61	95,05	583,25	
обед	Суп-пюре из разных овощей с гренками	250/20	5,03	6,02	27,26	184,11	115
	Печень по-строгановски	100	12,65	11,03	3,58	183,91	255
	Греча рассыпчатая	180	9,82	11,60	44,34	320,70	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	30	1,99	0,26	12,72	61,19	
итого за обед		800	31,02	29,03	117,30	874,68	
Итого за день:		1355	49,98	47,64	212,35	1457,93	
Среднее значение за период		1413	49,20	49,43	207,97	1494,63	
Норма		1350	45,00-54,00	46,00-55,20	191,50-229,8	1360,00-1632,00	