

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
Муниципального
общеобразовательного
учреждения «Илья – Высоковская
школа»

М.С.
Приказ № 10/11 от 21.02.2011 г.



Примерное десятидневное меню,
пищевая ценность и химический состав
приготавливаемых блюд для питания учащихся
МОУ «Илья-Высоковская школа»
Пучежского муниципального района Ивановской области
(возраст 7 – 11 лет)
весна – лето

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: весна – лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 1							
завтрак	Салат карт. с огурцом св. с зеленым горошком.	60	1,05	3,71	5,55	59,7	42
	Запеканка творожно- рисовая со сгущ. молоком	150\20	27,24	18	32,4	279,6	469
	Какао- напиток на мол.	200	3,78	0,67	26	125,11	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Пр.
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	338
	Итого за завтрак		570	36,73	23,28	104,27	652,43

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: весна – лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 2							
завтрак	Помидора порц.	60	0,56	0,1	1,9	11	23
	Макароны отв.	150	5,46	5,79	30,45	260,95	202
	Сосиски отв.	77	7,77	17,78	0,98	197,4	243
	Чай слад.	200	0,53	-	9,47	40	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Пр.
Итого за завтрак		527	17,48	24,07	62,12	602,87	

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: весна – лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 3							
завтрак	Каша мол. из манной крупы с маслом и сахаром.	200/10	6,11	10,72	32,38	251	181
	Сыр порц.	20	4,64	5,09	-	71,66	366
	Коф. напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
	Хлеб пшен.	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Пр.
	Яблоко	100	0,3	0,3	7,35	33,3	338
Итого за завтрак		570	17,81	19,18	88,25	604,68	

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: весна – лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 4							
завтрак	Салат из горошка зеленого консервир.	60	1,55	0,1	3,25	20,1	10
	Рыба запеч. в том. соусе с овощами	100	9,75	14,95	3,8	105	229
	Каша гречневая рассыпчат.	150	8,9	4,1	98	231,86	302
	Чай с лимоном слад.	200	0,5	-	9,87	41,6	377
	Хлеб пшен.	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Пр.
Итого за завтрак		550	23,86	19,55	134,24	492,08	

День: пятница
 Неделя: первая
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Сезон: весна – лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1, день 5							
завтрак	Картоф. пюре с масл.	150/10	3,08	2,33	19,13	109,73	128
	Котлета мясная	90	9,87	17,33	8,8	230,67	267
	Какао-напиток	200	3,78	0,67	26	125,11	382
	Хлеб пшен.	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Пр.
	Апельсин	100	0,56	0,14	15,23	64	338
Итого за завтрак		590	20,45	20,87	88,48	623,03	

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Сезон: весна – лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2, день 1							
завтрак	Помидора порц.	60	0,56	0,1	1,9	11	71
	Каша пшен. с маслом слив. слад.	200/10	7,51	11,72	37,05	285	302
	Котлета рыбная	90	10,7	6,5	7,5	104,3	234
	Чай сладкий	200	0,53	-	9,47	40	376
	Хлеб пшеничный.	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Пр.
Итого за завтрак		600	22,46	18,72	75,24	533,82	

День: вторник
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Сезон: весна – лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2, день 2							
завтрак	Кура туш. в соусе с овощами	100	11,5	8,57	2,9	134,7	90
	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	209,7	304
	Какао-нап.	200	3,78	0,67	26	125,11	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Пр.
	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	338
Итого за завтрак		590	23,61	14,89	105,89	657,53	

День: среда
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Сезон: весна – лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2, день 3							
завтрак	Каша «Дружба» (из пшена и риса) с маслом и сахаром	200/10	3,3	8,6	23,2	182,4	175
	Масло слив.	10	0,1	7,2	0,13	65,72	14
	Кофейный напиток на мол.	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Пр.
	Йогурт в упаковке	100	6,59	3,67	23,74	109,5	
	Салат из горошка зеленого консервир.	60	1,55	0,1	3,25	20,1	10
Итого за завтрак		620	18,5	22,64	98,84	626,44	

День: четверг
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Сезон: весна – лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2, день 4							
завтрак	Салат из св. огурца парник.	60	0,33	3,45	0,9	32,32	20
	Сыр порцион.	20	4,64	5,09	-	71,66	366
	Каша рисовая с маслом и сах.	200/10	5,12	6,62	32,61	210,13	105
	Сок фруктовый	200	1	-	20,2	84,8	389
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Пр.
Итого за завтрак		530	14,25	15,56	73,03	492,43	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Возрастная категория: 7-11 лет
 Сезон: весна – лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2, день 5							
завтрак	Салат из кукурузы конс.	60	1,73	3,71	4,82	59,58	12
	Биточки из мяса куры	90	3,6	10,32	10,56	178,4	306
	Картоф. пюре с масл. сл.	150\10	3,08	2,33	19,13	109,73	128
	Какао-нап. с мол.	200	3,78	0,67	26	125,11	382
	Хлеб пшен.	40	3,16	0,4	19,32	93,52	Пр.
Итого за завтрак		550	15,35	17,43	79,83	566,34	

Примечание.

При разработке данного меню была использована следующая литература:

- 1) «Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях», «Сборник технических нормативов», 2015 г., под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, издательство ДеЛи-Плюс, г. Москва;