

Утверждено

приказом по МОУ СОШ №2 г. Буя от 09.03.2021 №16-ОД

Директор Н.Н.Маланова



**Примерное 10 – ти дневное меню / завтраки/
для учащихся МОУ СОШ №2 г. Буя составлено с учетом
сезонности
(осень-зима)**

Возрастная категория 7 -11 лет

- Для составления примерного цикличного меню были использованы технико-технологические карты и сборник рецептов блюд для питания учащихся общеобразовательных учреждений. Выпуск №4, 2003 год. Меню составлено согласно СанПиН 2.4.5.2409-08
- Химический состав и энергетическая ценность ЮОгр съедобной части основных пищевых продуктов рассчитаны по книге «Химический состав пищевых продуктов» под редакцией А.Л.Покровского, 1976 года, применены потери пищевых веществ при тепловой кулинарной обработке продуктов

наая категория: 12 лет и старше
осенне-зимний

азработано на основе Справочника рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений (выпуск 4), М., 2003

№ п/п	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)			Минеральные вещества (мг/сут)				
			Белки	Жиры	Угле воды	7	8		9	10	11	12	13	14	15	
																5
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
1-й день - понедельник																
Завтрак																
3	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный, сыр)	30/15	5,76	5,25	14,94	133	0,02	0,24	0,03	156,60	106,50	17,40	0,76			
111 323	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным (молоко, вода, крупа пшено, сахар-песок, соль, масло сливочное)	200/10	8,18	12,80	42,46	318	0,22	1,20	0,06	129,12	197,54	53,22	1,42			
426	Напиток несладкий (молоко, вода, несливки, сахар-песок)	200	4,20	4,80	7,05	87	0,06	1,95	0,03	180,00	135,00	21,00	0,09			
57 506	Крендель сахарный (мука, сахар-песок, масло раст., дрожжи, вода, яйцо, соль)	50	3,64	6,78	30,36	195	0,06	0,00	0,01	9,42	40,00	6,12	0,53			
ПТ	Фрукт (банан)	200	3,00	1,00	42,00	192	0,08	20,00	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20			
	Итого		24,78	30,63	136,81	925	0,44	23,39	0,13	491,14	535,04	181,74	4,00			
2-й день - вторник																
Завтрак																
64	Салат из свеклы с растительным маслом (свекла, соль, масло раст.)	100	1,40	8,42	8,45	115	0,02	9,40	0,00	38,45	40,42	20,90	1,33			
41 226	Котлета рыбная (рыба, хлеб пшеничный, молоко, сухари паниров., соль, масло растит.)	100	13,60	9,89	16,93	208	0,12	0,96	0,00	60,66	186,70	34,07	0,05			
59 443	Картофельное пюре с маслом сливочным (картофель, молоко, соль, масло сливочное)	200/10	4,37	15,71	29,48	283	0,20	34,60	0,09	93,86	130,84	46,02	1,88			
ПТ	Сок фруктовый	200	0,26	0,05	15,22	59	0,00	2,90	0,00	8,05	9,78	5,24	0,90			
ПТ	Хлеб ржаной	40	1,87	0,40	17,84	88	0,03	0,00	0,00	8,40	34,80	36,51	0,83			
	Итого		21,47	34,47	87,92	753	0,37	47,86	0,09	257,28	402,24	142,74	4,99			

3-й день - среда

Завтрак		40/20	5,51	5,30	14,99	131	0,08	14,40	0,00	10,50	59,94	16,52	1,06
8	Бутерброд с колбасой (хлеб пшеничный, колбаса п/к)												
к. 87													
1999	Запеканка творожная с молоком стуженным (творог, сметана, сахар-песок, крупа манная, яйцо, соль, сухари панир., масло слив., молоко стущ.)	150/20	25,17	19,32	42,17	443	0,09	1,00	0,12	332,39	377,28	45,94	0,94
010	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0,00	2,90	0,00	8,05	9,78	5,24	0,90
к. 434	(чай, сахар-песок, лимон, вода)												
	Итого		30,94	24,67	72,38	633	0,17	18,30	0,12	350,94	447	67,70	2,90

4-й день - четверг

Завтрак		30	0,24	0,03	0,78	4	0,01	3,00	0,00	6,90	12,60	4,20	0,18
116	Огурец свежий порционно												
к. 12													
58	Биточки мясные с соусом (фарш говяжий, хлеб пшенич., вода, сухари паниров., масло слив., соль, морковь, лук репч., мука пшеничная, томат-паста, сахар-песок)	80/50	12,96	11,27	15,73	219	0,07	0,10	0,03	17,89	126,43	27,61	1,36
к. 167, 24													
к. 455	Каша гречневая рассыпчатая (крупа гречневая, соль, масло сливочное)	180	10,50	7,94	51,68	32	0,34	0,00	0,04	20,69	248,96	166,50	5,60
к. 445													
024	Кофейный напиток на стуженном молоке (кофейный напиток, молоко стущ., сахар-песок, вода)	200	1,36	1,61	10,64	61	0,01	0,19	0,00	58,33	41,61	6,46	0,03
к. 423													
ПТ	Хлеб ржаной	40	1,87	0,40	17,84	88	0,03	0,00	0,00	0,40	34,80	36,51	0,83
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
ПТ	Фрукт (мандарин)	100	0,90	0,02	8,10	43	0,43	60,00	8,00	34,00	23,00	13,00	0,30
	Итого		30,98	21,29	124,09	540	1,02	63,29	8,07	156,21	522,20	267,48	8,74

5-й день - пятница

Завтрак		100	1,53	5,07	9,03	87	0,02	38,47	0,00	51,62	27,03	14,63	0,62
26	Салат из белокочанной капусты с раст. маслом (капуста белокочан., морковь или лук зеленый, соль, сахар, лимон, кислота, раст. масло)												
к. 45													
193	Бефстроганов из филе кури (филе кури, сметана, лук репч., мука, масло слив., соль)	50/50	17,55	12,40	5,68	205	0,12	2,46	0,07	39,81	203,50	30,90	1,94
53	Макаронные отварные (макаронные, соль, масло сливочное)	180	6,57	5,98	41,85	253	0,14	0,00	0,04	49,14	72,07	29,50	1,19
к. 447													
ПТ	Йогурт питьевой	200	5,60	5,00	24,00	160	0,06	1,00	0,10	224,00	86,00	13,00	0,10

ПП	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
009	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,1	57	0,00	0,10	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
433													
	Итого		34,60	28,90	114,98	855	0,38	42,03	0,21	379,02	431,64	105,63	5,15

6-й день - понедельник

Завтрак													
3	Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный, сыр)	30/15	5,76	5,25	14,94	133	0,02	0,24	0,03	156,60	106,5	17,4	0,76
17	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным (молоко, вода, крупа рис, масло сливочное, соль, сахар-песок)	200/10	4,98	11,80	32,14	256	0,06	1,32	0,06	129,60	138,40	29,44	0,42
32	Котлета рубленая из кури (филе кури, хлеб пшеничный, сухари панировочные, соль, масло слив., вода)	50	12,50	7,16	8,21	148	0,06	0,00	0,05	15,27	115,12	16,57	1,21
48	Кисель плодово-ягодный из концентрата (кисель из концентрата, сахар-песок, лим.кислота, вода)	200	0,00	0,00	9,98	119	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03
383													
ПТ	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	93	0,04	0,00	0,00	9,20	34,80	13,20	0,44
	Итого		26,39	24,61	84,59	749	0,18	1,56	0,14	310,87	394,82	76,61	2,86

7-й день - вторник

Завтрак													
26	Салат из белокачанной капусты с раст. маслом (капуста белокачан., морковь или лук зеленый, соль, сахар, лимон. кислота, раст. масло)	100	1,53	5,07	9,03	87	0,02	38,47	0,00	51,62	27,03	14,63	0,62
58	Котлета мясная (фарш говяжий, хлеб пшеничный, сухари панировочные, вода, соль, масло слив.)	100	15,70	13,01	15,77	246	0,07	0,00	0,03	18,12	149,46	30,12	1,53
59	Картофельное пюре с маслом сливочным (картофель, молоко, соль, масло сливочное)	200/10	4,37	15,71	29,48	283	0,20	34,60	0,09	93,86	130,84	46,02	1,88
010	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,05	15,22	59	0,00	2,90	0,00	8,05	9,78	5,24	0,90
434													
ПТ	Хлеб ржаной	40	1,87	0,40	17,84	88	0,03	0,00	0,00	0,40	34,80	36,51	0,83
	Итого		23,73	31,24	87,34	763	0,32	75,52	0,12	172,05	351,91	133,80	5,76

8-й день - среда

Завтрак													
16	Свежий помидор	30	0,33	0,06	1,14	7	0,02	7,50	0,00	4,20	7,80	6,00	0,27
14													
72	Сосиска отварная	50	8,00	11,00	0,06	123	0,05	21,50	0,00	8,15	80,15	10,65	0,45

к.188																								
467	Омлет из яиц с маслом сливочным (яйцо, молоко, соль, масло слив.)	150/5	15,70	24,52	2,89	295	0,08	0,54	0,36	118,88	261,31	19,93	2,89	118,88	261,31	19,93	2,89	0,08	0,54	0,36	118,88	261,31	19,93	2,89
к.364																								
1009																								
к.433	Чай с сахаром (чай, сахар-песок, , вода)	200/15	0,20	0,05	15,10	57	0,00	0,10	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86	5,25	8,24	4,40	0,86	0,00	0,10	0,00	5,25	8,24	4,40	0,86
ПТ																								
Итого																								
			27,38	36,03	38,51	575	0,19	29,64	0,36	145,68	392,30	54,18	4,91	145,68	392,30	54,18	4,91	0,19	29,64	0,36	145,68	392,30	54,18	4,91
9-й день - четверг																								
к.64	Салат из свеклы с растительным маслом (свекла, соль, масло раст.)	100	1,40	8,42	8,45	115	0,02	9,40	0,00	38,45	40,42	20,90	1,33	38,45	40,42	20,90	1,33	0,02	9,40	0,00	38,45	40,42	20,90	1,33
541																								
к.226																								
747	Котлета рыбная (рыба, хлеб пшеничный, молоко, сухари паниров., соль, масло растит.)	100	13,60	9,89	16,93	208	0,12	0,96	0,00	60,66	186,70	34,07	0,05	60,66	186,70	34,07	0,05	0,12	0,96	0,00	60,66	186,70	34,07	0,05
к.448																								
932																								
к.385,389	Рис отварной с маслом сливочным (крупа рисовая, масло сливочное, соль, вода)	200/10	5,06	18,83	50,78	397	0,16	0,00	0,10	44,53	107,98	37,66	1,02	44,53	107,98	37,66	1,02	0,16	0,00	0,10	44,53	107,98	37,66	1,02
ПТ																								
ПТ																								
ПТ	Компот из кураги и изюма (курага, изюм, сахар-песок, лимон.кислота, вода)	200	0,86	0,00	24,45	97	0,03	0,50	0,00	29,40	33,09	17,96	0,78	29,40	33,09	17,96	0,78	0,03	0,50	0,00	29,40	33,09	17,96	0,78
ПТ																								
ПТ																								
ПТ	Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66	0,02	0,00	0,00	0,30	26,10	27,38	0,62	0,30	26,10	27,38	0,62	0,02	0,00	0,00	0,30	26,10	27,38	0,62
ПТ																								
ПТ																								
ПТ	Фрукт (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	16,00	11,00	9,00	2,20	0,03	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20
ПТ																								
ПТ																								
	Итого		22,98	37,84	123,79	930	0,38	20,86	0,10	189,34	405,29	146,97	6,00	189,34	405,29	146,97	6,00	0,38	20,86	0,10	189,34	405,29	146,97	6,00
10-й день - пятница																								
Завтрак																								
1003	Винегрет овощной (картофель, свекла морковь, огурцы конс., лук репч., масло растит.)	100	1,23	10,12	7,47	126	0,03	0,00	9,35	24,51	40,58	18,47	0,77	24,51	40,58	18,47	0,77	0,03	0,00	9,35	24,51	40,58	18,47	0,77
к.2																								
531																								
к.158	Жаркое по-домашнему с говядиной (картофель, мясо говядина, лук репч., томат-паста, соль, масло слив.)	150/50	20,78	7,25	20,51	234	0,23	25,78	0,02	27,26	265,69	51,51	3,17	27,26	265,69	51,51	3,17	0,23	25,78	0,02	27,26	265,69	51,51	3,17
ПТ																								
ПТ																								
ПТ	Сок фруктовый	200	0,26	0,05	15,22	59	0,00	2,90	0,00	8,05	9,78	5,24	0,9	8,05	9,78	5,24	0,9	0,00	2,90	0,00	8,05	9,78	5,24	0,9
ПТ																								
ПТ																								
ПТ	Хлеб ржаной	40	1,87	0,40	17,84	88	0,03	0,00	0,00	0,40	34,80	36,51	0,83	0,40	34,80	36,51	0,83	0,03	0,00	0,00	0,40	34,80	36,51	0,83
ПТ																								
ПТ																								
ПТ	Кондитерское изделие (печенье)	15	1,13	1,47	11,16	63	0,01	0,00	1,65	4,35	13,5	3,00	0,32	4,35	13,5	3,00	0,32	0,01	0,00	1,65	4,35	13,5	3,00	0,32
ПТ																								
ПТ																								
	Итого		26,53	19,29	72,20	570	0,32	28,68	11,02	64,57	364,35	114,73	6,76	64,57	364,35	114,73	6,76	0,32	28,68	11,02	64,57	364,35	114,73	6,76
	Всего за 10 дней		269,78	288,97	942,61	6540	3,77	351,13	20,36	2517,10	4246,79	1291,58	52,07	2517,10	4246,79	1291,58	52,07	3,77	351,13	20,36	2517,10	4246,79	1291,58	52,07