

Утверждаю:

ИП Четин А.Н.



А.Н.Четин

Согласовано:

Директор МАОУ  
«Ленинская СОШ»  
с.Ленинск



Н.В.Останина

Примерное десятидневное меню  
рационов питания учащихся школ  
для детей с 7 до 11 лет

Весенне-летний период

**Десятидневное меню для детей с 7 до 11 лет**


№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Эн.ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Первый день</b>													
	<i>Обед</i>													
17	Салат из св.огурцов	60	1,82	6,83	6,46	94,20	0,06	9,12	0,04	2,78	13,74	39,12	11,56	0,58
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	5,33	8,65	88,89	0,02	7	0,17	1,89	37,62	36,97	15,82	0,7
412	Котлета из мяса птицы	70/30	11,81	11,96	5,76	202,00	0,05	1,49	0,02	0,01	120,32	125,31	30,57	0,94
256	Каша пшеничная	100	5,52	5,30	35,33	211,10	0,13	8,25	0,255	1,5	269,94	329,41	75,71	3,98
494	Чай с сахаром	200	0,75	0,00	20,50	83,00	0,01	11,00	0,00	0,00	7,00	7,00	4,00	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40	0,06	0,00	0,00	0,00	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50	0,38	0,00	0,00	0,00	9,57	44,2	13,45	0,75
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,55</b>	<b>30,09</b>	<b>115,42</b>	<b>868,09</b>	<b>0,71</b>	<b>36,86</b>	<b>0,49</b>	<b>6,18</b>	<b>469,69</b>	<b>624,33</b>	<b>170,27</b>	<b>8,29</b>
	<b>Второй день</b>													
	<i>Обед</i>													
	Кукуруза консервирован	20	0,43	5,04	1,49	62,08	0,02	7,26	0,04	2,78	29,49	21,61	8	0,37
128	Борщ из свежей капусты с картофелем	200/10	4,66	3,41	22,25	116,26	0,14	11,9	0,1	0,38	151,34	91,2	28,22	1,08
390	Тефтели из говядины с рисом	70/30	9,10	8,83	7,33	166,88	0,26	0,8	0,03	5,71	133,61	152,77	55,48	4,3
291	Рис отварной	100	4,69	4,06	23,30	160,46	0,05	12	0,11	1,32	250,82	95,65	27,75	3,23
494	Чай с лимоном	200	1,36	0,00	29,02	116,19	0,07	0	0,05	0,7	11,51	40,9	6,9	0,56
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,05</b>	<b>22,01</b>	<b>122,11</b>	<b>810,77</b>	<b>0,98</b>	<b>31,96</b>	<b>0,33</b>	<b>10,89</b>	<b>597,84</b>	<b>488,65</b>	<b>158,96</b>	<b>11,03</b>
	<b>Третий день</b>													
	<i>Обед</i>													
76	Винегрет овощной	60	0,90	6,05	8,88	93,57	0,01	1,11	0	2,69	18,52	21,32	10,78	0,68
134	Рассольник "Ленинградский"	200	5,54	5,07	8,04	83,33	0,07	11,93	0,19	0,18	6,23	48,22	18,1	0,65
412	Котлета из мяса птицы с соусом томатным	70/30	10,30	9,83	1,79	205,39	0,18	5,74	0,72	1,31	101,31	105,15	41,04	2,03
237	Капуста тушеная	100	5,52	5,30	35,33	211,10	0,13	8,25	0,255	1,5	269,94	329,41	75,71	3,98
503	Кисель из концентрата	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,06	0,94	0,06	0,48	12,51	98,63	13,68	1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,75</b>	<b>26,92</b>	<b>113,77</b>	<b>829,16</b>	<b>0,89</b>	<b>27,97</b>	<b>1,23</b>	<b>6,16</b>	<b>429,58</b>	<b>689,25</b>	<b>191,92</b>	<b>9,93</b>

<b>Четвертый день</b>														
<i>Обед</i>														
52	Салат из свеклы с изюмом	60	0,60	4,10	2,76	68,35	0,024	8,19	0,04	1,8	4,6	8,59	6,5	0,29
143	Суп из овощей	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,06	14,43	0,19	0,18	35,38	42,9	17,26	0,62
343	Рыба припущенная в молоке	50/40	39,43	33,17	39,09	711,51	0,1	8,6	0,07	0,86	113,68	74,06	21,97	1,13
429	Пюре картофельное	100	3,20	6,06	23,30	160,46	0,05	12	0,11	1,32	182,36	100,65	27,75	3,23
495	Чай с молоком	200	0,27	0,00	30,82	124,17	0,05	0	0,03	0,42	8,78	109	14,94	1,63
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
	<b>ИТОГО:</b>		<b>50,98</b>	<b>49,06</b>	<b>143,20</b>	<b>1339,65</b>	<b>0,72</b>	<b>43,22</b>	<b>0,44</b>	<b>4,58</b>	<b>365,87</b>	<b>421,72</b>	<b>121,03</b>	<b>8,39</b>
<b>Пятый день</b>														
<i>Обед</i>														
2	Салат витаминный	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,024	3,2	0,12	2,7	12,84	9,5	10,8	0,45
147	Суп картофельный с макарон.изд	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,02	7	0,17	1,89	37,62	36,97	15,82	0,7
343	Биточек из мяса птицы	50/40	39,43	33,17	39,09	711,51	0,1	8,6	0,07	0,86	113,68	74,06	21,97	1,13
429	Каша ячневая	100	3,20	6,06	23,30	160,46	0,05	12	0,11	1,32	182,36	100,65	27,75	3,23
508	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	124,00	0,05	0	0,03	0,42	8,78	109	14,94	1,63
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
	<b>ИТОГО:</b>		<b>51,28</b>	<b>51,31</b>	<b>142,64</b>	<b>1351,32</b>	<b>0,68</b>	<b>30,80</b>	<b>0,50</b>	<b>7,19</b>	<b>376,35</b>	<b>416,70</b>	<b>123,89</b>	<b>8,63</b>
<b>Шестой день</b>														
<i>Обед</i>														
17	Салат из св.огурцов	60	2,14	4,07	3,76	74,26	0,02	5,46	0,01	2,69	12,56	23,05	7,64	0,33
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,67	5,06	8,51	86,26	0,06	14,43	0,19	0,18	35,38	42,9	17,26	0,62
381	Биточки из говядины	70/30	10,30	9,83	1,79	205,39	0,18	5,74	0,72	1,31	101,31	105,15	41,04	2,03
291	Макаронные изделия отварные	100	8,73	5,43	23,61	263,81	0,05	0	0,15	0,36	33	115,2	7,2	0,15
508	Компот из сухофруктов	200	0,75	0,00	20,50	83,00	0,01	11	0	0	7	7	4	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,40</b>	<b>25,06</b>	<b>96,89</b>	<b>901,62</b>	<b>0,76</b>	<b>36,63</b>	<b>1,07</b>	<b>4,54</b>	<b>210,32</b>	<b>379,82</b>	<b>109,75</b>	<b>5,22</b>

	<b>Седьмой день</b>													
	<i>Обед</i>													
	Кукуруза консервиров	20	0,85	6,04	9,77	96,88	0,04	13,65	0,07	3,02	7,64	14,32	10,92	0,49
128	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2,26	3,23	17,41	99,27	0,09	7,85	0,17	1,92	28,3	56,78	22,55	0,82
411	Кнели куриные с рисом, с соусом томатн	70	27,66	23,69	4,56	98,21	0,1	4,1	0,03	0,15	244,53	67,09	21,2	0,77
429	Пюре картофельное	100	3,20	6,06	23,30	160,46	0,05	12	0,11	1,32	182,36	100,65	27,75	3,23
493	Чай с сахаром	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,06	0,94	0,06	0,40	12,51	98,63	13,68	1,1
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,46</b>	<b>39,69</b>	<b>114,77</b>	<b>690,59</b>	<b>0,78</b>	<b>38,54</b>	<b>0,44</b>	<b>6,89</b>	<b>496,41</b>	<b>423,99</b>	<b>128,71</b>	<b>7,90</b>
	<b>Восьмой день</b>													
	<i>Обед</i>													
65	Салат картофельный с зелен.горошком	60	3,06	7,60	7,04	108,85	0,042	1,68	0,01	2,9	12,96	51,65	17,89	0,53
153	Суп картофельный с крупой и рыбн.конс	200	4,02	9,04	14,26	119,68	0,11	7,85	0,17	1,94	68,52	68,64	26,72	0,93
381	Котлета из говядины с соусом	70/30	9,39	7,01	8,59	212,67	4,63	80	0,02	4	661,06	1001,6	611,43	38,86
291	Макаронные изделия отварные	100	8,73	5,43	23,61	263,81	0,05	0	0,15	0,36	33	115,2	7,2	0,15
508	Компот из сухофруктов	200	0,75	0,00	20,50	83,00	0,01	11	0	0	7	7	4	0,6
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,76</b>	<b>29,75</b>	<b>112,72</b>	<b>976,91</b>	<b>5,28</b>	<b>100,53</b>	<b>0,35</b>	<b>9,20</b>	<b>803,61</b>	<b>1330,61</b>	<b>699,85</b>	<b>42,56</b>
	<b>Девятый день</b>													
	<i>Обед</i>													
76	Винегрет овощной	60	0,43	6,05	1,80	62,16	0,02	5,46	0,01	2,69	12,56	23,05	7,64	0,33
140	Щи из свежей капусты	200	1,98	6,19	10,34	112,47	0,05	8,28	0,17	1,91	28,4	46,72	17,64	0,53
406	Плов из отварной птицы	190	15,47	12,46	10,79	224,16	0,1	4,1	0,03	0,15	244,53	67,09	21,2	0,77
493	Чай с сахаром	200	0,27	0,00	30,82	124,17	0,05	0	0,03	0,42	8,78	109	14,94	1,63
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,23</b>	<b>30,70</b>	<b>129,34</b>	<b>943,64</b>	<b>0,75</b>	<b>18,59</b>	<b>0,35</b>	<b>5,76</b>	<b>408,12</b>	<b>547,12</b>	<b>135,79</b>	<b>6,03</b>

	Десятый день													
	Обед													
2	Салат витаминный	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,024	3,2	0,12	2,7	12,84	9,5	10,8	0,45
154	Суп крестьянский с крупой	200	3,98	3,57	9,16	136,78	0,13	9,42	0,17	1,24	194,36	109,09	33,46	1,19
349	Тефтели рыбные с молочным соусом	70/30	12,30	9,83	2,03	205,39	0,18	5,74	0,72	1,31	79,63	31,44	41,04	2,03
291	Макаронные изделия отварные	100	3,27	11,83	22,01	231,78	0,13	1,05	0,13	0,9	375,73	341,88	60,17	2,03
495	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,28	45,12	0,16	0	0,02	0,32	10	109,58	65,57	2,2
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,40	26,60	129,40	0,06	0	0	0	11,5	42,32	19,16	0,74
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,50	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,12</b>	<b>31,98</b>	<b>88,19</b>	<b>885,53</b>	<b>1,06</b>	<b>19,41</b>	<b>1,16</b>	<b>6,47</b>	<b>693,63</b>	<b>688,01</b>	<b>243,65</b>	<b>9,39</b>

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2013 года

Технолог : Макушева Е.В. 

Диетсестра: Ковыляева Н.А. 