



Утверждаю:
 Директор школы
 Дудченко И.Л.

Примерное меню для организации питания детей в возрасте от 11 лет и старше

№ рецептуры	Дни		Наименование блюда	Выход порции, г 11 лет и старше	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал
					Б	Ж	У	
311	1 Д Е Н Ь	З А В Т Р А К	Картофельное пюре	250	5,01	8,8	32,5	233,7
1			Сарделька, 10%	100	11	10	4,4	152
			Хлеб	40	2,55	0,4	21,87	85,98
685			Чай с сахаром	200	0,1	0,04	9,9	35
			Йогурт	115	2,07	8,62	18,4	159,85
ИТОГО					20,73	27,86	87,04	666,53
139	1 Д Е Н Ь	О Б Е Д	Суп гороховый с гренками и олениной	250/50	22,6	19,33	34,15	403,8
492			Плов из курицы	300	29,79	30,49	47,4	633
2			Салат луковый	100	1,6	9	7	116
			Хлеб	150	11,4	1,35	74,55	310,4
			Сок промышленного производства	200	1,36	0,24	22,54	94
			Печенье	60	4,5	7,08	44,94	250,26
ИТОГО					66,75	67,49	230,58	1807,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					87,48	95,35	317,62	2473,99
302	2 Д Е Н Ь	З А В Т Р А К	Каша гречневая молочная вязкая	250	11,3	11,02	46,3	333
1			Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168
686			Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41
ИТОГО					19,1	15,36	80,2	542
131	2 Д Е Н Ь	О Б Е Д	Рассольник домашний со свиной	250/40	16,77	34	19,8	313,92
332			Макаронные отварные	200	7,3	5,56	44,34	261,74
437			Гуляш из говядины с соусом	150/75	33,8	31,7	7,05	446
			Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3,9
			Хлеб	150	11,4	1,35	74,55	310,4
639			Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110
769			Булочка домашняя	100	7	11,8	53,4	348
			Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
ИТОГО					78,31	85,28	246,75	1887,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					97,41	100,64	326,95	2429,96

№ рецептуры	Дни		Наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал
					7-10 лет	Б	Ж	
280	3 Д Е Н Ь	З А В Т Р А К	Оладьи с молоком сгущенным	100/50	10,13	10,33	60,4	374
			Кефир, 2,5%	100	2,9	2,5	4	53
377			Кисель из концентрата	200	0,2	-	3,9	16
15			Салат из моркови	100	5,7	7,6	26,8	191,8
ИТОГО					18,93	20,43	95,1	634,8
128	3 Д Е Н Ь	О Б Е Д	Щи по-уральски с крупой и олениной	250/50	20,08	24,3	10,01	341,07
436			Жаркое по домашнему	180/120	22,5	24,2	24,38	405,98
			Хлеб	150	11,4	1,35	74,55	310,4
631			Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
746			Пирог с рыбными консервами	150	15,9	11,7	58,2	406,5
			Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86
ИТОГО					71,88	62,05	200,54	1617,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					90,81	82,48	295,64	2252,75
261	4 Д Е Н Ь	З А В Т Р А К	Макароны запеченные с сыром	250	13	21,5	48,3	445
1			Бутерброд с маслом	40/20	4	8,7	23,8	264
685			Чай с сахаром	200	0,1	0,04	9,9	35
			Йогурт	115	2,07	8,62	18,4	159,85
ИТОГО					19,17	38,86	100,4	903,85
38	4 Д Е Н Ь	О Б Е Д	Суп картофельный с клецками и олениной	250/50	16,6	20,76	16,74	346,08
297			Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	6,96	46,32	297,6
431			Печень по-строгановски	150	20,25	13,8	12,9	238,5
			Томаты консервированные	30	0,33	0,03	1,05	6
			Хлеб	150	11,4	1,35	74,55	310,4
			Сок вишневый	200	20	2	58	330
			Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
			Вафли	100	3,9	28,6	62,5	542
ИТОГО					86,78	74,3	291,66	2164,58
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					105,95	113,16	392,06	3068,43

№ рецептуры	Дни		Наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал
				7-10 лет	Б	Ж	У	
311	5 ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Каша манная жидкая (молочная)	250	10,2	12,8	42,3	325
1			Бутерброд с маслом	40/20	4	8,7	23,8	264
			Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41
685			Конфета шоколадная	50	0,7	4,2	39,7	180
			Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86
ИТОГО					16,9	29,74	132,2	896
110	5 ДЕНЬ	ОБЕД	Борщ с олениной	250/50	16,93	25,8	15,85	390,5
297			Каша рисовая рассыпчатая	200	4,96	4,72	50,16	268
374			Рыба тушеная	120	21,53	5,93	7,13	168,8
45			Салат из квашеной капусты	150	1	7,5	10,5	114
			Хлеб	150	11,4	1,35	74,55	310,4
694			Какао	200	13,34	8	107,5	396
123			Сырники из творога	100	18,6	12,7	18,2	234
ИТОГО					87,76	66	283,89	1881,45
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					104,66	95,74	416,09	2777,45
176	6 ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная вязкая	200	7,04	7,6	36,8	245,6
1			Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168
685			Чай с сахаром	200	0,1	0,04	9,9	35
			Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86
ИТОГО					16,54	12,34	86,6	534,6
134	6 ДЕНЬ	ОБЕД	Суп крестьянский с крупой и олениной	250/40	13,86	18	14,38	312,2
332			Макароны отварные	200	7,3	5,56	44,34	261,74
461			Тефтели из говядины	120	21,26	32,25	28,62	507,5
			Салат из консервированного горошка	70	2,17	0,14	4,6	28
			Хлеб	150	11,4	1,35	74,55	310,4
639			Компот из сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110
240			Биточки манные с вареньем	180/20	7,52	7,94	57,85	331,36
ИТОГО					64,61	65,28	251,84	1861,2
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					81,05	77,62	338,44	2395,8

№ рецептуры	Дни		Наименование блюда	Выход порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал
				7-10 лет	Б	Ж	У	
311	7 ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Каша пшеничная жидкая молочная	250	9,3	10	45,7	302
1			Бутерброд с маслом	40/20	4	8,7	23,8	264
685			Чай	200			0,3	1
			Шоколад	50	4,9	12,35	25,2	277
			Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
ИТОГО					19	31,85	114,6	938
110	7 ДЕНЬ	ОБЕД	Свекольник с олениной	250/40	13,68	17,09	16,71	315,53
297			Картофельное пюре	200	4,08	7,04	26	186,96
374			Азу	120/30	32,68	37,16	5,16	568,8
			Хлеб	150	11,4	1,35	74,55	310,4
694			Сок промышленного производства	200	1,36	0,24	22,54	94
123			Вафли	100	3,2	2,8	81,1	342,1
ИТОГО					66,4	65,68	226,06	1817,79
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					85,4	97,53	340,66	2715,34
302	8 ДЕНЬ	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная вязкая	250	9,7	12,5	54,4	370
1			Бутерброд с маслом	40/20	4	8,7	23,8	264
685			Какао	200	13,34	8	107,5	396
			Йогурт	115	2,07	8,62	18,4	159,85
ИТОГО					29,11	37,82	204,1	1189,85
181	8 ДЕНЬ	ОБЕД	Уха рыбацкая	250	7,25	2,25	20,42	131,67
297			Каша пшеничная рассыпчатая	200	8,8	6,56	49,44	297,6
178			Оладьи из печени	150	28,88	16,62	22,25	356,25
			Томаты консервированные	50	0,33	0,03	1,05	6
			Хлеб	150	11,4	1,35	74,55	310,4
639			Компот из сухофруктов	200	1	0,04	27,5	110
			Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	86
ИТОГО					59,46	27,25	211,41	1297,92
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					88,57	65,07	415,51	2487,77

№ рецептуры	Дни		Наименование блюда	Выход порции,г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, Ккал
				7-10 лет	Б	Ж	У	

311	9 Д Е Н Ь	З А В Т Р А К	Суп молочный с мака- ронными изделиями	250	5,5	5,17	19,82	148,32
1			Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168
685			Чай с сахаром	200	0,1	0,04	9,9	35
ИТОГО					13,2	9,51	53,42	351,06
131	9 Д Е Н Ь	О Б Е Д	Рассольник домашний с олениной	250/40	13,86	17,17	15,59	313,93
297			Каша гречневая рас- сыпчатая	200	8,8	6,56	49,44	297,6
451			Поджарка из свинины	150	33,5	66,45	6,3	785
45			Салат из квашеной	150	1	7,5	10,05	114
			Хлеб	150	11,4	1,35	74,55	310,4
631			Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68
ИТОГО					56,42	80,29	126,82	1888,93
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					69,62	89,8	180,24	2239,99
302	10 Д Е Н Ь	З А В Т Р А К	Суп молочный рисо- вый	250	9	11,42	34,92	280
1			Бутерброд с маслом	40/20	4	8,7	23,8	264
686			Сок вишневый	200	20	2	58	330
ИТОГО					33	22,12	116,72	874
128	10 Д Е Н Ь	О Б Е Д	Щи с олениной	250/50	16,43	20,57	9,43	341,08
330			Бобовые отвар- ные(горох)	200	17,28	4,18	37,36	259,1
487			Курица отварная	150	30,9	25,5	0,51	366
			Огурец консервиро- ванный	30	0,24	0,03	54,67	3,9
			Хлеб	150	11,4	1,35	74,55	310,4
686			Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41
769			Булочка домашняя	100	7	11,8	53,4	348
			Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94
ИТОГО					83,25	63,47	259,72	1763,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					117,2	85,59	376,44	2637,42
ИТОГО ЗА 10 ДНЕЙ					928,2	902,9	3399,65	24645,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ					92,8	90,3	340	2464,54

Витаминизация третьих осуществляется аскорбиновой кислотой ежедневно: - для детей до 10 лет – 20 мг в день
- для детей 11 лет и старше- 25 мг в день.