

СОГЛАСОВАНО:

Директор

МОУ «Школа-лицей №1»
им. Героя Советского Союза
Н.Г. Саранчѐв г. Алушты

Е.В. Сергеева

ООО «Алуштинская школярочка»

Директор

Е.М. Мельник

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

(возрастная категория 7-11 лет)

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория 7-11 лет

1 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
173	Каша гречневая молочная	200/20	9,04	13,44	50,14	358,0
376	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,6
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
15	Сыр порционными (Российский)	15	3,48	4,43		53,8
338	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3
	<i>Итого за завтрак:</i>		<i>17,27</i>	<i>26,01</i>	<i>96,91</i>	<i>691,1</i>
ОБЕД						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,55	0,1	1,9	11
96	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,58	117,9
241	Мясо отварное	100	21,7	13,3	0,0	206,7
310	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3	0,6	23,7	112,2
330	Соус сметанный	50	1	1,14	0,4	8,0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
342	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	<i>Итого за обед:</i>		<i>33,4</i>	<i>21,31</i>	<i>118,26</i>	<i>790,87</i>
ПОЛДНИК						
386	Кефир	200	3,63	4,0	5,0	73,8
428	Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,4	121,0
	<i>Итого за полдник:</i>		<i>7,81</i>	<i>5,6</i>	<i>27,4</i>	<i>1283,8</i>
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		41,51	27,21	153,01	2107,92

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория 7-11 лет

2 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,48	0,06	1,5	8,5
401	Макаронные изделия с сыром	15/150	11,17	13,13	28,14	275,88
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
338	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3
	<i>Итого за завтрак:</i>		<i>17,67</i>	<i>14,3</i>	<i>75,4</i>	<i>501,41</i>

ОБЕД						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,35	0,05	0,95	6,0
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03
290/3 31	Птица, тушеная в соусе	75/50	14,56	14,58	4,39	207,5
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,84	8,01	40,06	260,0
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
Итого за обед:			28,01	25,77	109,95	784,9
ПОЛДНИК						
389	Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	86,6
424	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159,0
Итого за полдник:			4,64	6,26	42,16	243,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			50,32	46,33	227,51	1530,06

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория 7-11 лет

3 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200/10	3,3	8,6	23,2	183,4
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
15	Сыр порциями (Российский)	15	3,48	4,43		53,8
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
Итого за завтрак:			14,3	23,54	81,95	596,8
ОБЕД						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,35	0,1	1,9	11,0
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4
294	Котлета мясная с маслом сливочным	100/10	12,16	10,88	10,8	189,8
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,1	7,5	28,5	201,9
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
Итого за обед:			24,62	24,32	129,63	836,16
ПОЛДНИК						
386	Ряженка	200	3,5	3,8	5,25	68,8
421	Булочка слоеная с изюмом	50	3,88	2,36	23,55	131,0
Итого за полдник:			9,68	7,36	31,95	233,0
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,6	55,2	243,5	1666,0

День: четверг
Неделя: первая

Возрастная категория 7-11 лет

4 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога	100/10	12,25	9,21	36,6	279,1
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0
	<i>Итого за завтрак:</i>		16,04	16,81	65,52	478,4
ОБЕД						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,35	0,05	0,95	6
98	Суп картофельный с греч. крупой	250	7,89	10,85	48,45	343
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105
128	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,08	2,33	19,13	109,73
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	<i>Итого за обед:</i>		25,05	18,98	125,63	800,05
ПОЛДНИК						
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
ПР	Печенье овсяное	100	6,5	14,4	71,8	437,0
	<i>Итого за полдник:</i>		10,1	17,07	101	592,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		51,19	52,86	292,15	1870,62

День: пятница
Неделя: первая

Возрастная категория 7-11 лет

5 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
120	Суп молочный с макарон. изделиями с маслом сливочным	150/5	4,59	3,98	15,08	126
376	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,6
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
15	Сыр поршница (Российский)	15	3,48	4,43		53,8
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84
338	Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	70,9
	<i>Итого за завтрак:</i>		17,6	20,85	54,78	488,63

ОБЕД

88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48
52	Свекла отварная с маслом	50	0,7	3	4,13	46,4
291	Плов	75/150	12,71	7,85	26,8	229
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
<i>Итого за обед:</i>			19,03	16,47	68,48	498,6

ПОЛДНИК

386	Кефир	200	3,63	4,0	5,0	73,8
428	Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,4	121
<i>Итого за полдник:</i>			7,81	5,6	27,4	194,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			25,41	26,45	82,18	683,38

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория 7-11 лет

6 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

ЗАВТРАК

181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	251
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
15	Сыр порционными (Российский)	15	3,48	4,43		53,8
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,6
338	Фрукты свежие	75	1,13	0,38	15,75	70,9
<i>Итого за завтрак:</i>			13,38	22,75	61,7	505,59

ОБЕД

71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,55	0,1	1,9	11
102	Суп картофельный с горохом	250	3,49	3,27	16,54	148,25
260	Гуляш	50/50	14,55	16,79	2,89	221
171	Каша пшеничная рассып. с мас. сливочное	150	6,7	12,92	38,01	295,22
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
<i>Итого за обед:</i>			32,27	36,02	136,02	1010,57

ПОЛДНИК

382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
429	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	23,9	139
<i>Итого за полдник:</i>			7,68	3,73	49,9	264,11
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			53,33	62,5	247,62	1780,27

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория 7-11 лет

7 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,48	0,06	1,5	8,5
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
305	Рис припущенный	150/5	3,68	4,34	37,04	201,96
227	Рыба припущенная	50/5	8,56	2,48	0,46	73,00
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,6
338	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3
	<i>Итого за завтрак:</i>		<i>17,37</i>	<i>7,82</i>	<i>85,64</i>	<i>497,0</i>
ОБЕД						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,35	0,05	0,95	6
82	Борщ из свеж.капусты с картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4
261/3 32	Печень тушенная в соусе	50/50	2,71	8,76	3,81	159
309	Макаронные изд.отвар. с маслом сливочным.	150	5,1	7,5	0,9	201,9
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	<i>Итого за обед:</i>		<i>13,97</i>	<i>22,01</i>	<i>70,71</i>	<i>701,62</i>
ПОЛДНИК						
	Фрукты свежие	200	0,8	-	19,6	86
	<i>Итого за полдник</i>		<i>0,8</i>		<i>19,6</i>	<i>86</i>
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		32,14	29,83	175,95	1284,66

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория 7-11 лет

8 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
173	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	200/10	9,04	13,44	40,16	318
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
15	Сыр порциями (Российский)	15	3,48	4,43		53,8
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0
	<i>Итого за завтрак:</i>		<i>16,97</i>	<i>25,71</i>	<i>79,18</i>	<i>616,19</i>

ОБЕД						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,55	0,1	1,9	11
96	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,58	117,9
279/3	Тефтели мясные в соусе	60/50	8,13	9,01	10,72	157
31		150/10	6,84	8,01	40,06	260
171	Каша пшеничная	40	2,24	0,44	19,76	91,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб пшеничный	200	1	0,2	20,2	86,6
389	Сок натуральный		21,54	22,96	97,68	684,62
<i>Итого за обед:</i>						
ПОЛДНИК						
386	Кефир	200	5,8	5	8	100
428	Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,4	121
<i>Итого за полдник:</i>			48,49	55,27	207,26	1521,81
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:						

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория 7-11 лет

9 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,48	0,06	1,5	8,5
139	Каша гречневая рассыпч.	150	8,9	4,1	39,84	231,86
290/3	Птица, тушенная в соусе	75/50	14,56	14,58	4,39	207,5
31		200/15	0,53	0	9,87	41,6
377	Чай с сахаром, лимоном	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	75	0,3	0,3	7,35	33,3
338	Фрукты свежие		28,59	19,68	92,37	661,4
<i>Итого за завтрак:</i>						
ОБЕД						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,35	0,05	0,95	6
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25
235	Шницель из рыбный натуральный с маслом сливочным	100/10	13,64	15,2	8,78	228
304	Рис отварной	150/10	3,67	3,42	0,4	210,11
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
<i>Итого за обед:</i>			29,51	14,66	157,12	878,87
ПОЛДНИК						
	Фрукты свежие	200	0,8	-	19,6	86
<i>Итого за полдник:</i>			0,8	-	19,6	86
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,9	34,34	269,09	1626,31

День: пятница

Неделя: вторая

Возрастная категория 7-11 лет

10 дней

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
210	Омлет натуральный	106/10	10,78	19,2	2,04	224
ПР	Икра кабачковая промышленная	50	1,2	1,8	5,9	48
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
376	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,6
338	Фрукты свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3
<i>Итого за завтрак:</i>			16,63	21,94	54,58	485,62
ОБЕД						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,55	0,1	1,9	11
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,7	12,1	85,8
259	Жаркое по – домашнему	50/150	16,2	18,09	16,58	295
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
<i>Итого за обед:</i>			22,7	21,69	83,88	628,12
ПОЛДНИК						
386	Кефир	200	5,8	5	8	100
428	Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,4	1210
<i>Итого за полдник:</i>			9,98	6,6	30,4	1310
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			26,61	28,54	84,98	1795,62

Директор ООО «Алуштинская школярочка»

Е.М. Мельник

При составлении меню была использована литература:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 628 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. Питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. – М.: «ИКТЦ «ЛАДА», К.: «Издательство «Арий», 2006; - 680
3. Скурихин И.М., Тутельян В.А.
Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания:
Справочник. – М.: ДеЛи принт, 2008. – 276с.
4. Организация питания в школе: инспектирование, контроль, внеклассная работа по культуре питания / авт. –сост. И.А.Белюсова, Т.А. Максимцева. – Волгоград: Учитель, 2008. – 315 с.