



Утверждаю: ИП Махарова
Л.П. Махарова



Согласовано: Директор МБОУ "Октябрьская СШ № 1"
С.И. Цырина

10-ти дневное меню для обеспечения горячим питанием обучающихся возрастной группы 5-11 класс

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
Чай с лимоном 200г №377	200	0.20	0.00	14.00	57.30	0.01	3.67	0.01	0.00	6.00	3.60	0.00	0.40	377	2011	
Хлеб пшеничный	25	1.80	0.20	12.10	57.40	0.00	0.00	0.00	0.50	5.20	7.50	18.90	0.50			
Обед																
Азу из говядины 50/50г №274К	100	15.20	15.50	4.00	218.00	0.00	1.00	0.00	1.70	16.10	18.50	133.70	2.00	274К	2016	
Каша гречневая рассыпчатая 180г №341К	180	7.32	5.76	33.36	213.84	0.24	0.00	0.00	0.48	18.48	109.20	162.60	3.72	341	2016	
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.40	0.30	47.00	91.20	0.03	10.00	0.00	0.40	10.00	0.00	75.80	2.20	338	2011	
Хлеб пеклеваный	30	1.90	0.30	12.30	59.40	0.10	0.00	0.00	0.70	4.90	5.10	23.50	1.10			
Масло (порциями) 10г №14	10	0.00	8.20	0.10	75.00	0.00	0.00	59.00	0.10	1.00	0.00	3.00	0.00	14	2011	
Итого за прием пищи:	645	26.82	30.26	122.86	772.14	0.38	14.67	59.01	3.88	61.68	143.90	417.50	9.92			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
Чай с сахаром 200г №376	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40	376	2011	
Плюшка (сдоба обыкновенная) №766	40	3.20	1.90	22.20	121.00	0.00	0.00	0.00	0.40	7.90	4.90	27.20	0.30	766	2004	
Обед																
Запеканка из творога с сгущенным молоком 150/20г №223	170	30.93	22.89	36.00	310.66	0.10	0.82	0.33	0.30	251.55	54.36	383.23	0.93	223	2011	
Кефир 100г №401	100	2.90	2.50	4.00	53.00	0.00	0.70	0.00	0.00	120.00	14.00	90.00	0.10	401	2011	
Хлеб пеклеваный	20	1.30	0.20	8.20	39.60	0.00	0.00	0.00	0.40	3.20	3.40	15.70	0.70			
Итого за прием пищи:	530	38.53	27.49	84.40	552.26	0.10	1.52	0.33	1.10	388.65	76.66	516.13	2.43			

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
Чай с молоком 200г №421К	200	1.30	1.00	11.80	61.30	0.00	0.10	0.30	0.00	50.80	8.70	28.80	0.50	421	2016	
Батон	25	1.90	0.80	12.50	64.80	0.00	0.00	0.00	0.40	5.50	8.30	21.30	0.50			
Обед																
Каша вязкая молочная рисовая 210г №171	210	4.52	4.07	35.46	197.00	0.03	0.00	20.00	0.30	5.90	21.80	67.00	0.47	174	2011	
Кефир 100г №401	100	2.90	2.50	4.00	53.00	0.00	0.70	0.00	0.00	120.00	14.00	90.00	0.10	401	2011	
Сыр (порциями) 15г №15	15	3.48	4.43	0.00	54.60	0.01	0.11	39.00	0.10	132.00	5.25	75.00	0.15	15	2011	

Итого за прием пищи:	550	14.10	12.80	63.76	430.70	0.04	0.91	59.30	0.80	314.20	58.05	282.10	1.72
-----------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	-------------	---------------	--------------	---------------	-------------

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Чай с лимоном 200г №377	200	0.20	0.00	14.00	57.30	0.01	3.67	0.01	0.00	6.00	3.60	0.00	0.40	377	2011
Булочка Ванильная №767	40	3.20	2.70	22.90	131.10	0.00	0.00	0.00	0.40	8.70	4.80	28.90	0.40	767	2004
Обед															
Птица, тушенная в сметанном соусе 80/80г №290/354	80/80	17.65	14.58	4.70	221.00	0.05	0.02	43.00	1.10	54.50	20.30	132.90	1.62	290	2011
Капуста тушеная 200г №321	200	3.76	3.86	11.80	92.62	0.06	80.64	0.34	0.30	93.26	30.70	62.30	1.18	321	2011
Чай с лимоном 200г №377	200	0.20	0.00	14.00	57.30	0.01	3.67	0.01	0.00	6.00	3.60	0.00	0.40	377	2011
Хлеб пеклеваный	30	1.90	0.30	12.30	59.40	0.10	0.00	0.00	0.70	4.90	5.10	23.50	1.10		
Итого за прием пищи:	670	26.91	21.44	79.70	618.72	0.23	88.00	43.36	2.50	173.36	68.10	247.60	5.10		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Чай с сахаром 200г №376	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40	376	2011
Хлеб пшеничный	25	1.80	0.20	12.10	57.40	0.00	0.00	0.00	0.50	5.20	7.50	18.90	0.50		
Обед															
Котлеты рубленые из птицы №307	80	9.70	13.92	7.89	196.00	0.04	0.26	64.00	2.60	56.00	15.40	105.90	1.01	307	2011
Макаронные изделия отварные с маслом 200г №309	200	7.36	6.02	35.26	224.60	0.08	0.00	28.00	10.62	6.48	28.16	49.56	1.48	309	2011
Хлеб пеклеваный	30	1.90	0.30	12.30	59.40	0.10	0.00	0.00	0.70	4.90	5.10	23.50	1.10		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.40	0.30	47.00	91.20	0.03	10.00	0.00	0.40	10.00	0.00	75.80	2.20	338	2011
Соус томатный 30г №363К	30	0.20	0.70	1.50	13.20	0.00	0.40	0.00	0.00	2.80	1.70	3.30	0.00	363	2016
Итого за прием пищи:	665	21.56	21.44	130.05	669.80	0.25	10.66	92.00	14.82	91.38	57.86	276.96	6.69		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Кофейный напиток с молоком 200г №951	200	1.40	2.00	22.40	116.00	0.02	0.00	0.08	0.00	34.00	7.00	45.00	0.00	951	2011
Батон	25	1.90	0.80	12.50	64.80	0.00	0.00	0.00	0.40	5.50	8.30	21.30	0.50		
Обед															
Каша вязкая молочная из риса и пшена Дружба с маслом №175	200	5.40	6.40	34.70	219.70	0.10	0.20	0.00	0.30	104.90	30.00	122.70	0.70	175	2011
Пастила 15г	15	0.10	0.00	11.60	47.10	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	1.00	1.50	0.20		
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.40	0.30	47.00	91.20	0.03	10.00	0.00	0.40	10.00	0.00	75.80	2.20	338	2011
Итого за прием пищи:	540	9.20	9.50	128.20	538.80	0.15	10.20	0.08	1.10	157.30	46.30	266.30	3.60		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
Чай с молоком 200г №945	200	1.40	1.60	16.40	86.00	0.02	0.00	0.08	0.00	33.00	10.50	67.50	0.40	421	2016	
Плюшка (сдоба обыкновенная) №766	40	3.20	1.90	22.20	121.00	0.00	0.00	0.00	0.40	7.90	4.90	27.20	0.30	766	2004	
Обед																
Фрикадельки мясные с соусом 100/100г №288/355	100/100	13.98	15.67	18.29	269.33	0.09	1.29	63.72	3.60	45.25	34.38	158.78	1.42	288/35	2011	
Каша гречневая рассыпчатая 200г №679	200	9.94	7.48	47.78	307.26	0.21	0.00	0.02	0.40	17.30	90.00	278.00	5.26	679	2016	
Хлеб пеклеваный	30	1.90	0.30	12.30	59.40	0.10	0.00	0.00	0.70	4.90	5.10	23.50	1.10			
Итого за прием пищи:	570	30.42	26.95	116.97	842.99	0.42	1.29	63.82	5.10	108.35	144.88	554.98	8.48			

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
Чай с лимоном 200г №377	200	0.20	0.00	14.00	57.30	0.01	3.67	0.01	0.00	6.00	3.60	0.00	0.40	377	2011	
Сыр (порциями) 15г №15	15	3.48	4.43	0.00	54.60	0.01	0.11	39.00	0.10	132.00	5.25	75.00	0.15	15	2011	
Обед																
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	5.83	4.56	13.59	118.80	0.12	9.87	3.96		25.52	32.01	103.97	1.29	104	2011	
Йогурт №461К	100	4.00	1.50	5.70	55.30	0.00	0.20	0.00	0.00	105.40	12.00	76.00	0.10	461К	2016	
Батон	25	1.90	0.80	12.50	64.80	0.00	0.00	0.00	0.40	5.50	8.30	21.30	0.50			
Итого за прием пищи:	340	15.41	11.29	45.79	350.80	0.14	13.85	42.97	0.50	274.42	61.16	276.27	2.44			

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
Чай с сахаром 200г №376	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	0.00	6.00	0.00	0.00	0.40	376	2011	
Булочка Ванильная №767	40	3.20	2.70	22.90	131.10	0.00	0.00	0.00	0.40	8.70	4.80	28.90	0.40	767	2004	
Обед																
Картофель отварной со сливочным маслом №692	200	3.81	5.76	30.68	189.80	0.20	28.00	28.00	0.30	19.52	39.10	106.30	1.54	692	2016	
Яйцо вареное вкрутую 1шт №209	30	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	0.10	0.30	22.00	4.80	76.80	1.00	209	2016	
Хлеб пеклеваный	30	1.90	0.30	12.30	59.40	0.10	0.00	0.00	0.70	4.90	5.10	23.50	1.10			
Итого за прием пищи:	500	14.21	13.36	80.18	471.30	0.33	28.00	28.10	1.70	61.12	53.80	235.50	4.44			

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг			
Завтрак																
Какао с молоком 200г №382	200	3.52	3.72	25.49	145.20	0.04	0.20	0.00	0.00	99.00	15.20	74.30	0.30	379	2011	

Батон	25	1.90	0.80	12.50	64.80	0.00	0.00	0.00	0.40	5.50	8.30	21.30	0.50		
Обед															
Каша вязкая молочная рисовая 200г №182	210	5.10	10.72	33.42	251.00	0.00	0.20	0.10	0.30	130.09	30.12	1.17	0.47	182	2011
Фрукты свежие (яблоко) №338	100	0.40	0.30	47.00	91.20	0.03	10.00	0.00	0.40	10.00	0.00	75.80	2.20	338	2011
Батон	25	1.90	0.80	12.50	64.80	0.00	0.00	0.00	0.40	5.50	8.30	21.30	0.50		
Пастила 15г	15	0.10	0.00	11.60	47.10	0.00	0.00	0.00	0.00	2.90	1.00	1.50	0.20		
Итого за прием пищи:	575	12.92	16.34	142.51	664.10	0.07	10.40	0.10	1.50	252.99	62.92	195.37	4.17		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Витамины				Минеральные вещества				
	Белки, г	Жиры, г	Углев. оды, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	
Итого за весь период	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#ССЫЛКА!	
Среднее значение за период	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#ССЫЛКА!	
итого за неделю	#####											
среднее за неделю	#####											
энергетическая ценность за неделю	#####											
средняя энергет. цен	#####											

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Дели плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций. Сборник технических нормативов. ФГФУ НИЦЗД Минздрава России, НИИ ГиОЗДиП / под редакцией член-корр. РАН, д.м.н., профессора В.Р. Кучмы - М.: Издатель Научный центр здоровья детей, 2016. - 560 с.