

МКОУ АМО « Уфимская СОШ»

Утверждаю :
директор МКОУ АМО « Уфимская СОШ»

В. П. Синова



**Примерное рекомендуемое 10 дневное меню и пищевая
ценность приготавливаемых блюд**

завтрак, обед 6,5-11 лет

ФНАССН/040/XXX

Меню составлено на основании Сборника технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений ,школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2001 года Пермь часть №1, Сборника технологических нормативов ,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений ,школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 2001 года Пермь часть №2, в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях» . Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания учащихся общеобразовательных учреждений Свердловской области. Для расчета химического состава изделий (блюд) и рационов питания были использованы примерные меню ,составленные с использованием программы автоматизации на ЭВМ « Система расчетов для общественного питания», автор Д.В.Гращенко, Л.И. Николаева.

1 день завтрак 6,5 - 11 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
1	Бутерброд с сыром	60	8,2	5,6	19,0	164	211	23,72	0,92
	Каша «Дружба» рис-греча	185	5,7	7,8	30,1	216	114,7	33,38	0,72
304	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11

1 день обед 6,5 - 11 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
7.12	Горох концентриров.	50	1,65	0,1	3,4	27	21,15	21,75	0,74
56	Рассольник «Ленинград.»	250	2,4	5,0	15,7	123	23,04	23,18	0,86
227	Макароны отварные	185	6,5	4,4	40,0	233	11,06	8,77	0,88
248	Соус томатный	30	0,4	1,4	2,0	23	1,76	2,69	0,12
132	Кура отварная	100	26,5	24,6	0,3	327	22,58	24,33	2,14
318	Напиток «Витошка»	200	0	0	16,9	66	-	-	-
1.5	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,95	0,5	24,2	123	23	33	2
1.6	Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17	24	1,95
	Итого за день	1360	76,65	53,2	186,8	1274,5	551,13	207	10,44

2 день завтрак 6,5 - 11 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
1.5	Батон	50	3,95	0,5	48,3	123	23	33	2
234	Омлет натуральный	155	14,6	25,6	2,6	299	100,46	16,81	2,50
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,0	0,03

2 день обед 6,5 - 11 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
69	Суп из разных овощей	250	1,9	3,5	10,7	86	21,81	20,5	0,76
2\3	Картофель в молоке	220	4,98	5,72	27,58	183,34	95,04		1,5
5\7	Рыба жареная(минтай)	120	19,95	3,45	4,2	127,5	47,79	1,02	1,02
309	Компот из кураги	200	1,2	0,1	29,5	127	34,67	21,70	0,73
1.5	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,95	0,5	24,2	123	23	33	2
1.6	Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17	24	1,95
	Итого за день	1255	53,13	40,33	169,86	1172	345,75	162,23	10,99

3 день завтрак 6,5 - 11 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
3	Батон с сыром	60	8,2	5,6	19	164	211	23,72	0,92
205	Каша манная жидкая	185	5,5	7,4	27,3	200	116,74	17,38	0,38
301	Чай с молоком, сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	53,06	6,09	0,07

3 день обед 6,5 - 11 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
	Кукуруза консервиров.	50	1,15	0,6	7,15	33,5	1,5	6,5	0,15
65	Суп картофельный с бобовыми	250	7,3	4,4	30,8	204	38,3	42,62	2,23
265	Плов из свинины	200	14,46	32,31	21,25	428,28	31,07	52,15	2,24
308	Компот из апельсин	200	0,5	0,1	17,4	74	17,12	6,18	0,19
1.5	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,95	0,5	24,2	123	23	33	2
1.6	Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17	24	1,95
	Итого за день	1245	45,96	53,01	175,1	1385,28	508,79	211,25	10,13

4 день завтрак 6,5 - 11 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
1	Бутерброд с маслом	60	3,2	17,0	19,4	248	11,6	13,2	0,84
78	Суп молоч. с макар изд.	250	5,5	5,2	19,9	150	135,61	18,01	0,39
10.1	Яйцо отварное	40	4,8	4,4	0,2	59	19,8	4,32	0,9
300	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36	0,26	0,0	0,03

4 день обед 6,5 - 11 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
72	Уха с крупой	230	0,4	4,0	10,7	116	6,85	6,14	0,48
183	Греча отварная	185	10,6	6,8	46,3	312	17,21	162,83	5,58
142	Кнели куриные	107	17,1	23,6	6,1	30,6	25,66	19,741	1,42
248	Соус красный	30	0,4	1,4	2,0	23	1,76	2,69	0,12
	Йогурт	150	4,95	4,8	5,85	231	18,0	2,25	0,15
1.5	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,95	0,5	24,2	123	23	33	2
1.6	Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17	24	1,95
	Итого за день	1352	53,8	68,3	151,45	1700,5	438,75	286,18	13,86

5 день завтрак 6,5 - 11 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
1.5	Батон	50	3,95	0,5	24,2	123	23	33	2
217	Запеканка рисово- творож. со сгущ.	180/25	11,0	5,1	65,8	357	48,72	35,73	1,19
302	Чай с лимоном	200	0,2	0,0	9,3	38	2,73	0,73	0,06

5 день обед 6,5 - 11 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
7.12	Горох концентриров.	50	1,65	0,1	3,4	27	21,15	21,75	0,74
58	Борщ с капустой и картоф.	250	2,0	5,4	12,8	111	40,71	22,9	1,08
227	Макароны отварные	185	6,5	4,4	40,0	233	11,06	8,77	0,88
93	Рыба припущенная в молоке	120	22,11	14,66	3,41	235	67,6	35,81	0,78
319	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	29,0	127	12,22	3,23	0,64
1.5	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,95	0,5	24,2	123	23	33	2
1.6	Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17	24	1,95
	Итого за день	1180	55,36	31,56	228,81	1470,5	254,97	218,92	11,32

6 день завтрак 6,5 - 11 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
1	Батон с маслом	60	3,2	17,0	19,4	248	11,6	13,2	0,84
182	Каша овсяная «Геркулес»	185	7,2	9,1	30,8	239	120,32	57,76	1,46
304	Кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	109	105,86	12,18	0,11

6 день обед 6,5 - 11 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
67	Суп крестьян. с крупой	250	2,3	5,5	12,7	115	31,92	17,94	0,66
98	Рагу из свинины	200	21,025	24,34	30,51	428,57	61,71	-	3,08
331	Кисель»Витошка»	200	0,0	21,7	85	0,0	0,0	0,0	0,0
1.5	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,95	0,5	24,2	123	23	33	2
1.6	Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17	24	1,95
	Итого за день	1195	44,4	59,84	174,51	1444,07	354,58	158,08	10,1

7 день завтрак 6,5 - 11 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
3	Батон с сыром	60	8,2	5,6	19,0	164	211,0	23,72	0,92
208	Каша пшен. молоч. жидкая	185	6,7	7,6	32,6	222	120,25	32,58	1,65
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88

7 день обед 6,5 - 11 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
67	Кукуруза консерв.	50	1,15	0,6	7,15	33,5	1,5	6,5	0,15
61	Суп картоф. с макар.изд.	250	5,5	4,5	20,2	149	15,02	22,85	0,96
138	Плов из отвар. курицы	200	18,2	23,2	32,2	417	20,0	37,55	1,67
332	Напиток ябл.-лимон.	200	0,2	0,2	22,8	94	10,03	4,65	1,05
1.5	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,95	0,5	24,2	123	23	33	2
1.6	Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17	24	1,95
	Итого за день	1245	50,8	46,1	188,55	1397	528,17	211,82	11,23

8 день завтрак 6,5 - 11 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
3	Батон с сыром	60	8,2	5,6	19,0	164	211,0	23,72	0,92
210	Каша молочн. «Дружба»	185\5	5,7	7,8	30,1	216	114,7	33,38	0,72
306	Какао с молоком	200	3,6	3,3	13,7	98	110,37	26,97	0,88

8 день обед 6,5 - 11 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
65	Суп горох. с карт.	250	7,3	4,4	30,8	204	38,3	31,62	0,86
183	Греча отварная	185	10,6	6,8	46,3	312	17,21	162,83	5,58
134	Фрикадельки из курицы	106	14,6	14,5	7,4	220	39,64	17,83	1,46
248	Соус томатный	30	0,4	1,4	2,0	23	1,76	2,69	0,12
310	Компот из сухофр.	200	0,5	0,1	30,9	123	14,19	8,07	0,89
1.5	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,95	0,5	24,2	123	23	33	2
1.6	Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17	24	1,95
	Итого за день	1316	58,15	45	221,1	1579,5	587,17	364,11	15,38

9 день завтрак 6,5 - 11 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
1,5	Батон	50	3,95	0,5	24,2	123	23	33	2
207	Каша рисов. Молочн.вязкая	185	4,5	7,3	27,6	196	111,24	25,27	0,38
301	Чай с молоком, сахаром	200	1,6	1,5	11,3	62	53,06	6,09	0,07
227	Яйцо	40	4,8	4,4	0,2	59	19,8	4,32	0,9

9 день обед 6,5 - 11 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
63	Суп с рыбными консерв. и карт.	250	6,22	8,21	18,39	170,98	-	-	-
227	Макароны отварные	185	6,5	4,4	40,0	233	11,06	8,77	0,88
139	Котлета студенческая	110	15,52	18,0	12,95	281	29,78	24,67	1,74
248	Соус томатный	30	0,4	1,4	2,0	23	1,76	2,69	0,12
	Сок	180	1,0	0,2	20,2\0,04	86\362	14,0	2,8	0,0
1.5	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,95	0,5	24,2	123	23	33	2
1.6	Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17	24	1,95
	Итого за день	1330	51,74	47,01	197,74	1729,48	481,87	164,61	10,04

10 день завтрак 6,5 - 11 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
1	Бутерброд с маслом	60	3,2	17,0	19,4	248	11,6	13,2	0,84
189	Каша ячневая молочная	185	8,2	7,4	40,2	27,2	146,10	39,22	1,12
302	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	9,3	38	2,73	0,73	0,06

10 день обед 6,5 - 11 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы,г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы, мг		
							Ca	Mg	Fe
	Кукуруза консервиров.	50	1,15	0,6	7,15	33,5	1,5	6,5	0,15
70	Свекольник	250	2,5	4,5	15,0	115	33,33	27,63	1,39
2\3	Картофель в молоке	180	4,08	4,68	22,56	150	77,76	12,2	
110	Тефтели из гов. с рисом	120	9,2	13,5	11,6	207	12,86	19,21	0,81
320	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	24	94	4,15	1,95	0,54
1.5	Хлеб пшеничный витаминный	50	3,95	0,5	24,2	123	23	33	2
1.6	Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,6	16,7	96,5	17	24	1,95
	Итого за день	1345	35,88	48,88	190,11	1377	330,03	177,64	8,86