

МКОУ АГО « Уфимская СОШ »



Утверждаю:

директор МКОУ АГО « Уфимская СОШ »

Г.В.Русинова

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

завтрак, обед 7-10 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 2.4.5.2409-20 «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 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
53	Яйцо отварное	40	3,86	4,28	0,32	62,80
98	Каша манная молочная жидкая	205	6,20	8,05	31,09	222,02
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Итого за день	495	20,99	23,99	57,85	471,92

1 день Обед 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	огурец свежий	60	0,5	0,1	1,6	9,0
27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11
216	Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46
437	Гуляш из мяса говядины	90	6,78	14,10	5,20	140,63
	Напиток ВитаЛайт	200	0	0	8,5	35,0
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого	848	18,57	28,57	71,57	650,28

2 день завтрак 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
103	Каша пшенная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16
259	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32
	Итого за день	455	9,47	17,47	52,08	445,58

2 день Обед: 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Кукуруза консервированная	30	0,6	0,15	3,3	17,4
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81
182	Тефтели из говядины с рисом	90	8,25	12,18	8,50	176,14
251	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	110,96
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого за день	818	27,08	22,52	127,53	886,48

3 день завтрак 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
2	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6
106	Каша ячневая молочная вязкая	205	5,87	6,62	26,59	182,69
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Итого за день	455	17,11	15,28	69,51	372,29

3 день Обед 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Горошек консервированный	30	0,66	0	2,67	13,33
62	Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом	250	6,67	7,16	21,98	177,98
436	Жаркое по-домашнему	230	7,33	12,3	14,91	284,6
261	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого за день	808	21,53	21,11	82,73	716,86

4 день завтрак 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
105	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого за день	455	10,92	19,15	59,0	493,15

4 день Обед: 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,6	10,8
34	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60
204	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10
147	Рыба, припущенная в молоке	90	8,83	2,64	4,52	77,08
	Йогурт питьевой	200	5,8	6,4	8,0	118,0
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого за день	848	31,87	27,39	103,99	760,66

5 день завтрак 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ, ккал
			г	г	г	
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
95	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Итого за день	455	18,87	19,87	61,57	433,27

5 день Обед: 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры,	Углеводы	ЭЦ, ккал
			г	г	, г	
	Горошек консервированный	30	0,66	0	2,67	13,33
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
202	Рис припущенный	150	3,72	5,45	37,77	215,06
637	Птица отварная	90	18,99	12,24	0	185,63
238	Соус томатный	20	0,11	0,74	1,05	11,23
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого за день	838	13,58	23,97	105,15	831,91

6 день завтрак 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
2	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6
45	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,59	6,12	19,73	156,08
259	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32
	Итого за день	250	9,33	13,32	54,0	377,0

6 день Обед: 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки г	Жиры,	Углеводы,	ЭЦ,
				г	г	ккал
	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,6	10,8
63	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98
191	Плов из отварной курицы	240	42,51	51,81	46,92	853,81
256	Компот из яблок с лимоном	200	1,0	0,20	20,20	92,0
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого за день	788	55,92	61,87	107,67	1310,87

7 день завтрак 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
100	Каша овсяная из геркулеса жидкая	205	6,33	8,90	25,49	207,38
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Итого за день	455	17,26	20,56	51,93	394,48

7 день Обед: 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
	огурец свежий	60	0,5	0,1	1,6	9,0
62	Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом	250	6,67	7,16	21,98	177,98
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,81
168	Котлеты домашние	70	9,24	10,67	6,02	148,4
	Напиток ВитаЛайт	200	0	0	8,5	35,0
238	Соус томатный	20	0,11	0,74	1,05	11,23
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого за день	848	31,44	25,75	106,31	839,5

8 день завтрак 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
127	Запеканка рисовая с творогом со сгущённым молоком	200	9,08	10,63	48,79	327,15
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Итого за день	450	21,05	14,76	95,69	492,35

8 день Обед: 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
	Горошек консервированный	30	0,66	0	2,67	13,33
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
202	Рис припущенный	150	3,72	5,45	37,77	215,06
147	Рыба, припущенная в молоке	90	8,83	2,64	4,52	77,08
254	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого за день	818	22,39	12,6	103,87	684,28

9 день завтрак 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
2	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6
106	Каша ячневая молочная вязкая	205	5,87	6,62	26,59	182,69
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Итого за день	455	17,11	15,28	69,51	372,29

9 день Обед: 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
	Кукуруза консервированная	30	0,6	0,15	3,3	17,4
27	Борщ с капустой и картофелем	250	1,90	6,66	10,81	111,11
204	Макаронные изделия отварные	150	6,63	6,36	42,39	253,32
109	Котлета аппетитная	70	13,86	15,4	12,18	183,4
238	Соус томатный	20	0,11	0,74	1,05	11,23
	Кисель Витошка	200	0	0	24,0	35,0
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого за день	818	29,29	30,96	115,89	805,54

10 день завтрак 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
103	Каша пшенная молочная жидкая	205	6,04	7,27	34,29	227,16
259	Кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32
	Итого за день	455	9,47	17,47	52,08	445,58

10 день Обед: 7-10 лет

+

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
	Помидор свежий	60	0,5	0,1	1,6	10,8
63	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98
191	Плов из отварной курицы	240	42,51	51,81	46,92	853,81
	сок	200	1,0	0,20	20,20	92,0
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого за день	788	55,92	61,87	107,67	1310,87

11 день завтрак 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
95	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Итого за день	455	18,87	19,87	61,57	375,27

11 день Обед: 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
	Горошек консервированный	30	0,66	0	2,67	13,33
43	Суп крестьянский с крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59
210	Капуста тушеная	150	3,93	4,85	20,18	130,74
637	Птица отварная	90	18,99	12,24	0	185,63
261	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого за день	818	32,76	26,48	81,45	624,36

12 день завтрак 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ, ккал
			г		г	
2	Бутерброд с сыром	50	2,34	5,6	16,92	131,6
98	Каша манная молочная жидкая	205	6,20	8,05	31,09	222,02
242	Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92
	Итого за день	455	12,31	17,58	73,96	507,54

12 день Обед: 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ, ккал
			г		г	
	Кукуруза консервированная	30	0,6	0,15	3,3	17,4
55	Ши из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83
489	Рагу из птицы	240	7,10	12,90	17,84	283,84
	сок	200	1,0	0,20	20,20	92,0
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого за день	788	16,38	21,08	70,84	677,75

13 день завтрак 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ, ккал
			г		г	
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
105	Каша рисовая молочная жидкая	205	5,12	6,62	32,61	210,13
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Итого за день	455	16,05	18,28	59,05	397,23

13 день Обед: 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ, ккал
			г		г	
	огурец свежий	60	0,5	0,1	1,6	9,0
34	Рассольник ленинградский	250	5,03	11,30	32,38	149,60
202	Рис припущенный	150	3,72	5,45	37,77	215,06
437	Гуляш из мяса говядины	90	6,78	14,10	5,20	140,63
255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого за день	848	22,78	32,6	127,0	822,16

14 день завтрак 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
1	Бутерброд с маслом	50	2,03	8,6	0,44	129,1
106	Каша ячневая молочная вязкая	205	5,87	6,62	26,59	182,69
53	Яйцо отварное	40	3,86	4,28	0,32	62,80
685	Чай с сахаром	200	8,9	3,06	26,0	58,0
	Итого за день	495	20,66	22,56	53,35	432,59

14 день Обед: 7-10 лет

№	Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры, г	Углеводы,	ЭЦ,
			г		г	ккал
	Кукуруза консервированная	30	0,6	0,15	3,3	17,4
37	Суп картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79
204	Макаронные изделия отварные	150	6,63	6,36	42,39	253,32
189	Котлеты припущенные	90	9,92	11,21	6,77	167,49
	Кисель Витошка	200	0	0	24,0	35,0
	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
	Хлеб ржаной	48	3,12	0,58	1,26	86,88
	Итого за день	818	25,68	23,26	112,23	766,08