

Муниципальное общеобразовательное учреждение Белгородская средняя общеобразовательная школа
Кимрского района Тверской области

171530 Тверская область Кимрский район пгт. Белый Городок ул. Заводская д. 4 Телефон 8(48236) 7-36-03

Согласовано:

Утверждаю:

Директор школы: Зиновьева Т.А. Зиновьева

Примерное меню на 10 дней для учащихся
МОУ Белгородская средняя общеобразовательная школа

СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

ВОЗРАСТ 7 - 11 лет



День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.п. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
181	Каша манная с маслом	200/5	6.00	10.00	25.00	209.90	0.10	0.90	31.00	0.80	195.80	140.00	22.00	0.50
6	Бутерброд с колбасой в/к	55	6.60	8.20	20.20	167.00	0.10	0.10	68.50	0.90	141.80	109.60	18.50	1.00
	Хлеб пшеничный	40												
	Колбаса в/к	15												
376	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	62.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	3.70	3.70	0.40
	Апельсины	180	1.40	0.30	12.10	64.20	0.10	37.00	9.80	0.30	47.20	31.90	18.00	0.50
	Итого		14.10	18.50	72.30	503.10	0.30	38.00	109.30	2.00	395.10	285.20	62.20	2.40
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем с тушенкой со сметаной	240/10	6.00	9.00	15.00	190.00	0.00	12.30	207.50	2.50	130.00	90.00	80.00	1.10
243	Сосиски, сардельки отварные	50	6.80	12.00	0.70	130.00	0.00	0.00	17.70	0.20	13.00	30.00	8.00	0.90
309	Макароны отварные с маслом	180	10.00	10.00	58.00	204.30	0.10	0.00	9.00	1.20	14.00	31.00	7.60	1.00
389	Напиток фруктовый или ягодный	200	1.00	0.20	19.60	89.20	0.00	1.60	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.50
	Хлеб ржаной	60	3.30	0.50	20.10	95.00	0.10	0.00	0.00	0.00	19.00	78.00	24.50	1.30
	Итого:		27.10	31.70	113.40	708.50	0.20	13.90	234.20	3.90	188.60	241.60	127.30	6.80

Источник рецептуры:

Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Дели принт, 2010. - 628с.

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

День: поне дель ник	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
184	Каша вязкая геркулесовая	200/5	8.60	7.20	31.40	216.70	0.20	0.90	31.00	1.00	204.60	233.50	57.80	1.30	
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6.60	8.20	20.20	182.40	0.10	0.10	68.50	0.90	141.80	109.60	18.50	1.00	
	Хлеб пшеничный	40													
	Масло сливочное	5													
	Сыр российский	15													
379	Напиток кофейный с молоком	200	3.10	3.10	17.10	103.50	0.00	0.50	17.60	0.00	115.90	91.40	18.20	0.30	
	Яблоки свежие	180	0.60	0.60	14.30	68.80	0.00	6.00	6.00	0.90	21.70	14.90	10.80	3.00	
	Итого		18.90	19.10	83.00	571.40	0.30	7.50	123.10	2.80	484.00	449.40	105.30	5.60	
обед															
112	Суп вермишелевый на курином бульоне	250	8.80	4.90	20.20	161.00	0.10	6.60	161.80	1.50	73.00	57.30	33.30	1.10	
305	Рис отварной с маслом	170	3.90	4.60	40.70	218.70	0.00	0.00	19.80	0.40	9.50	77.30	26.60	0.50	
241	Курица отварная	80	21.20	19.80	21.40	353.80	0.20	10.00	20.00	0.60	21.00	212.00	21.00	1.50	
349	Компот из сушеных фруктов	200	0.40	0.00	26.90	111.00	0.00	0.20	0.50	0.00	28.50	13.90	7.20	1.10	
	Хлеб ржаной	60	3.30	0.50	20.10	95.00	0.10	0.00	0.00	0.00	19.00	78.00	24.50	1.30	
	Итого:		37.60	29.80	129.30	939.50	0.40	16.80	202.10	2.50	151.00	438.50	112.60	5.50	

Источник рецептуры:

Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Дели принт, 2010. - 628с.

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

День: понеде льник Неделя	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.70	6.10	19.00	144.80	0.10	0.70	31.70	0.30	156.50	126.20	20.40	0.40
6	Бутерброд с колбасой в/к	55	6.60	8.20	20.20	167.00	0.10	0.10	68.50	0.90	141.80	109.60	18.50	1.00
	Хлеб пшеничный	40												
	Колбаса в/к	15												
376	Чай с сахаром	200	0.10	0.00	15.00	62.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.30	3.70	3.70	0.40
	Бананы	180	1.40	0.30	12.10	64.20	0.10	37.00	9.80	0.30	47.20	31.90	18.00	0.50
	Итого		13.80	14.60	66.30	438.00	0.30	37.80	110.00	1.50	355.80	271.40	60.60	2.30
обед														
111	Суп с клецками с тушенкой	250	8.80	4.90	20.20	161.00	0.10	6.60	161.80	1.50	73.00	57.30	33.30	1.10
144	Голубцы ленивые с фаршем	240	19.10	17.70	15.60	299.70	0.00	24.50	37.90	0.80	79.80	215.50	43.90	3.80
389	Напиток фруктовый или ягодный	200	1.00	0.20	19.60	89.20	0.00	1.60	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.50
	Хлеб ржаной	60	3.30	0.50	20.10	95.00	0.10	0.00	0.00	0.00	19.00	78.00	24.50	1.30
	Итого:		32.20	23.30	75.50	644.90	0.20	32.70	199.70	2.30	184.40	363.40	108.90	8.70

Источник рецептуры:

Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Дели принт, 2010. - 628с.

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

День: поне дель ник	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	Эн.ц. ккал.	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
223	Пудинг из творога со сгущенкой	180/20	24.00	18.00	25.70	328.30	0.10	0.30	101.30	0.40	219.90	314.30	36.70	1.20
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6.60	8.20	20.20	182.40	0.10	0.10	68.50	0.90	141.80	109.60	18.50	1.00
	Хлеб пшеничный	40												
	Масло сливочное	5												
	Сыр российский	15												
379	Напиток кофейный с молоком	200	3.10	3.10	17.10	103.50	0.00	0.50	17.60	0.00	115.90	91.40	18.20	0.30
	Апельсины	180	1.40	0.30	12.10	64.20	0.10	37.00	9.80	0.30	47.20	31.90	18.00	0.50
	Итого		35.10	29.60	75.10	678.40	0.30	37.90	197.20	1.60	524.80	547.20	91.40	3.00
	обед													
102	Суп картофельный с горохом на мясокостном бульоне	250	8.20	4.90	16.50	143.50	0.10	6.60	161.80	1.50	73.50	64.10	33.80	1.00
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.55	7.23	30.50	200.50	0.30	0.90	29.60	2.60	14.24	180.00	70.00	2.70
246	Гуляш из отварного мяса	80	19.80	19.20	4.50	270.30	0.10	1.10	215.90	0.80	20.80	195.60	29.30	2.80
342	Компот из свежих яблок	200	0.50	0.10	33.00	137.00	0.00	12.00	3.20	0.10	20.80	10.40	7.10	0.20
	Хлеб ржаной	60	3.30	0.50	20.10	95.00	0.10	0.00	0.00	0.00	19.00	78.00	24.50	1.30
	Итого:		40.35	31.93	104.60	846.30	0.60	20.60	410.50	5.00	148.34	528.10	164.70	8.00

Источник рецептуры:

Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Дели принт, 2010. - 628с.

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

День: поне дель ник	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
182	Каша вязкая рисовая	200	25.00	5.70	48.00	211.10	0.10	0.90	31.00	0.10	192.50	184.20	36.00	0.50
6	Бутерброд с в/к колбасой	55	6.60	8.20	20.20	167.00	0.10	0.10	68.50	0.90	141.80	109.60	18.50	1.00
	Хлеб пшеничный	40												
	Колбаса в/к	15												
377	Чай с сахаром с лимоном	200	0.20	0.00	15.00	62.00	0.00	1.10	0.10	0.00	12.50	5.10	4.40	0.50
	Яблоки свежие	180	0.60	0.60	14.30	68.80	0.00	6.00	6.00	0.90	21.70	14.90	10.80	3.00
	Итого		32.40	14.50	97.50	508.90	0.20	8.10	105.60	1.90	368.50	313.80	69.70	5.00
обед														
	Помидор свежий (нарезка)	75	0.70	0.10	2.20	14.00	0.00	6.00	63.80	0.20	7.60	14.00	10.80	0.50
107	Суп рыбный	250	17.70	7.00	20.00	213.20	0.20	10.30	238.00	2.30	50.30	261.10	57.00	1.80
312	Пюре картофельное	180	4.30	6.60	28.60	188.30	0.20	13.90	34.20	0.40	48.50	114.60	39.20	1.50
268	Котлеты, тефтели мясные	80	10.40	12.00	10.30	192.00	0.00	0.80	24.10	0.80	40.20	145.80	23.30	1.40
389	Напиток фруктовый или ягодный	200	1.00	0.20	19.60	89.20	0.00	1.60	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.50
	Хлеб ржаной	60	3.30	0.50	20.10	95.00	0.10			0.54	19.00	78.00	24.50	1.30
	Итого:		37.40	26.40	100.80	791.70	0.50	32.60	360.10	4.24	178.20	626.10	162.00	9.00

Источник рецептуры:

Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Дели принт, 2010. - 628с.

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

День: поне дель ник	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				Эн.п. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
210	Омлет натуральный	140	10.10	16.30	1.70	191.00	0.00	0.10	160.80	1.40	62.30	123.70	9.40	1.40	
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6.60	8.20	20.20	182.40	0.10	0.10	68.50	0.90	141.80	109.60	18.50	1.00	
	Хлеб пшеничный	40													
	Масло сливочное	5													
	Сыр российский	15													
379	Напиток кофейный с молоком	200	3.10	3.10	17.10	103.50	0.00	0.50	17.60	0.00	115.90	91.40	18.20	0.30	
	Бананы	180	1.40	0.30	12.10	64.20	0.10	37.00	9.80	0.30	47.20	31.90	18.00	0.50	
	Итого		21.20	27.90	51.10	541.10	0.20	37.70	256.70	2.60	367.20	356.60	64.10	3.20	
обед															
88	Щи из свежей капусты с тушенкой со сметаной	240/10	1.90	5.60	9.10	94.70	0.00	12.30	207.50	2.50	41.10	42.90	21.80	1.10	
309	Макароны отварные с маслом	180	5.60	4.20	36.00	204.30	0.10	0.00	17.70	1.20	9.50	41.90	7.60	1.00	
261	Печень, тушенная в соусе	80	19.80	19.20	4.50	270.30	0.00	2.40	64.00	2.40	36.20	227.00	41.00	4.00	
361	Кисель	200	0.10	0.00	28.40	113.90	0.00	0.00	0.00	0.00	13.50	6.90	3.30	0.20	
	Хлеб ржаной	60	3.30	0.50	20.10	95.00	0.10		0.54		19.00	78.00	24.50	1.30	
	Итого:		30.70	29.50	98.10	778.20	0.20	14.70	289.74	6.10	119.30	396.70	98.20	7.60	

Источник рецептуры:

Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Дели принт, 2010. - 628с.

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

День: поне дель ник	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.ц. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
186	Каша Дружба (рис, пшено) с маслом	200/5	8.60	7.20	31.40	216.70	0.20	0.90	31.00	1.00	204.60	233.50	57.80	1.30
6	Бутерброд с в/к колбасой	55	6.60	8.20	20.20	167.00	0.10	0.10	68.50	0.90	141.80	109.60	18.50	1.00
	Хлеб пшеничный	40												
	Колбаса в/к	15												
376	Чай с сахаром	200	0.20	0.00	15.00	62.00	0.00	1.10	0.10	0.00	12.50	5.10	4.40	0.50
	Апельсины	180	1.40	0.30	12.10	64.20	0.10	37.00	9.80	0.30	47.20	31.90	18.00	0.50
	Итого		16.80	15.70	78.70	509.90	0.40	39.10	109.40	2.20	406.10	380.10	98.70	3.30
обед														
96	Рассольник Ленинградский с тушенкой со сметаной	240/10	8.30	7.30	16.40	184.00	0.10	6.70	161.80	2.50	75.00	64.70	35.00	1.10
232	Рыба жаренная	80	14.30	4.10	0.30	94.70	0.10	0.50	25.10	0.90	22.00	175.90	25.20	0.50
305	Рис отварной с маслом	180	3.90	4.60	40.70	218.70	0.00	0.00	19.80	0.40	9.50	77.30	26.60	0.50
389	Напиток фруктовый или ягодный	200	1.00	0.20	19.60	89.20	0.00	1.60	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.50
	Хлеб ржаной	60	3.30	0.50	20.10	95.00	0.10	0.00	0.00	0.00	19.00	78.00	24.50	1.30
	Итого:		30.80	16.70	97.10	681.60	0.30	8.80	206.70	3.80	138.10	408.50	118.50	5.90

Источник рецептуры:

Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Дели принт, 2010. - 628с.

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

День: поне дель ник	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
185	Каша гречневая жидкая с маслом	200/5	5.70	6.10	19.00	144.80	0.10	0.70	31.70	0.30	156.50	126.20	20.40	0.40
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6.60	8.20	20.20	182.40	0.10	0.10	68.50	0.90	141.80	109.60	18.50	1.00
	Хлеб пшеничный	40												
	Масло сливочное	5												
	Сыр российский	15												
379	Напиток кофейный с молоком	200	3.10	3.10	17.10	103.50	0.00	0.50	17.60	0.00	115.90	91.40	18.20	0.30
338	Яблоки свежие	180	0.60	0.60	14.30	68.80	0.00	6.00	6.00	0.90	21.70	14.90	10.80	3.00
	Итого		16.00	18.00	70.60	499.50	0.20	7.30	123.80	2.10	435.90	342.10	67.90	4.70
обед														
112	Суп с макаронными изделиями с тушенкой	250	8.80	4.90	20.20	161.00	0.10	6.60	161.80	1.50	73.00	57.30	33.30	1.10
143	Рагу из овощей с тушенкой	240	21.20	19.80	21.40	353.80	0.20	10.00	37.90	0.80	57.90	215.40	43.90	2.80
342	Компот из свежих яблок	200	0.50	0.10	33.00	137.00	0.00	12.00	3.20	0.10	20.80	10.40	7.10	0.20
	Хлеб ржаной	60	3.30	0.50	20.10	95.00	0.10	0.00	0.00	0.00	19.00	78.00	24.50	1.30
	Итого:		33.80	25.30	94.70	746.80	0.40	28.60	202.90	2.40	170.70	361.10	108.80	5.40

Источник рецептуры:

Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Дели принт, 2010. - 628с.

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

День: поне дель ник	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества			Эн.д. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
183	Каша вязкая пшениная с маслом	200/5	9.50	9.60	44.10	292.10	0.30	0.80	44.40	1.30	176.20	222.50	54.30	1.50
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6.60	8.20	20.20	182.40	0.10	0.10	68.50	0.90	141.80	109.60	18.50	1.00
	Хлеб пшеничный	40												
	Масло сливочное	5												
	Сыр российский	15												
377	Чай с сахаром с лимоном	200	0.20	0.00	15.00	62.00	0.00	1.10	0.10	0.00	12.50	5.10	4.40	0.50
	Бананы	180	1.40	0.30	12.10	64.20	0.10	37.00	9.80	0.30	47.20	31.90	18.00	0.50
	Итого		17.70	18.10	91.40	600.70	0.50	39.00	122.80	2.50	377.70	369.10	95.20	3.50
обед														
101	Суп картофельный с крупой на мясокостном бульоне	250	8.20	4.90	16.50	143.50	0.10	6.60	161.80	1.50	73.50	64.10	33.80	1.00
309	Макароны отварные с маслом	180	5.60	4.20	36.00	204.30	0.10	0.00	17.70	1.20	9.50	41.90	7.60	1.00
246	Гуляш из отварного мяса	80	19.80	19.20	4.50	270.30	0.10	1.10	215.90	0.80	20.80	195.60	29.30	2.80
389	Напиток фруктовый или ягодный	200	1.00	0.20	19.60	89.20	0.00	1.60	0.00	0.00	12.60	12.60	7.20	2.50
	Хлеб ржаной	60	3.30	0.50	20.10	95.00	0.10	0.00	0.00	0.00	19.00	78.00	24.50	1.30
	Итого:		37.90	29.00	96.70	802.30	0.40	9.30	395.40	3.50	135.40	392.20	102.40	8.60

Источник рецептуры:

Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Дели принт, 2010. - 628с.

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

День: поне дель ник	наименование блюда	выход (гр.)	пищевые вещества				Эн.д. ккал.	витамины, мг				минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
309	Макароны отварные с сыром	185/15	8.60	8.00	32.40	237.20	0.10	0.00	47.50	1.10	135.20	109.70	11.80	1.00	
6	Бутерброд с в/к колбасой	55	6.60	8.20	20.20	167.00	0.10	0.10	68.50	0.90	141.80	109.60	18.50	1.00	
	Хлеб пшеничный	40													
	Колбаса в/к	15													
379	Напиток кофейный с молоком	200	3.10	3.10	17.10	103.50	0.00	0.50	17.60	0.00	115.90	91.40	18.20	0.30	
338	Яблоки свежие	150	0.60	0.60	14.30	68.80	0.00	6.00	6.00	0.90	21.70	14.90	10.80	3.00	
	Итого		18.90	19.90	84.00	576.50	0.20	6.60	139.60	2.90	414.60	325.60	59.30	5.30	
	обед														
	Огурец свежий (нарезка)	75	0.70	0.10	2.20	14.00	0.00	6.00	63.80	0.20	7.60	14.00	10.80	0.50	
101	Суп картофельный с крупой с тушенкой	250	8.20	4.90	16.50	143.50	0.10	6.60	161.80	1.50	73.50	64.10	33.80	1.00	
145	Картофель тушеный	240	14.70	13.00	37.20	339.60	0.30	24.80	28.60	1.30	30.70	233.10	57.90	5.50	
349	Компот из сушеных фруктов	200	0.40	0.00	26.90	111.00	0.00	0.20	0.50	0.00	28.50	13.90	7.20	1.10	
	Хлеб ржаной	60	3.30	0.50	20.10	95.00	0.10	0.00	0.00	0.00	19.00	78.00	24.50	1.30	
	Итого:		27.30	18.50	102.90	703.10	0.50	37.60	254.70	3.00	159.30	403.10	134.20	9.40	

Источник рецептуры:

Сборник технологических нормативов - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: Дели принт, 2010. - 628с.