

УТВЕРЖДЕНО

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Средняя  
общеобразовательная школа «№1»  
пгт. Нижний Олес-

*И.Г. Лимонова*  
И.Г. Лимонова

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ**

Сезон: Осень, зима, весна.

Возраст: с 7 до 11 лет

Сборник технологических нормативов: Пермь 2013год.

№ рецептур.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Неделя первая</b>														
<b>День 1</b>														
№ 381	Биточек	90	16,02	15,75	12,87	257	0,08	0,0	0,036	0,45	35	166	23	2,52
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,66	0,25	0,00	0,05	0,74	17,1	243,18	162,36	5,45
№ 106	Овощи натуральные (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6,0	0,00	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
№ 111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,0	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
№ 100	Сыр сычужный твердый порциями	30	7,68	7,83	0,00	102,9	0,01	0,21	0,07	0,15	270	177	15,0	0,27
№ 496	Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	0,04	1,3	0,02	0	124	110	27	0,8
№ 112	Плоды свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,00	0,2	16	11	9	2,2
<b>ИТОГО:</b>			<b>40,6</b>	<b>37,62</b>	<b>109,09</b>	<b>941,56</b>	<b>0,46</b>	<b>17,51</b>	<b>0,176</b>	<b>2,11</b>	<b>481,6</b>	<b>751,88</b>	<b>248,66</b>	<b>11,96</b>

<b>День 2</b>														
№388	Тефтели из говядины в молочном соусе	130	13,4	13,9	10,4	221	0,06	1,3	0,09	0,52	29,9	143	19,5	2,08
№ 429	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,6	0,16	6,12	0,05	0,18	46,8	102,6	34,2	1,26
№ 107	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3	0,00	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
№ 108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0,0	0,00	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44
№ 514	Компот из плодов консервированных	200	0,5	0,2	32,4	133	0,00	2,0	0,00	0,2	16	16	6	1,5
№ 112	Плоды свежие (персик)	100	0,9	0,1	9,5	45	0,04	10,0	0,00	1,1	20	34	16	0,6
<b>ИТОГО:</b>			<b>22,1</b>	<b>22,5</b>	<b>92,62</b>	<b>666,4</b>	<b>0,31</b>	<b>22,42</b>	<b>0,14</b>	<b>2,5</b>	<b>134,5</b>	<b>336</b>	<b>89,7</b>	<b>6,24</b>
<b>День 3</b>														
№ 405	Курица в соусе томатном	170	19,2	19,1	5,8	272	0,03	3,45	0,04	0,7	48	127,5	22,6	1,4
№ 291	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,93
№ 106	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,03	15	0,00	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54
№ 108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0,0	0,00	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44
№ 518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,0	0,00	0,0	14	0	0	2,8
№ 112	Плоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	11	9	2,2
<b>ИТОГО:</b>			<b>31,08</b>	<b>20,85</b>	<b>73,1</b>	<b>693,28</b>	<b>0,21</b>	<b>27,47</b>	<b>0,04</b>	<b>2,91</b>	<b>104,24</b>	<b>222,94</b>	<b>58,92</b>	<b>8,31</b>
<b>День 4</b>														
№ 313	Запеканка из творога	200	32	33,6	31,8	566	0,09	0,8	0,26	0,9	396	462	50	1,3
№ 481	Молоко сгущенное	40	2,88	3,39	22,19	131,2	0,024	0,4	0,016	0,08	122,8	87,6	13,6	0,08
№ 493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,1	0,0	15,0	60,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11	3	1	0,3
№ 563	Булочка ванильная	60	4,7	4,8	33,9	198	0,06	0,0	0,04	0,7	9	37	6	0,5
№ 112	Плоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	44	0,04	10	0,00	0,4	8,0	28	42	0,6

<b>ИТОГО:</b>			<b>41,18</b>	<b>42,78</b>	<b>123,898</b>	<b>999,2</b>	<b>0,214</b>	<b>11,2</b>	<b>0,316</b>	<b>2,08</b>	<b>546,8</b>	<b>617,6</b>	<b>112,6</b>	<b>2,78</b>
<b>День5</b>														
№ 370	Плов из отварной говядины	250	18,9	18,6	49,2	440,0	0,07	0,4	0,06	0,8	23,0	227,0	53,0	2,8
№ 107	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3	0,00	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
№ 108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0,0	0,00	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44
№ 509	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	0,01	3,3	0,00	0,1	11	7	5	1,2
№ 112	Плоды свежие (нектарин)	100	0,9	0,1	9,5	45	0,04	10,0	0,00	1,1	20	34	16	0,6
<b>ИТОГО:</b>			<b>23,62</b>	<b>19,28</b>	<b>104,50</b>	<b>689,80</b>	<b>0,17</b>	<b>16,7</b>	<b>0,06</b>	<b>2,5</b>	<b>75,8</b>	<b>308,4</b>	<b>91</b>	<b>5,4</b>
<b>Неделя вторая</b>														
<b>День 1</b>														
№ 381	Котлета	90	16,02	15,75	12,87	257	0,08	0,0	0,036	0,45	35	166	23	2,52
№ 291	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,93
№ 453	Соус томатный	50	0,53	1,86	3,47	32,8	0,006	0,77	0,015	0,1	2,25	7,7	3,75	0,19
№ 106	Овощи натуральные (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,03	15	0,00	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54
№ 518	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,0	0,2	0,2	92,0	0,02	4,0	0,00	0,0	14	0	0	2,8
№ 112	Плоды свежие (апельсин)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0,00	0,2	34	23	13	0,3
<b>ИТОГО:</b>			<b>25,89</b>	<b>18,94</b>	<b>61,76</b>	<b>613,08</b>	<b>0,246</b>	<b>79,79</b>	<b>0,051</b>	<b>2,12</b>	<b>100,49</b>	<b>255,14</b>	<b>61,47</b>	<b>7,28</b>
<b>День 2</b>														
№ 367	Гуляш из отварной говядины	130	22,32	23,83	4,55	321,75	0,075	1,4	0,043	0,76	18,42	232,9	32,5	3,47
№ 237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,5	303,66	0,25	0,00	0,05	0,74	17,1	243,18	162,36	5,45

№ 106	Овощи натур (огурец)	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0,02	6,0	0,00	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
№ 108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0,0	0,00	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44
№ 512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,0	20,1	81	0	0,8	0	0	10	6	3	0,6
№ 112	Плоды св. (Яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,00	0,2	16	11	9	2,2
<b>ИТОГО:</b>			<b>36,8</b>	<b>34,02</b>	<b>100,13</b>	<b>855,81</b>	<b>0,415</b>	<b>18,2</b>	<b>0,093</b>	<b>2,2</b>	<b>83,32</b>	<b>544,28</b>	<b>220,86</b>	<b>12,52</b>
<b>День 3</b>														
№ 369	Жаркое по - домашнему	250	29,5	26,3	18,8	430	0,18	8,6	0,045	0,9	39,7	302	63	3,8
№ 107	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0,01	3	0,00	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
№ 108	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,0	0,04	0,0	0,00	0,44	8,0	26,0	5,6	0,44
№ 503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,4	0,0	29,0	122	0,00	0,0	0,00	0,0	1	0	0	0,1
№ 112	Плоды свежие (персик)	100	0,9	0,1	9,5	45	0,04	10,0	0,00	1,1	20	34	16	0,6
<b>ИТОГО:</b>			<b>35,32</b>	<b>26,78</b>	<b>78</b>	<b>698,8</b>	<b>0,27</b>	<b>21,6</b>	<b>0,045</b>	<b>2,5</b>	<b>82,5</b>	<b>376,4</b>	<b>93</b>	<b>5,3</b>
<b>День 4</b>														
<b>Завтрак</b>														
№ 406	Плов из отварной птицы	210	16,0	15,9	37,9	359	0,03	1,3	0,01	5,4	33	133	31	1,3
№ 111	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,0	0,00	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36
№ 100	Сыр сычужный твердый порциями	30	7,68	7,83	0,00	102,9	0,01	0,21	0,07	0,15	270	177	15,0	0,27
№ 501	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,0	20,9	79	0,02	0,4	0,01	0,0	129	87	13	0,8
№ 112	Плоды свежие (банан)	100	1,5	0,5	21,0	44	0,04	10	0,00	0,4	8,0	28	42	0,6
<b>ИТОГО:</b>			<b>30,33</b>	<b>27,1</b>	<b>95,22</b>	<b>663,5</b>	<b>0,13</b>	<b>11,91</b>	<b>0,09</b>	<b>6,46</b>	<b>445,7</b>	<b>444,5</b>	<b>104,9</b>	<b>3,33</b>
<b>День 5</b>														
№ 371	Бифштекс рубленый	110	23,31	14,51	2,4	233,14	0,057	0,0	0,11	0,68	10,28	193,14	27,42	2,28
№ 291	Макаронные изделия отварные	180	6,78	0,81	34,84	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,93
№ 493	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,00	0,0	0,00	0,0	11,0	3,0	1,0	0,3
№ 96	Бутерброд с джемом	80	2,4	8,4	40,8	248	0,04	0,2	0,06	0,4	12	24	6	0,8

	или повидлом													
№ 112	Плоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	11	9	2,2
<b>ИТОГО:</b>			<b>32,99</b>	<b>24,02</b>	<b>103,54</b>	<b>763,02</b>	<b>0,187</b>	<b>5,22</b>	<b>0,17</b>	<b>2,43</b>	<b>59,12</b>	<b>273,98</b>	<b>53,14</b>	<b>6,51</b>

**Примечание:**

- при приготовлении блюд используется йодированная соль;
- аскорбиновая кислота добавляется осенью, зимой, весной по 60 мг на одного ребенка;
- салаты заправляются растительным маслом.
- использование овощей урожая прошлого года в период после 1 Марта проводится только после термической обработки.