

Меню-требование на 10 дней 7-10 лет

№ реце- пта*	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1 день						
завтрак						
303	каша ячневая вязкая	200	4,2	6,2	31,4	198,2
377	чай с лимоном	200/15	0,2	0	16	65
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
1,3	бутерброд с маслом и сыром	30/10/30	10,5	16,8	12,7	244,60
	итого		17,3	23,4	72,7	571,4
обед						
94	рассольник со сметаной	200	1,68	4	15,28	103,84
171	гречка рассыпчатая с маслом	150/10	6,7	10,6	49,8	321
246	гуляш из курицы	80	12,24	10,28	2,31	151
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
349	компот из сухофруктов	200	0,44	0,1	35,1	142,22
	итого		23,46	25,28	115,09	781,66
	всего за день		40,76	48,68	187,79	1353,06
2 день						
завтрак						
210	омлет с маслом	140/5	14,42	28,98	14,84	336
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
379	кофейный напиток	200	3,55	2,67	28,33	151,56
2	бутерброд с джемом	30//10	2,5	14,72	12,6	121,28
	итого		22,87	46,77	68,37	672,44
обед						
	свежие огурцы (нарезка)	30	0,24	0,03	0,84	4,5
82	борщ со сметаной	200/10	1,9	6,2	12,2	105,8
312	картофельное пюре	150	3,097	5,1	20,3	145,5
227	рыба минтай припущенный с маслом	50/5	8,4	4,5	0,04	74
	кисель «Валетек»	200	0	0	23,5	95
	хлеб пшеничный		2,4	0,4	12,6	63,6
	итого		16,037	16,23	69,48	488,4
	всего за день		38,907	63	137,85	1160,84
3 день						
завтрак						
181	каша манная с маслом	200	6,1	1,296	43,4	300
376	чай с сахаром	200	0,1	0	15	60
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
6	бутерброд с вареной колбасой	30//30	6,06	8,8	12,6	153,90

	итого		14,66	20,496	83,6	577,5
обед						
88	щи с мясом и сметаной	200/15	2,304	6,304	10,304	129
291	плов из курицы	150	14,9	19	24,1	327

	помидоры (нарезка)	40	0,35	0,08	1,08	7,2
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	сок	200	0,8	0,8	16,9	42
	итого		20,754	26,584	64,984	568,8
	всего за день		35,414	47,08	148,584	1146,3

4 день

завтрак						
171	каша кукурузная	200	8	14,9	60	406,6
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
382	какао с молоком	200	5,8	5,8	37,4	205,6
1	бутерброд с маслом	30//10	2,5	8,6	12,7	138,60
	итого		18,7	29,7	122,7	814,4

обед						
	огурцы (нарезка)	30	0,24	0,03	0,84	4,5
117/105	суп рисовый с мясными фрикадельками	200/30	6,88	11,7	50,9	333
171	перловка с маслом	150/10	4,6	8,8	36,7	244
	сосиска	50	5,8	1 1,51	2,8	137,9
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
377	чай с лимоном	200/15	0,2	0	16	65
	итого		20,12	32,44	119,84	848
	всего за день		38,82	62,14	242,54	1662,4

5 день

завтрак						
120	суп молочный вермишелевый	200/10	5,8	5,6	25	174,4
	напиток «Валетек»	200	0	0	23,25	92,5
3,6	бутерброд с колбасой и сыром	30/30/10	8,47	1,75	12,63	190,2
	итого		14,27	17,35	60,88	457,1

обед						
103	суп с макаронами	200	2,12	2,2	19,38	106
171	рис с маслом	150/10	3,8	8,81	40,98	258
278	тефтели с соусом	75/50	10,5	15,25	15,62	241,75
377	чай с лимоном	200/15	0,2	0	16	65
	итого		16,62	26,26	91,98	670,75
	всего за день		30,89	43,61	152,86	1127,85

6 день

завтрак						
212	омлет с вареной колбасой	140	14,74	28,98	14,84	336
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
2	бутерброд с повидлом	30/10	2,45	0,4	13,278	89,5

завтрак						
120	каша рисовая с маслом	200	6,66	11	22,64	216,2
350	кисель «Валетек»	200	4,08	3,54	7,58	118,6
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
6	бутерброд с варёной колбасой	30/30	7,2	9,7	15,6	179,00
	итого		20,34	24,64	58,42	577,4
обед						
87	щи из свежей капусты	200	1,36	3,86	5,35	62
309	макароны отварные с маслом	150/10	5,4	4,8	28,65	179,4
290/331	курица тушеная в соусе	100	12,28	11,52	3,51	167
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
378	чай с молоком	200	3,53	3,106	15,08	102,666
	итого		24,97	23,686	65,19	574,666
	всего за день		45,31	48,326	123,61	1152,066
10 день						
завтрак						
223	запеканка из творога со сгущённым молоком	100/25	20,4	8,4	33	290
	сок	200	0	0	22,4	90
2	бутерброд с джемом	301/10	2,5	14,72	12,6	121,28
	итого		22,9	23,12	68	501,28
обед						
86	свекольник со сметаной	200/10	10	6	18	158
171	рис с маслом	150/10	3,8	8,81	41	258
296	котлета куриная с соусом	70/30	9,5	12,6	9,4	189
	хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	63,6
	напиток «Валетек»	200	0	0	18	70
	итого		25,7	27,81	99	738,6
	всего за день		48,6	50,93	167	1239,88
	средняя за десять дней		38,71	49,00	169,36	1247,40

*Использованы материалы из Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2011.

СанПин 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся»