

**Примерное 12 дневное меню для организации питания в школьной столовой
для учащихся 7-11 лет на 2021 год**

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	28,28	207,3	260
	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285	574
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,44	10,19	99,11	552,3	
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	87,08	131
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	137,23	395.1
	Каша из гороха с маслом	150	14,90	3,71	35,91	236,49	418.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,99	18,2	103,36	693,5	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Бантики с корицей	100	8,50	8,83	65,67	376,67	646
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,90	8,83	94,67	498,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	51,33	37,22	297,14	1744,47	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	19,46	12,20	46,94	371,58	313.3
	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	112
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	19,96	12,60	71,94	479,58	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	147
	Кнели из кур с рисом	90	15,30	3,07	6,44	114,49	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	2,99	38,82	217,18	237
	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	30,73	9,2	105,3	624,37	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1
	Пирог морковный	100	7,40	5,50	8,85	113,5	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	12,80	10,50	30,45	271,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	63,49	32,3	207,69	1375,45	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Плюшка новомосковская	100	7,80	3,64	56,25	292,56	270
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,72	10,68	111,85	609,88	

День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Плюшка новомосковская	100	7,80	3,64	56,25	292,56	270
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,72	10,68	111,85	609,88	

ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,40	12,10	86,4	144.2
	Курица в соусе томатном	90	16,03	2,65	2,10	96,5	405
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,4	291
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,72	9,92	97,33	594	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	17,16	70,04	511.1
	Ватрушки с повидлом	100	6,17	2,83	68,17	28,23	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,47	2,95	85,33	98,27	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	50,91	23,55	294,51	1302,15	

День 4

ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,16	9,40	28,80	291,9	266
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	3,96	35,77	201,65	542
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,17	13,36	79,77	554,55	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем вегетарианские со	200	2,18	5,26	11,36	102,38	142.1
	Котлеты из говядины,	90	14,10	26,99	9,85	176,2	381
	Рис отварной	150	3,69	6,08	17,31	204,6	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,82	38,99	90,3	715,88	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120	518.1
	Косичка с сахаром	100	7,17	5,54	61,19	318,57	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	8,57	5,74	87,59	438,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	46,56	58,09	257,66	1709	

День 5

ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	13,70	12,64	50,68	370,78	296
	Булочка ванильная	100	8,22	5,60	58,98	316,51	563
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	22,02	18,24	124,66	747,29	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	105,46	134.1
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,88	1,77	9,82	98,32	412.1
	Рагу из овощей	150	2,47	4,73	16,23	118,21	195.1
	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	20,46	11,72	84,97	525,69	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Гребешок с повидлом	100	9,71	3,18	72,33	355,15	573
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,11	3,18	101,33	477,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,59	33,14	310,96	1750,13	

День 6

ЗАВТРАК	Омлет с колбасными изделиями	200	20,22	21,24	4,56	292,58	305
	Булочка домашняя	100	7,41	4,44	59,09	302,82	564
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	27,73	25,68	78,85	656,4	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	2,50	2,24	16,94	98,6	146.1
	Рыба, тушенная в томатном соусе с овощами	90	9,22	2,66	2,56	71,37	343
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	19,92	12,46	83,43	527,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	47,65	38,14	162,28	1184,07	

Неделя 2 День 7

ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Сыр твердый порциями	10	2,32	2,95	0,00	36,4	100.1
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,6	105
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,84	590
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,19	22,14	99,11	645,26	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский со сметаной	200	1,54	4,94	9,82	90,08	128.1
	Сосиски отварные в соусе	90	6,44	10,95	2,13	137,23	395.1
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	18,63	19,46	99,28	651,41	
ПОЛДНИК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66	19,98	125,52	496
	Шанежка наливная	100	7,60	6,80	46,40	278	550
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,22	10,46	66,38	403,52	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	44,04	52,06	264,77	1700,19	

День 8

ЗАВТРАК	Запеканка из творога с повидлом	200	19,50	11,42	31,50	303,34	313.2
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Плюшка новомосковская	100	7,80	3,64	56,25	292,56	270
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	27,40	15,06	102,95	656,9	
ОБЕД	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,94	4,48	7,88	143,18	156
	Плов из отварной птицы	240	21,84	14,47	45,26	398,06	406
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	30,83	19,91	100,72	760,94	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	17,16	70,04	511.1
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	5,87	39,16	235,4	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,84	5,99	56,32	305,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	65,07	40,96	259,99	1723,28	

День 9

ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Булочка домашняя	100	7,41	4,44	59,09	302,82	564

	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,33	11,48	114,69	620,14	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	1,84	3,40	12,10	86,4	144.2
	Суфле из кур с соусом	90	15,15	7,00	3,37	137,22	408
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	2,99	38,82	217,18	237
	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	30,26	14,25	99,27	644,5	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1
	Ватрушки с творожным фаршем	100	14,48	7,31	44,01	298,32	541.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	19,88	12,31	65,61	456,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	65,47	38,04	279,57	1720,96	

День 10

ЗАВТРАК	Омлет с колбасными изделиями	200	20,22	21,24	4,56	292,58	305
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	111
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	1,02	7,8	107
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	23,8	22,46	41,34	466,18	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,72	4,30	13,70	100,94	134.2
	Котлеты рыбные с соусом	90	8,65	7,50	18,28	172,03	345.1
	Рагу из овощей	150	2,47	4,73	16,23	118,21	195.1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	17,69	17,19	99,99	623,88	
ПОЛДНИК	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	3,96	35,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,31	3,96	64,77	323,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	48,8	43,61	206,1	1413,71	

День 11

ЗАВТРАК	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	13,70	12,64	50,68	370,78	296
	Булочка школьная	100	8,00	3,33	55,83	285	574
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	21,80	15,97	121,51	715,78	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44	7,38	78,58	142.3
	Шницели куриные, припущенные с соусом	90	10,88	1,77	9,82	98,32	412.2
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138	429
	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	21,2	13,77	81,13	534,6	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120	518.1
	Булочка "Нежная"	100	8,36	14,76	57,68	394,75	560
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,76	14,96	84,08	514,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	52,76	44,7	286,72	1765,13	

День 12							
ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61	494
	Суп молочный с крупой	200	6,08	6,24	15,62	144,1	164
	Булочка ванильная	100	8,22	5,60	58,98	316,51	563
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,40	11,84	89,80	521,61	
ОБЕД	Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	2,50	2,24	16,94	98,6	146.1
	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,57	33,03	10,62	199,8	399
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,71	3,32	16,99	182,81	242
	Компот из кураги	200	0,30	0,20	20,20	81	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109	
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	27,43	39,45	89,53	684,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1200	41,83	51,29	179,33	1206,52	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		17400	631,5	493,1	3006,72	18595,06	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1450	52,625	41,09	250,56	1549,59	