

СОЛАСОВАНО:

Директор МОУ «Лицей № 7»

Т.Н. Свиридова



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «Комбинат питания»

Т.В. Меркулова



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО и СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры	
1	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша геркулесовая с маслом	200	8,67	7,50	43,39	258,41	3,01	
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686	
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6,86	11,20	9,33	153,53	3,01	
	Обед				Итого	500	15,58	18,71	67,80	473,13	
		1 блюдо	Уха рыбацкая (минтай).	200	1,97	1,97	10,89	199,79	199		
		2 блюдо	Гуляш из курицы филе	100	13,51	15,16	3,71	295,58	260		
		гарнир	Рис отварной.	150	5,03	8,12	40,00	237,22	511		
		напиток	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,31		27,74	115,56	39,01		
		хлеб черный	Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ		
					Итого	700	23,59	25,80	102,59	709,73	
Итого за день:					1200	39,17	44,51	170,39	1 182,86		
1	2	Завтрак	гор. блюдо	Омлет натуральный	200	9,45	8,69	12,19	201,21	340,01	
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686	
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	50	6,66	9,20	23,66	153,53	3,01	
	Обед				Итого	500	17,27	18,29	70,50	470,60	
		1 блюдо	Щи из свежей капусты со сметаной (окорок)	200	4,36	8,88	9,22	123,01	124,01		
		2 блюдо	Печень по-строгановски	100	12,30	9,76	7,67	150,20	431-2004		
		гарнир	Макаронные отварные.	150	5,64	4,99	36,00	221,65	516		
		напиток	Компот из изюма	200	0,48	0,11	33,12	116,55	430		
		хлеб черный	Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ		
					Итого	700	25,55	24,29	106,26	710,21	
Итого за день:					1200	42,82	42,58	176,76	1 180,81		

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Угле-воды	Калорий-ность	№ рецептуры
1	5	Завтрак	гор. блюдо	Каша манная с маслом	200	7,08	8,22	32,06	223,00	3,01
			гор. напиток	Напиток кофейный с молоком	200	6,70	1,60	38,70	152,00	686
			хлеб	Бутерброд с сыром	100	2,21	7,10	6,33	125,40	3,01
				итого	500	15,99	16,92	77,09	500,40	
		Обед	1 блюдо	Суп овощной со сметаной (окорок)	200	4,60	4,70	13,44	145,34	0,01
			2 блюдо	Шницель по-ижорски (минтай и филе кур.)	100	13,64	11,20	11,78	306,12	235
			гарнир	Картофельное пюре	150	4,27	10,20	28,99	149,48	520
			напиток	Сок разливной	200	1,70	0,01	29,20	92,00	639
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2,70	1,04	18,50	17,46	ГОСТ
				итого	700	26,91	27,15	101,91	710,40	
				Итого за день:	1200	42,90	44,07	179,00	1 210,80	
				Среднее за период	1 200,00	42,73	43,76	176,84	1 239,82	

2	1	Завтрак	гор. блюдо	Каша геркулесовая с маслом	200	8,67	7,50	43,39	258,41	3,01
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6,86	11,20	9,33	153,53	3,01
				итого	500	15,58	18,71	67,80	473,13	
		Обед	1 блюдо	Суп Русский со сметаной (окорок)	200	4,70	8,16	9,23	99,65	136
			2 блюдо	Плов из свинины карбонаг	250	16,44	15,74	51,53	528,97	443
			напиток	Компот "5 за контрольную"	200	2,33	0,22	35,18	87,06	430
			хлеб черный	Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ
				итого	700	26,24	24,67	116,19	814,48	
2	1			Итого за день:	1200	41,82	43,38	183,99	1 287,61	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	2	Завтрак	гор. блюдо	Омлет натуральный.	200	9,45	8,69	12,19	201,21	340,01
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	50	6,66	9,20	23,66	153,53	3,01
				Бутерброд с повидлом	50	1,11	0,39	19,57	54,67	
				Итого	500	17,27	18,29	70,50	470,60	
		Обед	1 блюдо	Суп рисовый (окорок)	200	4,10	5,92	13,24	50,93	1,01
			2 блюдо	Рагу из свинины карбонат	250	18,80	17,40	36,25	566,11	263
			напиток	Компот из кураги	200	1,06	1,07	38,90	101,20	430
			хлеб черный	Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ
				Итого	700	26,73	24,94	108,64	817,04	
				Итого за день:	1200	44,00	43,23	179,14	1 287,64	
2	3	Завтрак	гор. блюдо	Каша пшеничная с маслом	200	8,85	5,10	44,81	261,22	3,09
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6,66	11,20	9,33	153,53	3,01
				Итого	500	15,56	16,31	69,22	475,94	
		Обед	1 блюдо	Супчик сытный с куриным филе	200	4,50	6,01	15,14	151,41	755,01
			2 блюдо	Фрикадельки куриные в томатном соусе	100	10,57	14,04	14,97	183,75	101,01
			гарнир	Макаронны отварные.	150	5,64	4,99	36,00	221,65	516
			напиток	Чай с сахаром	200	0,02	0,01	14,98	60,00	430
			хлеб черный	Хлеб Дарницкий	50	2,77	0,55	20,25	98,80	ГОСТ
				Итого	700	23,50	25,60	101,34	715,61	
				Итого за день:	1200	39,06	41,91	170,56	1 191,55	

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
2	4	Завтрак	гор. блюдо	Пудинг творожный со сгущенным молоком	200	15,10	16,33	45,58	397,80	326,01
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0,05	0,01	15,08	61,19	
			хлеб	Бутерброд с повидлом	100	3,33	2,04	8,20	20,24	3,01
		Обед	1 блюдо	Суп гороховый (окорок)	500	18,48	18,38	68,86	479,23	
		2 блюдо	Гуляш из курицы филе	200	5,60	6,18	29,00	181,22	139	
		гарнир	Греча отварная.	150	8,72	6,61	10,00	304,55	260	
		напиток	Чай с сахаром	200	0,02	0,01	39,44	251,55	186	
			хлеб черный	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2,70	1,04	14,98	60,00	430
				Итого	700	26,55	25,34	111,92	814,78	
				Итого за день:	1200	45,03	43,72	180,78	1 294,01	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная с маслом	200	5,82	5,80	27,39	207,32	3,07
			гор.напиток	Напиток кофейный с молоком	200	6,70	1,60	38,70	152,00	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6,66	11,20	9,33	153,53	3,01
		Обед	1 блюдо	Рассольник Ленинградский с окороком и сметаной (перловка)	500	19,18	18,60	75,42	512,85	
		2 блюдо	Фрикадельки рыбные в томатном соусе (минтай филе)	200	4,60	6,80	18,00	170,79	132,01	
		гарнир	Картофельное пюре	100	11,30	8,08	10,01	171,31	469,01	
		напиток	Компот из кураги	150	4,28	8,70	28,99	249,48	520	
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	200	1,06	1,07	38,90	108,20	430
				Итого	50	2,70	1,04	18,50	17,46	ГОСТ
				Итого	700	23,94	25,69	114,40	717,24	
				Итого за день:	1200	43,12	44,29	189,82	1 230,09	
				Среднее за период	1 200,00	42,61	43,31	180,86	1 258,18	