

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «СОШ №2 пос.им.К.Либкнехта»

Т.Н.Исаева.

«31» августа 2021 г



Примерное 10-ти дневное меню
МКОУ «СОШ №2 пос.им.К.Либкнехта» Курчатовского района Курской
области на 2021-2022 учебный год на осенне-зимний период
возрастная категория 7-11 лет

М

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 3-й Неделя: первая
 Возрастная категория 7-11 лет

№ Рес.	Прим. пищи, наименование блюда	Масса * порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
362	Завтрак: Пудинг творожный со сметаной	200	14,06	13,9	21,18	317,6	0,12	1,12	0,06	1,25	199,6	8,81	1,1			
692	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	23,7	152,0	0,16	3,5	0,09	1,25	11,9	11				
По техн.	Яблоко печеное	100	0,8	-	28,1	90,36	0,02	10,38	0,02		112,18	201	23,94	1		
	Итого		17,36	17,5	72,98	559,9	0,3	15	0,17	2,5	412,5	43,75	2,1			
	Обед:															
По техн	Свежий огурец	80	0,55	0,1	1,9	12	0,04	2,5	1,2	0,1	34	27,40	1,9	0,85		
124	Щи со сметаной на хурб	250/5	3,0	3,35	19,08	130,4	0,05	13,73	0,17	0,35	21,61	197,03	39,64	0,75		
451	Котлета мясная паровая	90	16,0	11,6	34,50	145,2	0,02	4,6	2,02	2	58	308	45,6	1,5		
511	Гречка с маслом	150/5	4,1	11,18	23,58	237,5	0,09		0,04		101,1	44,95	0,1			
633	Компот из яблок	200			8,22	105,0	0,03	0,05	0,0,1		189,92	0,03	0,26	0,1		
По техн	Хлеб восточный	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,21	0,12	2,81		0,37					
	Итого		25,99	26,50	102,58	703,6	0,42	21	6,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2		
	Итого		43,35	44,0	175,56	1263,5										

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 7-й Неделя: вторая
 Возрастная категория 7-11 лет

№ Ред.	Имя пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Ке				
	Завтрак:	7-11 лет	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ке					
49	Салат из свежей моркови	100	4,44	8,61	36,8	0,06	2,5	0,02	1,25	98,75	244,6	18,7	0,85					
732	Опята печёные с маслом, сахаром	150/20	6,36	5,04	9,83	0,08	0,27	0,02	1,25	53,45	101,81	11,03	0,08					
685	Чай с сахаром	200	4,25	6,1	15,52	0,05	3,5	0,09		35	17	11						
	По техн	100	0,2		8,1	0,11	8,73	0,04		87,8	49,09	3,02	1,17					
	Апельсин																	
	Итого:		15,25	15,75	70,25	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1					
	Обед:																	
	Потех																	
	Яйра кабачковая	80	0,55	0,1	1,9	0,06	2,5	0,02		14	24,6	18,7	0,45					
139	Суп картофель с горохом на курице	250	7,27	4,09	14,87	0,24	18,35	0,2	1,82	163,31	323,87	36,54	0,22					
388	Котлета рыбная паровая	90	7,92	7,13	13,52	0,06		0,02		130,64		23,2	1,4					
520	Картофельное пюре	150	4,97	8,06	27,7	0,02			0,6	76,68	210	4,6	1,7					
640	Кисель из смородины	200	0,9	0,1	23,86	0,01	0,15	0,01	0,03	0,37	6,03	0,26	0,1					
	По тех	80	2,34	0,27	15,1	0,03			0,03	6	19	4,2	0,33					
	Учебно-исследовательский																	
	Итого:		23,95	23,65	97,25	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2					
			39,2	39,4	167,5													

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 9-й Неделя: вторая
Возрастная категория 7-11 лет

№ 1'ед.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	В1		С	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
	Завтрак:	7-11 лет																	
674	Яблоко печеное	100	10,95	11,15	0,23	12,15	0,23	12,15	0,04					251,93	63,87	23,29		1,2	
366	Запеканка творожная со сметаной	200	2,5	3,6	0,11	5,2	0,11	5,2	0,18	2,1				4707	384,1	51,45		2,95	
692	Кофейный напиток с молоком	200	0,8	-	0,01	0,15	0,01	0,15	0,01	0,9				0,37	0,03	0,26		0,1	
	Обед:		14,25	14,75	0,35	17,5	0,35	17,5	0,23	3				300	450	75		4,25	
49	Салат из моркови	80	1,3	2,9	13,9	102	0,05	2,95	0,02	1,4				33,11	36,81	10,93		0,6	
138	Суп-картофельный с мясом и луком	250	7,92	7,13	13,52	321,15	0,2	33,4	0,09	0,4				179,49	312,69	38		0,39	
447	Мясо тушеное с капустой и яблоком	210	4,97	8,06	27,7	163,77	0,16	4,8	0,15	2,4				125,0	234,5	20,87		2,76	
120	Сок яблочный	200	0,9		23,86	107,8	0,04	0,4	0,01					14,4		9,3		1,6	
105	Хлеб вазелиновый	80	2,34	0,27	15,3	73,5	0,04	2,95	0,05					68	46	26		6,6	
	Итого:		25,25	26,65	111,15	768,22	0,49	24,5	0,32	4,2				420	630	105		5,95	
			39,5	41,4	179,9	1291,52	0,98	49	0,64	8,4				840	1260	210		11,9	

Используемая литература: «Оформление меню для дошкольных учреждений для дошкольного образования», «Хлебозащитное» Москва, 2001 г.; «Рецепты детского питания при общепитательных заболеваниях»

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное меню

День: 10-й Неделя: вторая
 Возрастная категория 7-11 лет

№ Рес.	Пример пищи, наименование порции (г)	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	ж	У	С	А		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
413	Завтрак: Колбаса отварная	1,2	1,65	10,88			51	0,06	2,5	0,02			14	24,6	10,7	0,85	
511	Рис пропаренный	3,18	11,67	19,51			70,8	0,02	1,6	0,02			98,8	130,8	25,6	0,15	
693	Кисело с молоком	8,8	6,3	21,8				0,1	6,2	0,11	1,49		22,2	178	5,2	0,11	
По телу	Хлеб водородный	1,17	0,13	7,7			36,8	0,01			0,01		3	3,5	2,1	0,17	
	Апельсин	0,9	-	23,86			85,3	0,11	4,7	0,02	1,0	137	75,6	2,15	0,82		
	Итого:	15,25	15,75	53,75			387,5	0,3	15	0,17	2,5	275	412,5	43,75	2,1		
81	Икра замороженная	0,55	0,1	1,9			12	0,02	2,9	0,04	0,85		52,95	77,4	13,1	0,2	
110	Борщ со сметаной и курью	3,0	3,35	19,08			130,4	0,12	16,16	0,02	1,6	63,31	73,58	7,39	0,2		
505	Котлет из кур. суше сметанной с луком	14,26	10,35	30,67			129,1	0,08		0,1			30,64	234,57	13,2	1,2	
332	Вермишель явелома	150,5	4,1	11,18			237,5			0,04			34,1	162,95	28,01	1	
633	Компот из яблок:			8,22			105,0	0,03	1,24			136	23				
По телу	Хлеб водородный	2,34	0,27	15,3			73,5	0,04	0,7	0,05		68	46	26	0,6		
	Итого:	24,95	25,25	98,75			687,5	0,42	21	0,25	2,45	385	577,5	87,5	4,2		
	Итого:	40,2	41,0	152,5			1075										

Использован литературный источник рецептур (600) и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общесоюзных учебных школах «Хлебодар» (Москва) — 2004 год. Репродукция. Дашинской В.У.

Ведомость контроля за рационом питания 7-11 лет

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма продуктов в	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в количестве обедов (исходя из количества питающихся)										В среднем за 10 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб пшеничный	115	110	118	128	110	110	110	110	118	110	110	126	115	
2	Мука пшеничная	15	25	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
3	Крупы, бобовые	45	105	55	16	60	35	55	20	30	10	64	45	15	
4	Макаронные изделия	15		50				50		50			15		
5	Картофель	188	100	173	100	273	288	225	273	48	200	200	188		
6	Овощи свежие, зелень	280	326	307	247	247	295	295	391	215	331	218	280		
7	Фрукты (плоды) свежие	185	280	195	195	195	200	195	195	200	195	195	185		
8	Фрукты (плоды) сухие	15	37,5	37,5						37,5		37,5	15		
9	Соевые продовольственные	200				200	200				200		60		-70%
10	Мясо жевательное	70	50	74	74	158		50		50	222	22	70		
11	Цыпленок 1 шт. (курица 1/1)	35		109	25			25	25	25	10	106	35		
12	Рыба с/м	58	290							290			58		
13	Колбасные изделия	14,7					80						14,7		
14	Молоко (2,5%, 3,2%)	300	225	235	350	375	271	250	320%	275	300	400	300		
15	Кис-ные пр-ты (2,5, 3, 2%)	150	200		150	200				150			70		-53,3%
16	Творог (не более 9% ж)	50	50	155						50		155	41		-18%
17	Сыр	9,8	30		30			10					9,8		
18	Сметана	10	15	30	10			20		5			10		
19	Масло сливочное	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
20	Масло растительное	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15		
21	Яйно	40	5	10	80					5	40	20	16,5		-58%
22	Сахар	40	45	43	40	38	27	45	58	43	30	31	40		
23	Соль йодированная	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		
24	Томат паста	5	10	5	10	5		5		5	5	5	5		
25	Суб. продукты	15						150					15		
26	Кондитерские изделия	10	12,5					25					10		
27	Чай	0,4	0,05	0,05	0,05	0,05			0,05	0,05			0,4		
28	Кисель, кофеинный напиток	1,2	2	2	2	2		2		2	2	2	1,2		

Исполнитель: директор ООО «Сборник рецептов блюд и напитков» для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах»
 «Хасяратова Мария Александровна» 2004 год, Республика ТДМ, Чебоксары