

«Согласовано»

«Утверждено»

_____/

/

_____/

/

МП

МП

Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов

Разработано на основе:

- сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования,

«Уральский региональный центр питания», ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера» издание 5-е с дополнениями, 2013 г.;

- единого сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий /сост. А.Я. Перезадов, Н.В. Тапешкина. — Изд-е 4-е доп. и испр. — Пермь, 2021. — 410 с.

Примерное десятидневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	7,46	30,86	215,4	262
	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5	4,4	31,7	186	497
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0	34,3	100
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Итого за завтрак	500	22,36	19,59	82,72	597,9	
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,72	6,24	3,9	74,4	50
	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	133	153
	Шницель припущенный	90	13,5	9,64	8,36	170	412
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	429
	Сок яблочный	200	1	0,2	30,2	92	518
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	70,5	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	69,6	109
Итого обед	750	29,35	28,94	92,79	747,5		
Полдник	Йогурт	250	12,5	8	11,25	217,5	517
	Шанежка наливная с яйцом	60	5,5	2,2	28,5	156	552
	Итого полдник	310	18	10,2	39,75	373,5	
	Итого за день	1560	69,71	58,73	215,26	1718,9	

День 2

Завтрак	Котлеты мясные	90	8,02	15,75	12,87	257,4	381
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144	291
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	478
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Итого за завтрак	505	18,065	21,155	81,63	622,5	
	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	115
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	128
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	479
Обед	Печень говяжья по-строгановски	110	8	13,8	4,3	213	398
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,845	37,08	253,05	237
	Компот из плодов сушеных (кураги)	200	0,3	0	30,1	81	512
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	70,5	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	69,6	109
Полдник	Итого обед	775	23,18	32,215	105,94	842,65	
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
	Булочка ванильная	100	7,83	8	56,5	330	563
	Итого полдник	300	9,33	9,3	72,4	411	
	Итого за день	1580	50,575	62,67	259,97	1876,15	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога	150	14	15,2	23,9	425	313
	Молоко стуженное	30	2,16	2,56	16,68	98,4	481
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	112

Итого за завтрак							
	Салат из белокачанной капусты с морковью	500	19,84	20,94	68,24	658,8	
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4
Обед	Курица в соусе с томатом	200	3,92	4,28	16,12	118,6	145
	Рис отварной	120	13,6	13,5	4,1	192	405
	Компот из яблок с лимоном	150	3,69	6,075	43,81	204,6	414
	Хлеб ржаной	200	0,3	0,2	25,1	103	509
		30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Итого обед	760	24,45	30,475	104,91	752	
Подник	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Шанежка наливная	100	7,6	6,8	46,4	278	550
	Итого подник	300	7,7	6,8	61,4	338	
	Итого за день	1560	51,99	58,215	234,55	1748,8	

День 4

Завтрак	Омлет натуральный	160	13,18	13,4	2,3	163,08	301
	Овощи консервированные отварные (горошек зеленый)	70	2	2,5	3,5	44,7	157(2021)
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0	34,3	100
	Итого за завтрак	500	23,5	20,41	46,18	445,78	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	60	0,9	6,06	5,1	78,6	59
	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	134
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	479
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	26,35	138	429
	Котлеты рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	345
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	70,5	108

	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	590
	Итого обед	775	24,95	23,19	113,81	727,3	
	Кефир	250	7,25	6,25	10	125	516
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	134	540
	Итого полдник	310	10,95	7,95	50,9	259	
	Итого за день	1585	59,4	51,55	210,89	1432,08	

День 5

	Каша пшеничная вязкая	200	8,66	11,9	38,04	293,8	256
	Фрикадельки из кур	90	12,84	11,16	6,84	178,8	410
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	70,5	108
	Итого за завтрак	520	23,88	23,3	74,34	603,1	
	Салат из свежих огурцов	60	0,042	6,06	1,2	61,2	17
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	25,06	89	147
	Говядина, тушеная с капустой	200	19,4	16,7	21,6	544,7	365
	Компот из смородины черной	200	0,3	0,1	17,2	71	511
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	33,36	69,6	109
	Итого обед	700	24,542	25,62	98,42	835,5	
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,5	0,2	23,1	96	507
Полдник	Пирожок печеный с фаршем из свежей капусты (1-й вариант)	100	7,2	8,62	17,15	254,7	543
	Итого полдник	300	7,7	8,82	40,25	350,7	
	Итого за день	1520	56,122	57,74	213,01	1789,3	
	День 6						
	Каша «Дружба»	200	5,26	6,66	25,06	226,2	260

Завтрак	Яйца вареные	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144	496
	Масло сливочное	5	0,025	4,125	0,04	37,4	478
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за завтрак		505	18,245	19,285	74,88	593,3	
Обед	Салат из свежих помидоров	60	0,6	6,12	2,1	66	22
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	142
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	479
	Шницель	100	17,8	17,5	14,3	286	381
	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого обед		745	28,07	29,39	88,86	732,7	
Подник	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Шанежка наливная	100	7,6	6,8	46,4	278	550
	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	112
Итого подник		420	8,18	7,28	73,36	395,4	
Итого за день		1670	54,495	55,955	237,1	1721,4	

День 7

Завтрак	Котлеты рыбные	100	13,9	2,1	9,6	113	345
	Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	429
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	590
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Итого за завтрак		510	24,48	14,7	74,19	507,3	
Салат из моркови и яблок		60	0,54	6,12	4,32	74,4	9

Обед	Птица отварная	90	21,2	14,6	0,5	170	404
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,845	37,08	253,05	237
	Свекольник	200	1,74	3,56	9,62	77,6	131
	Сметана	5	0,13	0,75	42,89	8,1	479
	Сок абрикосовый	200	1	0	30,4	110	518
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	70,5	108
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	69,6	109
	Итого обед	755	36,76	33,355	145,95	833,25	
Полдник	Кефир	250	7,25	6,25	10	125	516
	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	134	540
	Итого полдник	310	10,95	7,95	50,9	259	
	Итого за день	1575	72,19	56,005	271,04	1599,55	

День 8

Завтрак	Запеканка из творога	150	14	15,2	23,9	425	313
	Молоко стухшее	30	2,16	2,56	16,68	98,4	481
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Плоды свежие (яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,4	112
	Итого за завтрак	500	16,74	18,24	67,34	639,8	
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,9	3,3	5,04	53,4	50
	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	31,64	90	154
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	479
	Жаркое по-домашнему	250	21,64	16,4	18,9	430,7	369
	Компот из плодов сушеных (кураги)	200	0,3	0	20,1	81	512
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	70,5	108
	Итого обед	745	26,95	24,77	90,32	733,7	
Полдник	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Булочка «Пермская»	100	5,73	12,1	45,87	316	638
	Итого полдник	300	6,43	12,4	68,67	413	

		Итого за день	1545	50,12	55,41	226,33	1786,5	
День 9								
Завтрак	Омлет с рисовой кашей	200	15,5	11,07	20,6	340,6	303	
	Овощи консервированные отварные (кукуруза консервированная)	60	1,7	2,17	3,02	38,28	157(2021)	496
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,3	25	144		
	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0	34,3		100
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	70,5		108
	Итого за завтрак	530	27,62	19,75	73,1	679,88		
	Овощи натуральные (отуреп свежий)	60	0,48	0,06	1,5	8,4		106
	Суп из овощей с фасолью	200	2,94	3,52	12,84	92,4		143
	Плов из отварной птицы	240	18,3	18,2	43,3	410,3		406
Обед	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,5	0,2	23,1	96		507
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	70,5		108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2		109
	Итого обед	760	26,48	22,58	105,22	729,8		
	Йогурт	250	12,5	8	11,25	217,5		517
Полдник	Шанежка наливная с яйцом	60	5,5	2,2	28,5	156		552
	Итого полдник	310	18	10,2	39,75	373,5		
	Итого за день	1600	72,1	52,53	218,07	1783,18		
День 10								
Завтрак	Котлеты мясные	90	8,02	10,05	12,87	257,4		381
	Макаронные изделия отварные с овощами	180	3,6	9,36	27,63	208,8		294
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60		493
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	70,5		108
	Итого за завтрак	500	14	19,65	69,96	596,7		

Обед	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,54	3,06	2,16	38,4	106
	Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	134
	Сметана	5	0,13	0,75	0,18	8,1	479
	Картофельное пюре	75	1,6	3,3	8,2	69	429
	Капуста тушеная	75	2,8	2,7	2,9	47,3	423
	Фрикадельки из кур	75	14,3	12,4	17,6	198,7	410
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	25,1	103	509
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	109
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,46	70,5	108
	Итого обед	760	26,23	27,33	96,96	701,6	
Подник	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
	Пирожок печеный с фаршем из свежей капусты (1-й вариант)	100	7,2	8,62	17,15	254,7	543
	Итого подник	300	7,7	8,62	44,15	364,7	
	Итого за день	1560	47,93	55,6	211,07	1663	
	Итого за период		58,31	56,51	229,17	1713,09	

Разработала: инженер-технолог Гушина А.С., тел. +7 (342) 296-45-29