

«Утверждаю»
Приказ № _____
Директор: _____

Примерное меню и пищевой ценности приготовляемых блюд в муниципальном общеобразовательном учреждении Лоймольская средняя общеобразовательная школа (п. Лоймола, п. Лешняюрва, Райконкоски)

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений ГОУ ВП «Пермская государственная медицинская академия» Уральский региональный центр питания.

Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	200/10	10,4	7,27	23,29	167,8	271
	Какао с молоком	200	2,15	4,43	24,15	128,17	510
	Бутерброд с маслом	90	1,72	3,82	20,00	176,42	107
	Итого за завтрак	500	15,63	15,52	67,44	472,39	
ОБЕД	суп молочный с крупой	200	3,18	5,58	23,28	145,68	52
	Макаронные изделия отварные	200	5,36	5,06	63,1	241,46	227
	Птица отварная	100	12,72	16,22	8,37	315,71	212
	Сок овощной, фруктовый или ягодный	180	2,4	0,20	5,80	36,00	293
	хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87	
	Итого за обед	740	26,96	27,66	117,25	825,85	
	Итого за день	1240	42,59	43,18	184,69	1298,24	

День: вторник
Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	200	10,12	9,62	32,61	210,13	268
	Чай с молоком	200	2,40	1,70	17,34	79,32	507
	Бутерброд с джемом или повидлом	100	2,72	4,40	17,30	203,83	110
	Итого за завтрак	500	15,24	15,72	67,25	493,28	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	2,90	6,66	30,81	111,11	37
	Картофельное пюре	200	8,26	5,08	37,06	213,94	241
	Шницель с соусом сметанным	100/100	10,68/ 1,68	8,72/6,84	7,74/ 5,36	196,75/136,72	189/263
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16		19,99	75,64	282
	хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87	
	Итого за обед	760	26,98	27,9	117,66	821,16	
	Итого за день	1260	42,22	43,62	184,91	1314,44	

День: среда
Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша овсяная из «Геркулес» жидкая	200	6,33	5,90	30,49	207,38	262
	Бутерброд с сыром	60	6,42	6,68	17,06	152,00	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,49	3,19	19,71	118,9	
	Мандарин	50					
	Итого за завтрак	510	15,24	15,77	67,26	478,28	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,04	11,38	20,76	178	31
	Суп картофельный с бобовыми	200	2,34	3,69	29,61	135,79	45
	Запеканка из творога	200	19,22	12,11	35,1	360,23	141
	чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	294
	хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87	
	Итого за обед	760	27,97	27,79	117,48	822,64	
	Итого за день	1270	43,21	43,56	184,74	1300,92	

День: четверг
Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			ЗАВТРАК	Каша манная молочная вязкая	200		
	Какао с молоком	200	3,77	1,93	15,25	113,92	269
	Бутерброд с маслом	60	5,24	10,3	13,2	158,6	378
	Итого за завтрак	460	15,54	15,86	67,13	487,44	
ОБЕД	Суп из овощей	250	2,93	3,56	30,59	101,24	44
	плов	200	18,2	23,33	54,15	601,09	211
	Сок овощной, фруктовый или ягодный	200	3,5	0,20	5,80	33,00	293
	хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87	
	Итого за обед	710	27,93	27,69	117,24	822,33	
	Итого за день	1170	43,47	43,55	184,37	1309,77	

День: пятница
Неделя: первая

Приём пищи	Наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			ЗАВТРАК	Омлет с зеленым горошком	200		
	Кофейный напиток с молоком	200	5,69	4,29	22,61	118,9	285
	Бутерброд с джемом	100	1,72	4,20	38,90	293,83	110
	Итого за завтрак	500	15,53	15,74	67,01	499,46	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,09	4,33	13,64	107,83	63
	Картофельное пюре	150	8,26	4,08	44,06	213,94	241
	Биточки с соусом сметанным	100/80	10,68/ 1,68	6,72/1 1,84	7,74/ 7,36	176,75/126,72	189/263
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,56		27,89	113,79	283
	хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87	
	Итого за обед	770	26,57	27,57	117,39	826,03	
	Итого за день	1270	42,1	43,31	184,4	1325,49	

День: понедельник

Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюда	масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная (кукурузная)	200	9,44	5,07	39,18	213,92	108
	Чай с молоком	200	1,07	1,01	5,11	61,62	294
	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,72	9,20	22,90	203,83	110
	Яблоко	80					
	Итого за завтрак	540	13,23	15,28	97,19	479,37	
ОБЕД	суп картофельный с мясными фрикадельками	200/35	7,96	4,82	29,01	175,10	48
	Картофельная запеканка с мясом с соусом сметанным	200/90	14,93/1,68	15,15/7,14	43,43/3,36	400,75/126,72	185/263
	чай с лимоном	180	0,07	0,01	25,31	61,62	294
	хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87	
	Итого за обед	765	27,94	27,72	117,81	851,19	
Итого за день	1305	41,17	43	215	1330,56		

День: вторник
Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюда	масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная вязкая	200	9,04	7,27	28,29	127,16	227
	Какао с молоком	200	3,67	3,93	15,95	153,92	269
	Бутерброд с джемом или повидлом	100	2,72	4,60	22,90	193,83	110
	Итого за завтрак	500	15,43	15,8	67,14	474,91	
ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	200	2,81	7,74	15,43	140,59	51
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,84	7,24	60	311,74	219
	котлета	100	8,68	11,72	5,74	186,75	189
	компот из яблок с лимоном	180	0,25	0,25	25,35	104,07	284
	хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87	
	Итого	740	26,88	27,55	123,22	830,15	
	Итого за день	1240	42,31	43,35	190,36	1305,06	

День: среда
Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюда	масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Вермишель молочная	200	8,2	2,5	33,5	182,08	18
	Чай с молоком	200	3,10	1,60	20,34	89,32	
	Бутерброд с маслом	60	4,14	11,7	13,2	198,6	378
	Мандарин	50					
	Итого за завтрак	510	15,44	15,8	67,04	470	
ОБЕД	Салат из капусты с морковью и яблоками	100	2,74	13,30	22,16	222,30	3
	Суп картофельный с макаронами	200	2,83	2,56	21,76	124,09	47
	Жаркое по-домашнему	220	17,84	11,33	34,13	331,08	181
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,16		22,099	60,64	282
	хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87	
Итого за обед	760	26,87	27,79	117,74	825,11		
Итого за день	1270	42,31	43,59	184,78	1295,11		

День: четверг
Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюда	масса порции (гр.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша манная молочная вязкая	200	6,33	4,03	38,78	214,92	106
	Кофейный напиток с молоком	200	2,49	4,29	19,21	128,9	285
	Бутерброд с сыром	60	6,62	7,48	9,06	132,00	111
	Груша	80					
	Итого за завтрак	540	15,44	15,8	67,05	475,82	
ОБЕД	рассольник петербургский	200	5,03	10,30	32,38	114,60	42
	рис отварной	200	5,18	4,48	33,7	300,24	224
	тефтели	100	12,85	12,50	8,74	211,83	200
	компот из смеси сухофруктов	180	0,56		25,89	110,79	283
	хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87	
	Итого за обед	740	26,92	27,88	117,41	824,46	
	Итого за день	1280	42,36	43,68	184,46	1300,28	

День: пятница

Неделя: вторая

Приём пищи	Наименование блюда	масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	Каша овсяная из «Геркулес» жидкая	200	8,33	7,98	26,19	207,38	262
	Какао с молоком	200	4,77	3,97	22,95	113,92	269
	Бутерброд с джемом или повидлом	100	2,32	3,85	17,90	153,83	110
	Итого за завтрак	500	11,82	15,8	67,04	475,13	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/35	9,00	3,52	25,82	193,03	49
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,26	54,1	291,46	227
	сосиска отварная	100	6,62	16,04	1,57	189,72	205
	чай с лимоном	180	0,07	0,01	19,31	61,62	294
	хлеб ржаной	60	3,3	0,6	16,7	87	
	Итого за обед	775	26,35	27,43	117,5	822,83	
	Итого за день	1275	38,17	43,23	184,54	1297,96	
	Среднее значение за период	1258	42	43,41	188,23	1307,79	