

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ ГСОШ _____ Т.Н. Дощечко
Приказ № 70 от 30.03.2021г.

Дощечко Татьяна Николаевна
Подписано цифровой подписью:
Дощечко Татьяна Николаевна
Дата: 2021.03.31 15:55:30 +03'00'

Примерное 10-дневное меню
для питания обучающихся МОУ ГСОШ от 7 до 11 лет

Примерное 10 дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд, возрастная категория от 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
завтрак	Каша пшеничная молочная	200	7.44	8.80	35.20	249.60	185	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Масло сливочное	5	0	4.1	0.05	37.5	41	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – А.С.К., 2005, с. 19
	Какао на молоке	200	4.62	3.94	31.24	177.56	240	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Сыр порционно	30	6.96	8.85	0.00	109.2	42	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – А.С.К., 2005, с. 19
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78		ПР*Хим состав прод-в
	Груша	150	0.6	0.45	15.45	70.5	338	Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Москва Дели принт, 2011 г
итого за завтрак			22.9	26.7	82.46	722.36		
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0.664	3.2	3.6	86.664	640	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.14	2	15.06	89.34	59	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Капуста тушенная с мясом	200	35.52	12.895	8.85	299.465	321	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
	Компот из сухофруктов	200	0.2	0.2	24.78	98.96	255	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников. Пермь 2001г
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4		ПР*Хим состав прод-в*
итого за обед			41.164	18.775	52.77	646.829		
Итого за день			64.064	45.475	135.23	1369.189		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
завтрак	Омлет натуральный поровой с маслом	150/5	13.29	25.545	2.626	293.07	223	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Йогурт	120	2.9	2	13.5	352.8	463	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Бутерброд с повидлом	20/20	1.824	2.86	21.004	117.092	2	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.1	0	13.8	54	196	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1 1996г.
	Фрукты свежие (Бананы)	100	1.5	0.5	21	95	368	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
итого за завтрак			19.614	30.905	71.93	911.962		
обед	Огурцы свежие	60	0.48	0.12	1.56	8.4	70	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Рассольник "Петребургский" с преловкой и сметаной	200/10	3.34	5.34	20.84	145.8	132	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Плов из курицы	250	30.625	33.75	55.25	652.5	122	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.06	27.5	110	278	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4		ПР*Хим состав прод-в*
итого за обед			38.085	39.75	84.79	989.1		
Итого за день			57.699	70.655	156.72	1901.062		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	27.495	19.83	35.085	430.83	213	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.1	0	13.8	54	196	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1 1996г.
	Бутерброд с маслом	40/10	3.2	13.36	19.04	211.2	1	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Фрукты свежие (апельсин)	150	1.35	0.3	12.15	57	458	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
итого за завтрак			32.145	33.49	80.075	753.03		
обед	Салат из вареной моркови с маслом	100	1.2	6.8	9.5	104	66	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Могильного М.П., 2007 г.
	Суп картофельный с горохом	200	9.38	5.86	9.78	152.56	774	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Котлеты (биточки) рыбные	80	11.94	9.064	10.344	171.736	56	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Масло сливочное	5	0	4.1	0.05	37.5	41	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – :А.С.К., 2005, с. 19
	Картофельное пюре	150	3.06	5.28	19.5	140.22	759	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0.2	0.2	24.78	98.96	352	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4		ПР*Хим состав прод-в*
итого за обед			28.42	31.784	74.434	777.376		
Итого за день			60.565	65.274	154.509	1530.406		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
завтрак	Сосиска отварная	80	8.8	19.2	0.32	208	275	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Макароны отварные	150	5.355	0.555	0.855	157.47	19	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Огурцы свежие	60	0.48	0.12	1.56	8.4	70	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Какао на молоке	200	4.62	3.94	31.24	177.56	240	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78		ПР*Хим состав прод-в
итого за завтрак 72,74 руб.			22.535	24.375	34.495	629.43		
обед	Помидор свежий	20	0.22	0.04	0.76	4.8	71	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200/10	1.86	6.6	10.86	110	54	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Гуляш из говядины	80/50	23.36	23.84	3.76	323.2	92	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	5.22	34.74	223.2	165	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Компот из мандаринов	200	0.4	0	34.3	133	348a	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4		ПР*Хим состав прод-в*
итого за обед 80 руб.			36.88	36.18	84.9	866.6		
Итого за день			59.415	60.555	119.395	1496.03		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
завтрак	Каша рисовая вязкая	200	3	0.44	0.3	142.14	305	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Масло сливочное	5	0	4.1	0.05	37.5	41	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.:А.С.К., 2005, с. 19
	Йогурт	120	2.9	2	13.5	352.8	463	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.66	14.18	93.34	501	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.4	0.4	9.8	45	415	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Бутерброд с повидлом	20/20	1.824	2.86	21.004	117.092	2	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
итого за завтрак			11.244	12.46	58.834	787.872		
обед	Салат из свеклы с маслом растительным	60	1.02	4.08	5.52	63	56(1)	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Суп с крупой	200	7.48	3.9	11.72	126.72	772	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Жаркое по - домашнему	250/5	18.75	10.1675	20.3325	338.328	98	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Компот из свежих плодов	200	0.14	0.14	27.4	107.5	348	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4		ПР*Хим состав прод-в*
итого за обед			30.03	18.7675	65.4525	707.948		
Итого за день			41.274	31.2275	124.2865	1495.82		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 6								
завтрак	Каша "Дружба"	200	6.21	8.6	32.4	232	134	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Масло сливочное	5	0	4.1	0.05	37.5	41	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – :А.С.К., 2005, с. 19
	Йогурт	120	2.9	2	13.5	352.8	463	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Какао на молоке	200	4.62	3.94	31.24	177.56	240	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Бутерброд с маслом	40/10	3.2	13.36	19.04	211.2	1	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
итого за завтрак			16.93	32	96.23	1011.06		
обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	1.34	4	2.46	51.26	634	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Суп картофельный с бобовыми	200	9.38	5.86	9.78	152.56	774	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Котлета мясная рубленая паровая , соус томатный	100/30	15.01	7.239	7.24	127.05	101/223	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Масло сливочное	5	0	4.1	0.05	37.5	41	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. –К.:А.С.К., 2005
	Рис отварной	150	3.82	6	40.61	209	747	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. –К.:А.С.К., 2005
	Компот из чернослива	200	0.8	0	31.6	122	289	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. –К.:А.С.К., 2005
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4		ПР*Хим состав прод-в*
итого за обед			32.99	27.679	92.22	771.77		
Итого за день			49.92	59.679	188.45	1782.83		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
завтрак	Пудинг творожный со сметаной	150/5	22.02	14.325	58.905	450	218	Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г
	Бутерброд с сыром	20/20	4.652	9.896	10.704	152.468	3	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Чай с молоком	200	1.6	1.8	12.4	69	269	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1 1996 г
итого за завтрак			28.272	26.021	82.009	671.468		
обед	Икра кабачковая	60	0.9	2.88	4.5	46.8	160	Справочник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы, выпуск 4, 2003 г.
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	1.4	4.66	6.72	74.44	52	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Рыба припущенная ,масло	80/5	24	15.17	1.786	244.836	77	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Картофельное пюре	150	3.06	5.28	19.5	140.22	759	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Компот из свежих плодов	200	0.14	0.14	27.4	107.5	348	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4		ПР*Хим состав прод-в*
итого за обед			32.14	28.61	60.386	686.196		
Итого за день			60.412	54.631	142.395	1357.664		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
завтрак	Тефтели из говядины	80/3	11.636	19.593	20.064	480.664	105/223	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Масло сливочное	5	0	4.1	0.05	37.5	41	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – :А.С.К., 2005
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.4	5.22	34.74	223.2	165	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Помидор свежий	20	0.22	0.04	0.76	4.8	71	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.1	0	13.8	54	196	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания ,часть 1 1996г.
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78		ПР*Хим состав прод-в
	Фрукты свежие (Бананы)	100	1.5	0.5	21	95	368	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
итого за завтрак			25.136	30.013	90.934	973.164		
обед	Салат витаминный	100	1.5	4.6	11	91	40	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Суп крестьянский	200	2	4.2	11.4	92	108а	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Рагу из курицы	200	20.2	14	14	294	342	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.06	27.5	110	278	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4		ПР*Хим состав прод-в
итого за обед			27.34	23.34	64.38	659.4		
Итого за день			52.476	53.353	155.314	1632.564		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
завтрак	Макароны с сыром	150/30	7.56	10.385	0.795	228.45	21(1) Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Масло сливочное	5	0	4.1	0.05	37.5	41 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.:А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.:А.С.К., 2005
	Хлеб пшеничный	40	3.28	0.56	0.52	78	ПР*Хим состав прод-в
	Яйцо вареное	20	2.54	2.3	0.14	31.5	213 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Кофейный напиток с молоком	200	3.12	2.66	14.18	93.34	501 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
Итого за завтрак			16.5	20.005	15.685	468.79	
обед	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	60	0.66	4.29	2.7	53.214	22 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	200/10	3.74	1.7	10.18	72.82	46 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Запеканка картофельная с мясом	250/5	27	31.075	37.825	541.675	112 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1 1996 г.
	Компот из мандаринов	200	0.4	0	34.3	133	348a Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4	ПР*Хим состав прод-в*
Итого за обед			34.44	37.545	85.485	873.109	
Итого за день			50.94	57.55	101.17	1341.899	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/20	27.495	19.83	35.085	430.83	213	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Бутерброд с повидлом	20/20	1.824	2.86	21.004	117.092	2	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Чай с молоком	200	1.6	1.8	12.4	69	269	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, часть 1 1996 г
	Йогурт	120	2.9	2	13.5	352.8	463	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
итого за завтрак			33.819	26.49	81.989	969.722		
обед	Винегрет овощной	100	0.7	5.05	3.4	62	71	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т.Лапшиной. Москва. 2004г. Издательство «Хлебпродинформ»
	Суп картофельный с рыбой	200	6.28	3.06	18.52	114.8	150	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации Под ред. А.Я. Первалова. - Пермь, 5-е издание, 2013г.
	Печень тушеная (говяжья)	80	13.36	6.24	6	133.6	172	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для детских образовательных и оздоровительных учреждений г. Пермь, 2009 г
	Макароны отварные	150	5.355	0.555	0.855	157.47	19	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г.
	Компот из мандаринов	200	0.4	0	34.3	133	348a	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах, 2004 год
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	0.48	72.4		ПР*Хим состав прод-в*
итого за обед			28.735	15.385	63.555	673.27		
Итого за день			62.554	41.875	145.544	1642.992		
Среднее значение за период:			55.9319	54.027	142.301	1555.046		