

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ
«Средняя общеобразовательная школа
с. Вязовка имени Героя Советского
Союза Е.А. Мясникова»


« 01 » декабря 2018



**ПРИМЕРНОЕ 10 – ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСПФ МОУ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ВЯЗОВКА
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА Е.А. МЯСНИКОВА»
В С. БОЛЬШАЯ КАМЕНКА
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7 – 18 ЛЕТ**

меню составлено по (единому сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно – профилактические учреждения), составители А.Я. Перевалов, Н.В. Тепешкин, - Пермь, 2018

День: **ВТОРНИК**
Неделя: **ПЕРВАЯ**
Сезон: **ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ**

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10 лет	12 -17 лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
6	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	37,5	38,4	65,5	231,4	1,2	0	32,0	0,6	18,8	179,1	118,3	4,0
10	Гуляш из мяса птицы	60	80	22	17,4	39,7	349,53	0,04	0,3	0	2,6	12,2	157,8	22,4	2,4
1	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	59,25	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,8
22	Бутерброд с маслом	40	50	2,4	7,5	14,0	136	0,02	0	60,0	0,4	7,6	17,6	2,8	0,3
76	Хлеб пшеничный	50	50	3,1	0,2	20,1	132,5	0,1	0	0	0,8	104,3	33,6	13,22	0,8
	Итого:			26,8	36,2	58,5	753,4	1,32	0,5	92,0	4,0	65,1	417,2	157,9	7,9
	ОБЕД														
21	Салат из отварной свеклы	60	100	1,2	3,2	6,6	61	0,05	6,2	0	4,6	22,8	41,9	18	0,79
50	Суп крестьянский	200	250	2,7	1,6	13,2	92	0,1	9,4	0	1,6	27,7	86,8	34,9	1,3
28	Картофель тушеный с мясом	150	200	2	5,4	11,1	410	0	21,8	0	0,5	18,0	0	33,0	1,2
5	Компот из смеси с/ф	200/10	200/10	0,6	0,1	20,1	84	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7
76	Хлеб пшеничный	80	80	3,6	0	26,2	130,0	0,1	0	0	0,8	12,8	87,0	33,0	1,0
				10,1	10,3	77,2	777	0,26	37,6	0	7,9	101,4	234,9	133,3	4,99
	Итого:														
	ВСЕГО			36,9	46,5	135,7	1530,4	1,58	38,1	92,0	11,9	166,5	652,1	291,2	12,9

День: СРЕДА
Неделя: ПЕРВАЯ
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10 лет	12 -17 лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
20	Рагу овощное с мясом птицы	200	250	21,2	19,8	21,4	372	0,1	12	6	3,9	60,2	95,3	44,1	1,8
1	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	59,25	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,8
76	Хлеб пшеничный	50	50	13,1	0,2	20,1	132,5	0,1	0	0	0,8	104,3	33,6	13,22	0,33
22	Бутерброд с маслом	40	50	2,4	7,5	14,6	136	0,02	0	60,0	0,4	7,6	17,6	2,8	0,3
	Итого:			36,9	27,6	65,4	699,75	0,2	12	66	5,1	177,2	154,2	64,32	3,23
ОБЕД															
7	Салат Витаминный	60	100	0,6	4,2	4,7	60,5	0,01	1,1	0	4,4	4,7	8,9	2,1	0,12
33	Суп гороховый	200	250	10,4	10,1	65,8	386	0,3	1,5	60,5	0,6	69,8	177,0	53,1	3,9
29	Плов из отварной птицы	180	200	21,1	23,8	27,3	304	0,06	1,2	82,4	5,6	28,7	115,7	37,4	1,5
5	Компот из смеси с/ф	200	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7
76	Хлеб пшеничный	80	80	3,6	0	26,2	130	0,1	0	0	0,8	12,8	87	33	1,1
	Итого			36,3	38,2	144	964,5	0,38	4	142,9	11,8	136,1	407,8	140,0	7,32
ВСЕГО				110,1	65,8	209,4	1664,25	0,58	16	208,9	16,8	313,3	562	204,3	10,55

День: ЧЕТВЕРГ
Неделя: ПЕРВАЯ
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10 лет	12 -17 лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
24	Макаронные изделия отварные с сыром	180/6	200/7	12,3	10,0	35,9	283,0	0,07	0,2	73,9	1,1	227,5	181,1	22,4	1,5
76	Хлеб пшеничный	40	40	1,8	0	13,0	65,0	0,05	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5
2	Чай с сахаром	200/10	200/10	0	0	15,0	60,0	0	0	0	0	3,4	5,8	0	0,02
22	Бутерброд с маслом	40	50	2,4	7,5	14,0	136	0,02	0	60,0	0,4	7,6	17,6	2,8	0,3
Итого:				16,5	17,5	77,9	544	0,14	0,2	133,9	1,5	244,9	248	41,7	2,32
ОБЕД															
21	Салат из свеклы отварной с зеленым горошком	60	100	1,4	2,6	4,3	91,0	0,02	7,7	0	2,7	34,6	38,7	19,7	1,3
31	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	12,7	10,1	65,8	139	0,03	21,8	8,5	5,6	86	226,1	80,6	4
58	Картофельное пюре	150	200	4,34	6,24	10,72	165,3	1,2	0	32,0	0,6	18,82	179,1	118,3	4,0
13	Котлета рыбная	80	100	9,2	1,4	11,8	118	0,07	2,2	6,1	1,3	27,43	145,4	28,0	0,6
76	Хлеб пшеничный	80	80	3,6	0	26,2	130,0	0,1	0	0	0,8	12,8	87,0	33,0	1,0
5	Компот из смеси с/ф	200	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7
Итого:				31,84	20,44	138,92	697,3	1,4	11,1	96,3	6,2	133,85	558,3	252,3	9,1
ВСЕГО				48,34	37,94	216,82	1241,3	1,57	18,3	230,3	7,9	261,0	817,3	303	13,6

День: ПЯТНИЦА
 Неделя: ПЕРВАЯ
 Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10 лет	12 -17 лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
134	Каша молочная «Дружба»	180	200	6,6	8,4	34,5	239,5	0,1	1,7	49,3	0,2	162,6	175,1	38,3	0,6
5	Бутерброд с сыром	45	50	6,9	9,1	9,9	149,0	0,03	0,1	62,3	0,3	206,8	135,5	13,9	0,4
59	Чай с сахаром	200/10	200/10	0,2	0,1	9,3	59,25	0	0	0	0	7,5	11,0	4,8	0,9
76	Хлеб пшеничный	40	50	2,4	7,5	14,0	65	0	0	0	0	6,4	43,5	16,5	
Итого:				16,1	25,1	67,7	512,75	0,2	1,8	111,6	0,5	383,3	365,1	73,5	1,9
ОБЕД															
3	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	6,3	18	23,1	167,8	0,1	15,2	36,5	3,1	58,2	118,0	33,3	1,6
20	Рагу из овощей с мясом птицы	150	200	21,2	19,8	21,4	372	0,1	12,0	6,0	3,9	60,2	95,3	44,1	1,8
76	Хлеб пшеничный	80	80	3,6	0	26,2	130,0	0,1	0	0	0,8	12,8	87,0	33,0	1,0
5	Компот из смеси с/ф	200	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7
Итого				31,7	37,9	90,8	753,8	0,4	37,3	42,5	13,1	170,5	471,6	155,3	7,0
ВСЕГО				47,8	63	158,5	1266,55	0,6	39,1	154,1	13,6	553,8	836,7	228,8	9,0

День: ПОНЕДЕЛЬНИК
 Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10 лет	12 -17 лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
29	Плов из отварной птицы	180	200	21,1	23,8	27,3	304	0,06	1,2	82,4	5,6	28,7	115,7	37,4	1,5
2	Чай с сахаром	200/10	200/10	0	0,01	14,0	59,25	0,01	0,1	2,9	0	0,5	0,03	0,01	0,1
76	Хлеб пшеничный	40	40	3,1	0,2	20,1	132,5	0,05	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,05
24	Бутерброд с сыром	45	50	4,4	7,1	0,32	118	0,03	0,1	62,3	0,3	206,8	135,5	13,9	0,4
Итого:				28,6	31,1	61,72	613,75	0,15	1,4	147,6	5,9	242,4	294,7	67,8	2,1
ОБЕД															
21	Салат из отварной свеклы	60	100	1,2	2,6	4,3	39,5	0,05	62,0	0	4,6	22,8	41,9	18,0	0,8
33	Суп гороховый	200	250	10,4	10,1	65,8	386	0,1	9,4	0	1,6	27,7	86,8	34,9	1,3
16	Макаронные изделия отварные	150	200	7,4	7,4	39,4	197,1	0,07	0	45,8	1,1	18,4	60,5	11,8	1,4
10	Гуляш в томатном соусе с овощами	60	80	22	7,3	39,7	349,53	0,02	1,8	38,0	0,3	11,8	22,0	9,7	0,5
5	Компот из смеси с/ф	200/10	200/10	0,6	0,1	20,1	84,0	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7
76	Хлеб пшеничный	80	80	3,6	0	26,2	130,0	0,1	0	0	0,8	12,1	87,0	33,0	1,0
Итого:				45,2	27,5	169,3	1186,13	0,4	73,4	83,8	9,0	129,5	377,1	129,8	6,4
ВСЕГО				73,8	58,6	231,02	1799,88	0,6	74,8	306,4	14,9	371,9	671,8	197,6	8,5

День: ВТОРНИК
Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10 лет	12 -17 лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК														
18	Каша молочная рисовая	150	200	4,2	8,0	12,2	136,0	0,2	5,0	39,8	0,2	51,0	103,0	32,8	1,2
76	Хлеб пшеничный	40	40	1,8	0	13,0	65,0	0,1	0	0	0,8	12,8	87,0	33,0	1,0
22	Бутерброд с маслом	35	35	1,6	11,0	10,0	146,0	0,02	0	60,0	0,4	7,6	17,6	2,8	0,3
1	Чай с сахаром	200	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7
	Итого:			30,9	36,1	55,6	676,7	0,4	6,5	197,8	2,5	118,4	383,8	101,7	4,8
	ОБЕД														
38	Суп картофельный	200	250	3,7	2	15,5	112	0,2	14,0	0	1,6	30,0	95,4	38,9	1,5
4	Рис отварной	150	200	4,9	6,5	50,3	279,0	0,07	0	32,0	0,4	12,5	107,3	34,9	0,06
10	Гуляш в томатном соусе	60	80	16,9	18,3	3,8	247,0	0,04	1,3	115,7	0,7	29,6	83,0	21,7	1,5
5	Компот из смеси с/ф	200	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7
76	Хлеб пшеничный	80	80	10,1	1,2	4,6	130,0	0,06	0,6	31,0	0,7	36,1	143,2	23,9	0,7
	Итого			36,3	37,3	100,0	918,0	0,4	17,2	178,7	3,8	133,0	457,0	135,9	4,5
	ВСЕГО			67,2	73,4	155,6	1594,7	0,8	23,5	376,6	6,3	251,4	840,8	237,6	9,3

День: СРЕДА

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10 лет	12 -17 лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
58	Картофельное пюре	200	250	7,8	8,5	46,4	294,0	0,07	1,8	54,2	0,3	176,3	206,6	49,5	0,2
10	Гуляш из мяса птицы	40	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0	100,6	0,2	22,1	77,3	7,8	1,0
1	Чай с сахаром	200	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	1	0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,9
22	Бутерброд с маслом	35	35	1,6	11,0	10,0	146,0	0,02	0	60,0	0,4	7,6	17,6	2,8	0,3
76	Хлеб пшеничный	40	50	1,8	0	13,0	65,0	0,05	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5
144	Фрукт свежий (яблоко)	60	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	7	0	0,2	16,1	11,0	9	2,2
	Итого:			17,0	24,6	89,0	652,0	0,14	1,3	207,4	0,58	236,4	365,1	90,6	4,7
	ОБЕД														
12	Салат из капусты белокочанной	60	100	1,6	6,1	8,7	96,0	0,03	19,7	0	2,8	45,6	31,1	17,3	0,6
31	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	250	12,7	8,9	0,7	129,6	0,03	1,0	58,3	0,4	20,1	88,9	38,9	1,5
20	Рагу из овощей с мясом птицы	150	200	3,8	8,9	18,7	170,0	0,1	12,0	6,0	3,9	60,2	95,3	44,1	1,8
76	Хлеб пшеничный	80	80	3,6	0	26,2	130	0,1	0	0	0,8	12,8	87,0	33,0	1,0
5	Компот из смеси с/ф	200	200	0,60	0,1	20,1	84,0	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7
	Итого:			50,6	21,3	100,0	679,2	0,7	21,4	109,3	5,7	229,8	588,0	214,6	11,4
	ВСЕГО			67,6	45,9	189,0	1331,2	0,8	22,7	316,7	6,3	466,2	953,1	305,2	16,1

День: ЧЕТВЕРГ
Неделя: ВТОРАЯ
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр		Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-10 лет	12 -17 лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК															
6	Каша гречневая рассыпчатая	150	200	7,5	7,7	13,1	231,4	1,2	0	32,0	0,6	18,8	179,1	118,3	2,6
53	Котлета мясная	80	80	9,5	1,6	5,1	73	0,1	2,2	6,1	1,3	27,4	145,4	28,0	0,6
9	Какао с молоком	200	200	3,3	2,9	13,8	94,0	0,03	0,7	19,0	0,01	111,3	91,1	22,3	0,7
24	Бутерброд с маслом	35	35	1,6	11,0	10,0	146,0	0,02	0	60,0	0,4	7,6	17,6	2,8	0,3
76	Хлеб пшеничный	40	40	1,8	0	13,0	65,0	0,05	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5
Итого:				23,7	23,2	55,0	609,4	1,5	2,9	117,1	5,8	200,5	566,7	207,9	6,8
ОБЕД															
7	Салат «Витаминный»	60	100	1,3	6,2	6,1	85,0	0,04	13,3	0	2,9	35,5	32,6	20,5	1,02
30	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне	200	250	11,8	8,9	0,7	129,6	0,03	1,0	58,4	0,4	20,1	88,9	11,5	1,0
6	Каша гречневая	150	200	4,2	8,0	12,2	136,0	0,2	5,0	39,8	0,2	51,0	103,0	32,8	1,2
53	Котлета мясная	80	100	16,9	18,3	3,8	247,0	0,04	1,3	115,7	0,7	29,6	83,0	21,7	1,5
76	Хлеб пшеничный	80	80	3,6	0	26,2	130,0	0,1	0	0	0,8	12,8	87,0	33,0	1,0
5	Компот из смеси с/ф	200/10	200/10	0,6	0,1	20,1	84,0	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7
Итого:				38,4	41,5	69,1	811,6	0,4	20,8	213,9	5,4	169,1	413,7	133,9	4,4
ВСЕГО				62,1	64,7	124,1	1421,0	1,9	23,7	331,0	11,2	369,6	980,4	341,8	11,2

День: ПЯТНИЦА
Неделя: ВТОРАЯ
Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		7-10 лет	12 -17 лет	Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	ЗАВТРАК															
16	Изделия макаронные отварные	150	200	7,4	74,0	39,4	253,8	0,1	0	45,8	1,1	18,4	60,5	11,8	1,4	
10	Гуляш из мяса птицы	60	80	22,7	17,0	0,3	245,7	0,04	1,3	98,0	0,7	26,9	157,0	18,7	1,6	
1	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,8	
76	Хлеб пшеничный	40	50	1,8	0	13,0	65,0	0	0	0	0	6,4	43,5	16,5	0,5	
22	Бутерброд с маслом	35	40	1,6	11,0	10,0	146,0	0,01	0,1	25,5	0,2	7,6	57,2	2,8	0,2	
	Итого:			35,0	109,4	76,9	838,8	0,2	1,9	109,3	1,8	59,5	207,1	36,5	3,6	
	ОБЕД															
32	Суп картофельный с фрикадельками	200	250	2,9	5,1	20,0	118,0	0,2	14,0	0	1,6	29,7	95,4	38,9	1,5	
10	Гуляш из мяса птицы	60	80	15,3	17,4	2,3	227,0	0,04	0,3	0	2,6	12,2	157,8	22,4	2,4	
4	Рис отварной	150	200	7,5	7,7	13,1	231,4	1,2	0	32,0	0,6	18,8	179,1	118,3	4,0	
76	Хлеб пшеничный	80	80	3,6	0	26,2	130,0	0,1	0	0	0,8	12,8	87,0	33,0	1,0	
5	Компот из смеси с/ф	200	200	0,6	0,1	20,1	84,0	0,01	0,2	0	0,4	20,1	19,2	14,4	0,7	
	Итого			31,2	36,4	89,0	879,4	1,6	19,2	32,0	8,8	125,7	581,1	251,5	10,7	
	ВСЕГО			66,2	145,8	311,7	1718,2	1,8	21,1	141,3	10,6	185,2	788,2	288,0	14,3	