

СОГЛАСОВАНО:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора в
Приморском крае в г. Арсеньеве
М.М. Вязовик



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОБУ «Гимназия № 7»
Ю.А. Тулуцова



РАЗРАБОТАЛ:

Индивидуальный предприниматель
В.С. Загоруйко



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ
7 – 10 ЛЕТ (1-4 КЛАСС)

для учащихся МОБУ «Гимназия № 7»

Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий.

Нормативная документация предприятий общественного питания 2002 г. «Дело и сервис» А.В. Румянцев.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ 11 ЛЕТ И СТАРШЕ (5-11 КЛАСС)

Сборник рецептов, блюд и кулинарных изделий.

Нормативная документация предприятий общественного питания 2002 г. «Дело и сервис» А.В. Румянцев.

№п/п	№ реце пт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
	539	Каша манная молочная	200	7,36	5,28	25,76	196,8	0,3	1	-	-	2,4	10,6	1	0,4
	-	Хлеб пшеничный 1 сорт	70	4,56	0,54	29,82	135,6	0,1	2	-	1,3	14	56	22	0,7
	1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	13,8	56,0	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2
	27	Масло сливочное	15	0,06	8,25	0,09	74,8	-	0,1	-	-	2	2,9	6,6	0,1
	28	Сыр	15	2,68	2,73	0,00	36,1	0,07	0,1	0,06	0,06	175	108	6,6	0,1
		ИТОГО:	500	<i>14,86</i>	<i>16,80</i>	<i>69,47</i>	<i>499,3</i>	0,47	7,2	0,36	1,39	197	184	37,4	1,5
	ОБЕД														
	262	Борщ со сметаной	250	3,04	9,44	15,54	131,8	0,1	11	37,1	-	58	63,3	30	1,3
	627	Горбуша припущенная	80	17,77	5,65	0,48	120,2	0,02	0,12	-	0,07	14,2	113	9,75	0,6
	1233	Напиток клюквенный	200	0,60	0,00	28,90	119,0	-	5,4	-	-	12	49	4	0,8
	-	Огурец свежий	60	0,42	-	1,08	6	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3
	946	Картофельное пюре со сливочным маслом	10/150	4,2	11	29	198,0	0,16	9,8	-	-	60	81	45	1
	-	Хлеб ржаной формовой	100	4,7	0,7	49,8	214,0	0,18	-	0,01	2,2	47	158	49	2,2
		Груша свежая	100	0,4	-	10,7	42,0	0,02	5	-	-	19	16	12	2,3
		ИТОГО:	950	<i>31,13</i>	<i>26,79</i>	<i>135,50</i>	<i>831,0</i>	0,48	33,4	37,1	2,32	213,2	446	145,8	6,2
	ИТОГО:			45,99	43,59	204,97	1330,3	0,95	40,6	37,46	3,71	410,2	630	183,2	7,7
	СООТНОШЕНИЕ:			1,00	0,95	4,46						1	1,54		

День № 2	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
	828	Плов со свиной	250	16,32	17,8	42,8	350,2	0,47	2,48	30,2	1,72	48	109	40,5	1,43
	-	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	0,1	2	-	1,3	14	46	22	0,7
	1221	Кофейный напиток с молоком	200	0,08	1,4	20,5	127	0,1	1,3	25,2	-	120	93,4	14	0,1
		ИТОГО:	500	20,20	19,65	88,15	590,2	0,67	5,78	55,4	3,02	182	258	77	2,23
	ОБЕД														
	263	Свекольник со сметаной	200	4,83	8,08	12,91	147,65	0,08	3,1	-	-	44	129	22	1
	820	Жаркое по-домашнему	250	14,44	17,57	42,0	402,0	0,1	4,6	-	1,4	36	26	22	3
	65	Салат из б/к капусты	60	1,02	1,92	5,16	42,6	0,1	11	-	2,1	48	33	19	1
	1113	Компот из с/ф	200	0,6	-	28,9	118	-	6	0,01	0,05	20	19	12	0,8
	-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	34	96	25	2,2
		ИТОГО:	790	24,65	28,13	131,81	881,5	0,4	24,8	0,02	4,7	161	309	101	8
ИТОГО:			44,85	47,78	216,96	1471,7	1,07	30,6	55,42	7,73	373	567	178	10,23	
СООТНОШЕНИЕ:			1,00	1,07	4,90						1	1,52			
День № 3	ЗАВТРАК														
	748	Печень тушеная в соусе	80/80	12,8	13,0	8,2	229	0,15	9,75	9,0	-	24	91,8	12,75	3,75
	537	Каша гречневая рассыпчатая	5/150	8,53	5,89	45,9	257,45	0,1	-	-	4,6	18	23,3	73,5	2,4
	-	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1
	1203	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2
		ИТОГО:	565	23,79	20,79	78,70	601,2	0,33	13,8	9,3	5,6	51	160	116	7,4
	ОБЕД														
	304	Суп вермишелевый	250	6,9	4,5	25,8	183,6	0,1	-	2,1	-	19	26,2	25	2,2
	677	Тефтель рыбный с соусом	80/80	7,8	14,4	10,1	227,0	0,01	1,4	0,1	-	43,5	185	28	0,85
	534	Капуста тушеная	150	3,75	7,0	16,2	121,0	0,1	-	-	1,5	183	123	18,9	0,9
	-	Свежий помидор	60	0,36	-	1,74	8,4	0,03	13	0,5	0,2	17	7	10	0,9
	1243.1	Компот из кураги	200	1,1	0	23,8	106	-	6	0,01	0,04	30	13	12	0,8
	-	Хлеб ржаной формовой	70	3,29	0,49	34,86	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2
	-	Яблоко свежее	100	0,4	-	11,3	46,0	0,01	46	-	-	16	11	9	2,2
		ИТОГО:	990	23,60	26,39	123,80	863,2	0,34	20,4	2,72	2,84	336,5	440	119	7,85
	ИТОГО:			48,93	45,73	213,95	1514,7	0,68	34,5	12,0	8,5	396	600	236	15,4
	СООТНОШЕНИЕ:			1,00	0,93	4,37						1	1,52		

День № 4	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
	537	Каша пшеничная расс	150	4,2	7,33	28	164	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93
	748	Шницель рыбный натур	80	7,35	6,8	3,75	162,3	0,01	1,4	0,1	-	43,5	105	28	0,85
	-	Хлеб пшеничный 1 сорт	70	3,8	0,45	24,85	113	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1
	1222	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1
		ИТОГО:	500	<i>16,25</i>	<i>16,00</i>	<i>69,95</i>	<i>529,0</i>	0,35	1,9	2,93	8,9	317	449	71	3
	ОБЕД														
	296	Рассольник со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	0,1	12	-	-	35	79	33,0	1
	-	Огурец свежий	60	60	0,42	-	1,08	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3
	537	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом	10/150	6,41	8,8	35,39	237,3	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93
	883	Куры отварные	80	14,56	14,8	0,56	192,8	0,03	1,05	0,03	-	33,3	137	15	0,68
	1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8
	-	Хлеб ржаной формовой	100	4,7	0,7	49,8	214,0	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2
		ИТОГО:	850	<i>30,48</i>	<i>33,40</i>	<i>129,77</i>	<i>911,5</i>	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95
		ИТОГО:		46,73	49,40	199,72	1440,5	0,8	23,3	3,93	10,2	610,0	947	190	8,9
		СООТНОШЕНИЕ:		1,00	1,06	4,28						1	1,55		
День № 5	ЗАВТРАК														
	565	Макароны отварные	150	6,3	6,09	48,8	195,0	-	-	-	-	14	23,3	12	1
	1011	Соус красный костный	60	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2
	34	Колбаса мол. отварная	40	4,68	9,12	0	100,8	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3
	-	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1
	1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	13,80	56,0	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2
		ИТОГО:	500	<i>15,72</i>	<i>17,26</i>	<i>91,25</i>	<i>507,4</i>	0,12	4,4	0,3	1	50	121	51	3
	ОБЕД:														
	304	Суп сайровый	250	3,9	3	18,8	117,8	0,1	-	2,1	-	19	26,2	25	2,2
	563	Гороховое пюре с маслом	15/150	12,31	13,48	40,14	202,2	0,04	-	0,04	0,01	67	-	62	4,8
	841	Котлета из свинины	80	11,7	12	3,3	208	0,04	-	-	-	21	124	22	1,2
	-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2
	65	Салат из б/к капусты	60	1,02	1,92	5,16	42,6	0,1	11	-	2,1	48	33	19	1
	1131	Кисель яблочный	200	0,14	0	26,1	104	-	3	-	-	12	16,9	4	0,6
		ИТОГО:	835	<i>32,83</i>	<i>30,96</i>	<i>123,34</i>	<i>845,8</i>	0,4	14	3	3,5	211	288	157	11
		ИТОГО:		48,55	48,22	214,59	1353,2	0,52	18,4	3,3	4,5	261	401	208	14
		СООТНОШЕНИЕ:		1,00	0,99	4,42						1	1,54		

№п/п	№ реце пт.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День № 6	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	ЗАВТРАК														
	539	Каша пшенная молочная жидкая	200	6	9,2	28,64	208	0,2	0,2	-	1,4	123,5	123	49,2	1,5
	1203	Чай с сахаром	200	0,2	0	11,2	52	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2
	-	Батон молочный	60	4,44	1,74	30,84	125,0	0,1	2	-	1,3	14	36	22	0,7
	-	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,04	-	0,013	0,3	27,8	76	5	1,2
		ИТОГО:	500	15,74	15,54	70,98	448,0	0,34	6,2	0,31	3	169,3	238	78,2	7,1
	ОБЕД														
	262	Борщ со сметаной	250	3,04	9,44	15,54	131,8	0,1	11	37,1	-	58	53,3	30	1,3
	627	Горбуша припущенная	80	17,77	5,65	0,48	120,2	0,02	0,12	-	0,07	14,2	93	9,75	0,6
	1233	Напиток клюквенный	200	0,60	0,00	28,90	118,0	-	5,4	-	-	12	39	4	0,8
	-	Свежий помидор	60	0,36	-	1,74	8,4	0,03	13	0,5	0,2	17	7	10	0,9
	946	Картофельное пюре со сливочным маслом	15/150	4,23	15,13	29,05	235,4	0,16	9,8	-	-	60	61	45	1
	-	Хлеб ржаной формовой	100	3,76	0,56	39,84	214,0	0,18	-	0,01	2,2	47	128	49	2,2
	-	Банан свежий	100	1,5	-	22,4	91,0	-	-	-	-	-	-	-	-
		ИТОГО:	955	31,26	30,78	137,95	918,8	0,48	33,4	37,5	2,32	213,2	356	145,8	6,2
	ИТОГО:			47,00	46,32	208,93	1366,8	0,82	39,6	37,8	5,3	382,5	594	224	13,3
	СООТНОШЕНИЕ:			1,00	0,99	4,45						1	1,55		
День № 7	ЗАВТРАК														
	820	Жаркое по-домашнему	250	12,56	15,28	39,13	345,0	0,1	4,6	-	1,4	31	26	22	3
	-	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	0,1	2	-	1,3	14	46	22	0,7
	1221	Кофейный напиток с молоком	200	0,08	1,4	20,5	127	0,1	1,3	25,2	-	105	83,4	14	0,1
		ИТОГО:	500	16,44	17,13	84,48	585,0	0,3	7,9	25,2	2,7	150	155,4	58	3,8
	ОБЕД														
	263	Свекольник со сметаной	200	4,83	8,08	12,91	147,65	0,08	3,1	-	-	44	103	22	1
	537	Каша гречневая рассыпчатая	5/150	8,53	5,89	45,9	257,45	0,1	-	-	4,6	13	23,3	73,5	2,4
827	Гуляш говяжий	80/80	15,2	15,9	8,3	232	0,15	9,75	9,0	-	24	131,8	12,75	3,75	

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	-	Огурец свежий	60	0,42	-	1,08	6	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3
	1113	Компот из с/ф	200	0,6	-	28,9	118	-	6	0,01	0,05	15	14	12	0,8
	-	Хлеб ржаной формовой	70	3,29	0,49	34,86	171,2	0,1	-	0,01	1,1	34	86	25	2,2
		ИТОГО:	845	32,87	30,36	131,95	932,3	0,53	29,9	9,02	7,85	187	342	166	11,15
	ИТОГО:			49,31	47,49	216,43	1517,3	0,9	37,8	24,4	10,7	337	498	223	14,95
	СООТНОШЕНИЕ:			1,00	0,96	4,39						1	1,48		
День № 8	ЗАВТРАК														
	848	Тефтель мясной с соусом	80/80	12,8	16,4	10,1	257	0,2	1,8	-	-	44	125	38	1,6
	563	Гороховое пюре	150	10,22	1,1	30	190	0,04	-	0,04	0,01	67	-	62	4,8
	-	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	0,1	2	-	1,3	14	56	22	0,7
	1204	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0	13,8	56	-	4	0,3	-	4	6,6	1,2	0,2
		ИТОГО:	560	27,02	17,95	78,75	616,0	0,34	7,8	0,34	1,31	129	188	123,2	7,3
	ОБЕД														
	304	Суп вермишелевый	200	5,52	3,6	20,64	146,88	0,1	-	2,1	-	19	26,2	25	2,2
	748	Шницель рыбный натур	80	7,35	6,8	3,75	162,3	0,01	1,4	0,1	-	43,5	105	28	0,85
	534	Каша перловая рассыпчатая с маслом	15/150	4,74	12,93	36,99	218,4	0,1	-	-	1,5	183	123	18,9	0,9
	65	Салат из б/к капусты	60	1,02	1,92	5,16	42,6	0,1	11	-	2,1	48	33	19	1
	1243.1	Компот из кураги	200	1,1	0	23,8	106	-	6	0,01	0,04	30	13	12	0,8
	-	Хлеб ржаной формовой	50	2,35	0,35	24,9	107	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2
		ИТОГО:	755	22,08	25,60	115,24	783,2	0,48	29	11,6	2,8	255	387	104	11
ИТОГО:			49,10	43,55	193,99	1399,2	0,82	36,8	11,94	4,11	384	575	227,2	18,3	
СООТНОШЕНИЕ:			1,00	0,89	3,95						1	1,5			
День № 9	ЗАВТРАК														
	805	Капуста тушеная с мясным фаршем	250	4,2	7,33	28	164	0,1	1,99	3,1	1,2	13	89	21	0,7
	-	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	0,1	2	-	1,3	14	56	22	0,7
	1222	Какао с молоком	200	3,5	3,4	23,4	168	0,05	0,86	0,02	1,09	217	214	24	0,1
		ИТОГО:	500	14,95	18,90	71,85	503,0	0,25	2,85	3,13	6,3	253,4	363	52	1,5
	ОБЕД														
	296	Рассольник со сметаной	250	4,25	9,1	19,84	157,36	0,1	12	-	-	35	79	33,0	1
	-	Свежий помидор	60	0,36	-	1,74	8,4	0,03	13	0,5	0,2	17	7	10	0,9
	537	Каша пшеничная расс	150	4,2	7,33	28	164	0,2	-	-	0,1	146,2	160	31,5	0,93
	883	Куры отварные	80	14,56	14,8	0,56	192,8	0,03	1,05	0,03	-	33,3	137	15	0,68

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1233	Компот из жимолости	200	0,14	0	23,1	104	0,01	1,2	0,03	-	11	9	6	0,8
	-	Хлеб ржаной формовой	100	4,7	0,7	49,8	214,0	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2
	-	Апельсин свежий	100	0,9	-	8,4	38,0	0,04	60	-	-	34	23	13	0,3
		ИТОГО:	940	29,11	31,93	131,44	878,6	0,46	21,4	1	1,3	292	498	119	5,95
	ИТОГО:			44,06	50,83	203,29	1381,6	0,7	24	4,1	7,5	545,2	861	171	7,5
	СООТНОШЕНИЕ:			1,00	1,15	4,61						1	1,58		
День № 10	ЗАВТРАК														
	565	Картофельное пюре	155	6,3	6,09	48,8	195,0	-	-	-	-	14	23,3	12	1
	1011	Соус красный костный	50	0,74	1,6	3,8	42,56	-	0,4	-	-	8,5	12,8	5,5	0,2
	715	Сарделька отварная	45	6,75	24,9	0	261	0,04	-	-	0,06	6	36	4	0,3
	-	Хлеб пшеничный 1 сорт	50	3,8	0,45	24,85	113	0,08	-	0,001	0,98	17	42	28	1
	1203	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,2	52,0	-	4	0,3	-	2	3,1	2	0,2
		ИТОГО:	500	17,79	33,04	663,6	576,6	0,12	4,4	0,3	1	47,5	117	51,5	2,7
	ОБЕД:														
	3041	Суп гречневый	250	3,9	3	18,8	110	0,1	-	2,1	-	19	26,2	25	2,2
	563	Гороховое пюре	150	12,2	1,1	30,0	190	0,04	-	0,04	0,01	67	-	62	4,8
	841	Котлета из свинины	90	11,7	12	3,3	208	0,04	-	-	-	21	124	22	1,2
	-	Хлеб ржаной формовой	80	3,76	0,56	39,84	171,2	0,1	-	0,01	1,1	44	86	25	2,2
	-	Огурец свежий	60	0,42	-	1,08	6	0,02	7	0,03	0,05	13	20	7	0,3
	1131	Кисель яблочный	200	0,14	0	26,1	104	-	3	-	-	12	16,9	4	0,6
		ИТОГО:	830	32,12	16,66	119,12	789,2	0,4	14	3	3,5	211	288	157	11
	ИТОГО:			49,91	49,70	207,77	1452,8	0,52	18,4	3,3	4,5	258,5	405,2	208,5	13,7
	СООТНОШЕНИЕ:			1,00	1,00	4,16						1	1,57		

Индивидуальный предприниматель: Загоруйко В.С.

