

СОГЛАСОВАНО _____

_____ *Иван Иванович Цыцарев О.П.* _____

М.П.

Утверждаю И.о. директор МБОУ Павлозаводская СОШ

ГДС п. Сибирские Огни _____



_____ *Левякин С.А.* _____

Примерное 10-дневное меню для организации питания детей. Павлозаводская СОШ.ГДС с 12 часовым пребыванием, в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша «Дружба» (рисовая с пшеничной) молочная с маслом	200	5,82	12,39	29,11	250,64		№266
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	5,25	18,21	139,8		№414
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,92	66		№114
	Масло сливочное	6	0,02	4,71	0,03	44,04		№3
	Сыр порционный	6	1,25	1,42	0,12	18,78		№3
	ИТОГО завтрак	442	12,72	24,13	61,39	519,26		
Обед:	Суп свекольный с курицей со сметаной	200	4,18	5,6	21,78	170,75		№64
	Гуляш с лапшой	90/150	20,12	17,12	40,49	368,42		293
	Компот из сухофруктов	200	0,39	-	18,89	87,03		№394
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,92	66		№114
	ИТОГО обед	700	29,07	23,38	107,11	749,20		
Полдник:	Витушка	60	5,03	6,5	32,6	196,95		№441
	Снежок	200	4,8	5,0	12,2	108		№420
	ИТОГО полдник	260	9,83	11,5	44,8	304,95		
Ужин:								
	Омлет	200	15,70	18,12	6,42	249,86		№339
	Чай с сахаром	200	-	-	9,55	39		411
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,28	44		№114
	Фрукты	100	0,2	-	10,1	42		
	ИТОГО ужин	520	17,52	18,36	35,35	374,86		
Итого за первый день:		2052	69,14	77,37	158,65	1948,27		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Творожно-манная запеканка с подливом	150/20	17,12	15,7	36,85	333,29		№251
	Какао-напиток со свежим молоком	200	4,2	5,25	18,21	139,8		№416
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,92	66		№3
	Масло сливочное	6	0,02	4,71	0,03	44,04		114
	Сыр порционный	6	1,25	1,42	0,12	18,78		№3
	ИТОГО завтрак	412	25,02	27,44	69,13	601,91		
	Сок	100	0,4	-	11,7	50		
Обед:	Борщ с курицей со сметаной	200	4,18	8,6	20,01	180,9		№63
	Тефтели из говядины с гречкой	70/150	17,91	14,01	16,13	287,2		№303
	Овощная закуска-морковь кусочком	40	0,85	-	5,4	24,0		№427/2
	Кисель	200	0,1	-	29,84	115,7		№401
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,92	66		№114
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57		№115
	ИТОГО обед	720	27,42	23,27	97,33	730,8		
Полдник:	Печенье/Пряник/Вафли	50	3,43	3,46	23,83	140		№609,608,607
	Варенец	200	4,46	5,8	8,2	108		№420
	ИТОГО полдник	250	7,89	9,26	32,03	248		
Ужин:	Рагу овощное	200	5,19	4,0	35,69	153,18		№148
	Чай с сахаром	200	-	-	9,55	39		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,28	44		№114
	Яйцо вареное	50	3,18	2,88	0,18	39,25		№227
	Фрукты	100	0,2	-	10,1	42		
	ИТОГО ужин	570	10,19	7,12	64,8	285,53		
Итого за второй день:		2052	70,92	67,09	274,99	1948,14		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша ячневая	200	5,85	14,33	28,46	249,2		182
	Кофейный напиток со свежим молоком	200	3,2	5,25	18,21	139,8		414
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,92	66		114
	Масло сливочное	6	0,02	4,71	0,03	44,04		3
	Сыр порционный	6	1,25	1,42	0,12	18,78		3
	ИТОГО завтрак	442	12,75	26,07	60,74	517,82		
	Сок	100	0,4	-	11,7	50		
Обед:	Суп гороховый с курицей со сметаной	200	5,61	3,87	16,47	136,66		87
	Картофель по-домашнему	220	16,16	14,93	36,55	335,6		292
	Овощная закуска – огурец кусочком	40	0,85	-	5,4	24,0		
	Компот из изюма и чернослива	200	0,39	-	20,89	87,03		394
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,92	66		№114
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57		№115
	ИТОГО обед	720	27,39	19,46	105,26	706,29		
Полдник:	Булочка домашняя	60	5,45	6,72	35,31	226,95		583
	Снежок	200	4,8	5,0	12,2	108		420
	ИТОГО полдник	260	10,25	11,72	47,51	334,95		
Ужин:								
	Суфле рыбное	200	28,58	7,86	11,18	218,16		
	Чай с сахаром	200	-	-	9,55	39		411
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,28	44		№114
	Фрукты	100	0,2	-	10,1	42		
	ИТОГО ужин	520	30,40	8,10	40,11	343,16		
Итого за третий день:		2042	81,01	65,35	253,62	1955,22		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	Каша мол манная жидкая	200	6,20	8,05	31,09	222,02		311
	Какао на молоке	200	4,2	5,25	18,21	139,8		416
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,92	66		114
	Масло сливочное	6	0,02	4,71	0,03	44,04		№3
	Сыр порционный	6	1,25	1,42	0,12	18,78		№3
	ИТОГО завтрак	436	27,54	27,41	60,6	606,38		
	Сок	100	0,4	-	11,7	50		
Обед:	Суп картофельный на кур бульоне со сметаной	200	2,13	2,2	16,37	99,07		86
	Ленивые голубцы м/курицы отварным	200	14,62	14,64	18,68	266,42		94
	Компот из сухофруктов	200	0,18	-	21,43	88,6		376
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,92	66		№114
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57		№115
	ИТОГО обед	660	21,31	17,50	103,86	577,09		
Полдник:	Венская булочка	60	4,45	6,72	35,31	202,95		
	Ряженка	200	4,93	4,25	6,97	90,1		420
	ИТОГО полдник	260	9,38	10,97	42,28	293,05		
Ужин:	суп рыбный с консервами	250	10,175	2,60	16,65	150,85		44
	Чай с сахаром	200	-	-	9,55	39		411
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,28	44		114
	Фрукты	100	0,2	-	10,1	42		
	ИТОГО ужин	570	11,995	2,84	45,58	275,85		
Итого за четвертый день:		2026	70,625	58,72	210,02	1802,37		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	Каша рисовая /рябчик	200	7,51	14,22	30,62	250,12	199	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,92	66	114	
	повидло	10	0	0	6,30	26,00	№3	
	Кофейный напиток на молоке	200	4,2	5,25	18,21	139,8	414	
	Масло сливочное	6	0,02	4,71	0,03	44,04	№3	
	ИТОГО завтрак	446	14,16	24,54	69,08	525,96		
	Сок	100	0,4	-	11,7	50		
Обед:	Суп фасолевый с курицей со сметаной	200	6,26	5,8	23,8	197,48	87	
	Пюре картофельное	200	19,05	10,88	31,73	304,52	291	
	котлета в подливе	80	12,64	13,14	13,46	223,00	207	
	Компот из сухофруктов	200	0,39	-	18,89	87,03	394	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,92	66	№114	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	№115	
	ИТОГО обед	740	42,72	30,48	113,83	935,03	608,607,609	
Полдник:	Пряник/Печенье/Вафли	50	3,43	3,46	23,83	140		
	Снежок	200	4,8	5,0	12,2	108		
	ИТОГО полдник	250	8,23	8,46	36,03	248		
Ужин:	оладьи с маслом и сахаром	200	12,68	15,20	70,60	445,20		
	Чай с сахаром	200	-	-	9,55	39	411	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,28	44	114	
	Фрукты	100	0,2	-	10,1	42		
	ИТОГО ужин	320	14,50	15,44	99,53	570,20		
Итого за пятый день:		1856	80,01	78,92	318,47	2329,19		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6			Б	Ж	У			199
Завтрак:	Каша манная геркулесовая с маслом	200	6,35	8,51	21,86	207,38		413
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	5,25	18,21	139,8		114
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,92	66		№3
	Масло сливочное	6	0,02	4,71	0,03	44,04		№3
	Сыр порционный	6	1,25	1,42	0,12	18,78		
	ИТОГО завтрак	442	13,25	20,25	54,14	476		
	Сок	100	0,4	-	11,7	50		160
Обед:	Суп крестьянский с курицей со сметаной	200	4,28	5,67	21,06	179,06		375
	Плов	220	17,77	17,38	44,03	386,81		427
	Овощная закуска – огурец кусочком	40	0,5	-	3,05	14,5		
	Компот из кураги и сухофруктов	200	0,39	-	18,89	87,03		№114
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,92	66		№115
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57		
	ИТОГО обед	720	27,32	23,71	112,98	790,4		583
Полдник:	«Гребешок» булочка	60	5,03	6,5	32,6	196,95		420
	Снежок	200	4,8	5,0	12,2	108		
	ИТОГО полдник	260	9,83	11,5	44,8	304,95		260
Ужин:	сельдь с луком	60	6,0	5,04	2,4	79,20		
	картофель отварной	180	3,474	5,176	19,404	173,322		56
	Чай с сахаром	200	-	-	9,55	39		114
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,28	44		
	Фрукты	100	0,2	-	10,1	42		
	ИТОГО ужин	560	11,294	10,456	50,734	377,522		
Итого за шестой день:		2082	62,094	65,916	274,354	1998,872		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак:	Сырники с молочным подливом	170/20	21,43	17,16	28,28	37,72		251
	Какао напиток на св. молоке	200	4,2	5,25	18,21	139,8		416
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,92	66		114
	Масло сливочное	6	0,02	4,71	0,03	44,04		3
	Сыр порционный	6	1,25	1,42	0,12	18,78		3
	ИТОГО завтрак	432	29,33	28,9	60,56	306,34		
	Сок	100	0,4	-	11,7	50		
Обед:	Рассольник с курицей со сметаной	200	3,9	6,9	20,84	160,88		76
	Котлета с гречкой и подливом	70/150	17,9	14,01	16,13	297,2		299
	Овощная закуска - свекла кусочком	40	0,5	-	3,05	14,5		427/1
	Компот из изюма и сухофруктов	200	0,39	-	20,89	87,03		694
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,92	66		№114
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57		№115
	ИТОГО обед	720	27,07	21,57	86,86	682,61		
Полдник:	/Печенье/Вафли/Пряник	50	3,43	3,46	23,83	140		608,609,607
	Варенец	200	4,46	5,8	8,2	108		420
	ИТОГО полдник	250	7,89	9,26	32,03	248		
Ужин:	Свекла тушеная с соленым огурцом	100	1,1	3,0	26,93	75,77		
	Пюре картофельное	150	2,55	2,88	23,58	132,73		339
	Чай с сахаром	200	-	-	9,55	39,0		411
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,28	44		114
	Фрукты	100	0,2	-	10,1	42		
	ИТОГО ужин	570	5,47	6,12	79,44	333,5		
Итого за седьмой день:		2072	70,16	65,85	270,59	1578,45		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Каша молочная кукурузная/ геркулесовая с маслом	200	6,54	12,39	34,96	255,87		271
	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	5,25	18,21	139,8		414
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,92	66		114
	Масло сливочное	6	0,02	4,71	0,03	44,04		3
	Сыр порционный	6	1,25	1,42	0,12	18,78		3
	ИТОГО завтрак	442	13,44	24,13	67,24	524,49		
	Сок	100	0,4	-	11,7	50		
Обед:	Суп полевой с курицей со сметаной	200	4,28	5,67	23,06	179,06		
	Азу картофельное	90/150	18,08	14,72	34,13	340,12		
	Овощная закуска – морковь кусочком	40	0,5	-	3,05	14,5		427/2
	Компот из чернослива и сухофрукты	200	0,39	-	18,89	87,03		376
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,92	66		№114
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57		№115
	ИТОГО обед	740	27,63	21,05	105,08	743,71		
Полдник:	Растягай	60	5,45	6,72	35,31	196,95		441
	Снежок	200	4,8	5,0	12,2	108		420
	ИТОГО полдник	260	10,25	11,72	47,51	304,95		
Ужин:	Рыба тушеная в молоке по «Польски»	150	21,13	7,4	2,63	166,02		260
	Маринад морковный	100	1,45	3,0	10,67	59		
	Чай с сахаром	200	-	-	9,55	39,0		411
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,28	44		114
	Фрукты	100	0,2	-	10,1	42		
	ИТОГО ужин	570	24,4	10,64	42,23	350,02		
Итого за восьмой день:		2112	76,12	67,54	273,76	1973,17		

иём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак:	Творожно-рисовая запеканка с подливом/ленивые вареники	150/20	19,64	15,67	28,32	337,76		250
	Какао с молоком	200	4,2	5,25	18,21	139,8		416
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,92	66		114
	Масло сливочное	6	0,02	4,71	0,03	44,04		3
	Сыр порционный	6	1,25	1,42	0,12	18,78		3
	ИТОГО завтрак	412	27,54	27,41	60,60	606,38		
	Сок	100	0,4	-	11,7	50		
Обед:	Щи на курином бульоне со сметаной	200	3,82	4,21	9,31	144,51		73
	Цыплята отварные с лапшой	80/150	22,24	22,32	38,4	467,8		409,297
	Овощная закуска – огурец кусочком	40	0,5	-	3,05	14,5		
	Компот из консервированных фруктов	200	0,4	-	32,95	103,8		304
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,92	66		№114
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57		№115
	ИТОГО обед	730	31,34	27,19	109,66	853,61		
Полдник:	Дорожная булочка	60	5,45	6,72	35,31	196,95		584
	Ряженка	200	4,46	5,8	8,2	108		
	ИТОГО полдник	260	9,91	12,52	43,51	304,95		
Ужин:	Капуста тушеная	150	2,55	3,0	9,72	77,47		143
	Пюре картофельное	100	2,13	2,15	19,03	107,48		339
	Чай с сахаром	200	-	-	9,55	39,0		411
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,28	44		114
	Фрукты	100	0,2	-	10,1	42		
	ИТОГО ужин	570	6,5	5,39	57,68	309,95		
Итого за девятый день:	2072		75,69	72,51	283,15	2131,89		

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак:	Каша пшеничная молочная с маслом	200	9,38	13,09	27,96	265,72		199
	Кофейный напиток со свежим молоком	200	3,2	5,25	18,21	139,8		414
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,92	66		114
	Масло сливочное	6	0,02	4,71	0,03	44,04		3
	Сыр порционный	6	1,25	1,42	0,12	18,78		3
	ИТОГО завтрак	442	16,28	24,83	60,24	534,34		
	Сок	100	0,4	-	11,7	50		
Обед:	Суп- лапша с курицей	200	4,27	3,76	25,41	151,4		88
	Биточки, пюре картофельное	70/150	19,68	16,97	34,24	383,47		299,339
	Овощная закуска- свекла кусочком	40	0,5	-	3,05	14,5		427/1
	Компот из сухофруктов и кураги	200	0,39	-	18,89	87,03		394
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,36	13,92	66		№114
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57		№115
	ИТОГО обед	720	29,22	21,39	107,54	759,4		
Полдник:	/Пряник/Пряник/Вафли	50	3,43	3,46	23,83	140		607,608,609
	Снежок	200	4,8	5,0	12,2	108		420
	ИТОГО полдник	250	8,23	8,46	36,03	248		
Ужин:	Запеканка морковная - свекольная с подливом	200/20	6,26	4,35	24,36	160,57		
	Чай с сахаром	200	-	-	9,55	39,0		411
	Яйцо вареное	50	6,36	5,76	0,18	78,5		
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,24	9,28	44		114
	Фрукты	100	0,2	-	10,1	42		
	ИТОГО ужин	590	14,44	10,35	53,47	364,07		
Итого за десятый день:		2102	68,57	65,03	268,98	1955,81		