

СОГЛАСОВАНО:

МОУ «Школа коллегий» г.Алушты
Директор
П. Противенская



УТВЕРЖДАЮ:

ООО «Алуштинская школярочка»
Директор
Е.М.Мельник



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**
(возрастная категория 7-11 лет)

День: понедельник

Неделя: первая

Возрастная категория 7-11 лет

1 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
			9,04	13,44	50,14	358,0
173	Каша гречневая молочная	230/10	0,53	0	9,87	41,6
376	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	3,16	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	20	0,1	7,2	0,13	65,72
14	Масло сливочное	10	3,48	4,43		53,8
15	Сыр порциями (Российский)	15	0,3	0,3	7,35	33,3
338	Фрукты свежие/ кондит. Изделие	100/60	18,85	26,01	96,91	691,1
	<i>Итого за завтрак:</i>					
ОБЕД						
			0,55	0,1	1,9	11
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	2,2	5,2	15,58	117,9
96	Рассольник ленинградский	250	21,7	13,3	0,0	206,7
241	Кура отварное	50/5	3	0,6	23,7	112,2
310	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,16	0,3	47,26	196,38
342	Компот из сухофруктов	200	30,16	19,73	98,1	690,91
	<i>Итого за обед:</i>					
ПОЛДНИК						
			3,63	4,0	5,0	73,8
386	Кефир	200	4,18	1,6	22,4	1210
428	Булочка школьная	50	7,81	5,6	27,4	1283,8
	<i>Итого за полдник:</i>					
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		38,27	25,63	132,85	2007,96

День: вторник

Неделя: первая

Возрастная категория 7-11 лет

2 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,48	0,06	1,5	8,5
401	Макаронные изделия с сыром	20/160	11,17	13,13	28,14	275,88
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
338	Фрукты свежие	100	0,3	0,3	7,35	33,3
	<i>Итого за завтрак:</i>		15,43	13,86	55,64	409,45
ОБЕД						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,35	0,05	0,95	6,0
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03
290/3 31	Птица, тушенная в соусе	50/50	14,56	14,58	4,39	207,5
171	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,84	8,01	40,06	260,0
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	46,76
	<i>Итого за обед:</i>		25,77	25,33	90,19	692,9
ПОЛДНИК						
389	Сок натуральный	200	1,0	0,2	20,2	86,6
424	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	21,96	159,0
	<i>Итого за полдник:</i>		4,64	6,26	42,16	243,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		48,08	45,89	207,75	1438,1

День: среда

Неделя: первая

Возрастная категория 7-11 лет

3 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,48	0,06	1,5	8,5
139	Каша гречневая рассыпч.	150/5	8,9	4,1	39,84	231,86
290/3 31	Птица, тушенная в соусе	50/50	14,56	14,58	4,39	207,5
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,6
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,24	0,44	19,76	91,96
	<i>Итого за завтрак:</i>		28,29	19,38	85,02	628,1
	<i>Итого за завтрак:</i>		56,6	38,76	170,04	1256,3
ОБЕД						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,55	0,1	1,9	11,0
82	Борщ из свеж.капусты с картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4
294	Котлета мясная с маслом сливочным	50/5	12,16	10,88	10,8	189,8
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,1	7,5	28,5	201,9
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	46,76
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	<i>Итого за обед:</i>		22,38	23,88	109,87	744,2
ПОЛДНИК						
386	Ряженка	200	3,5	3,8	5,25	68,8
421	Булочка сдобная с изюмом	50	3,88	2,36	23,55	131,0
	<i>Итого за полдник:</i>		9,68	7,36	31,95	233,0
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		88,6	70,0	311,9	2233,5

День: четверг

Неделя: первая

Возрастная категория 7-11 лет

4 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
223	Запеканка из творога с повидлом	100/10	12,25	9,21	36,6	279,1
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0
	<i>Итого за завтрак:</i>		12,78	9,21	46,07	319,1
ОБЕД						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,35	0,05	0,95	6
98	Суп картофельный с греч. крупой	250	7,89	10,85	48,45	343
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105
128	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,08	2,33	19,13	109,73
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	46,76
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
	<i>Итого за обед:</i>		23,81	18,74	126,07	794,69
ПОЛДНИК						
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2
ПР	Печенье овсяное	100	6,5	14,4	71,8	437,0
	<i>Итого за полдник:</i>		10,1	17,07	101	592,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		46,69	45,02	273,14	1706,02

5

День: пятница

Неделя: первая

Возрастная категория 7-11 лет

5 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
120	Суп молочный с макарон.изделия с маслом сливочным	230/10	4,59	3,98	15,08	126
ПР	Йогурт кисломолочный 1,5 % жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,24	0,44	19,76	91,96
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	46,76
	Итого за завтрак:		13,54	6,5	51,88	331,6
ОБЕД						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48
52	Свекла отварная с маслом	50/5	0,7	3	4,13	46,4
291	Плов	50/150	12,71	7,85	26,8	229
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	46,76
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Итого за обед:		16,79	16,03	48,72	406,64
ПОЛДНИК						
386	Кефир	200	3,63	4,0	5,0	73,8
428	Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,4	121
	Итого за полдник:		7,81	5,6	27,4	194,8
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		21,35	12,1	79,28	526,35

День: понедельник

Неделя: вторая

Возрастная категория 7-11лет

6 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным	200/10	6,11	10,72	32,38	251,6
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,24	0,44	19,76	91,96
ПР	Батон пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
15	Сыр порциями (Российский)	15	3,48	4,43		53,8
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,6
338	Фрукты свежие/кондит. изд.	100/60	1,13	0,38	15,75	70,9
	<i>Итого за завтрак:</i>		15,62	23,19	81,46	597,55
ОБЕД						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,55	0,1	1,9	11
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25
260	Гуляш	50/50	14,55	16,79	2,89	221
171	Каша пшеничная рассып.с мас.сливочное	150/5	6,7	12,92	38,01	295,22
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	46,76
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
	<i>Итого за обед:</i>		30,03	35,58	116,26	918,61
ПОЛДНИК						
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11
429	Булочка «Веснушка»	50	3,9	3,06	23,9	139
	<i>Итого за полдник:</i>		7,68	3,73	49,9	264,11
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		53,33	62,5	247,62	1780,27

День: вторник

Неделя: вторая

Возрастная категория 7-11 лет

7 день

№ рек.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,48	0,06	1,5	8,5
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,24	0,44	19,76	91,96
305	Рис припущенный	150/5	3,68	4,34	37,04	201,96
227	Рыба припущенная	50/5	8,56	2,48	0,46	73,00
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,6
	<i>Итого за завтрак:</i>		17,07	7,52	78,29	463,7
ОБЕД						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,35	0,05	0,95	6
82	Борщ из свеж.капусты с картофелем	250	1,83	4,9	11,75	98,4
255	Печень по-строгоновски	50/50	2,71	8,76	3,81	159
309	Макаронные изд.отвар. с маслом сливочным.	150/5	5,1	7,5	0,9	201,9
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	46,76
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	<i>Итого за обед:</i>		11,73	21,57	50,95	609,66
ПОЛДНИК						
	Фрукты свежие	200	0,8	-	19,6	86
	<i>Итого за полдник</i>		0,8		19,6	86
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		29,6	29,09	148,84	1159,4

День: среда

Неделя: вторая

Возрастная категория 7-11 лет

8 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
173	Каша вязкая молочная с маслом сливочным	210/10	9,04	13,44	40,16	318
ПР	Батон пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,24	0,44	19,76	91,96
14	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,72
15	Сыр порциями (Российский)	15	3,48	4,43		53,8
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2
338	Фрукты свежие	100	1,13	0,38	15,75	70,9
<i>Итого за завтрак:</i>			20,04	28,38	98,91	731,39
ОБЕД						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	60	0,55	0,1	1,9	11
96	Рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,58	117,9
279/3 31	Тефтели мясные в соусе	60/50	8,13	9,01	10,72	157
171	Каша пшеничная	150/5	6,84	8,01	40,06	260
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	46,76
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38
<i>Итого за обед:</i>			19,3	22,52	77,92	592,66
ПОЛДНИК						
386	Кефир	200	5,8	5	8	100
428	Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,4	121
<i>Итого за полдник:</i>			9,98	6,6	30,4	221
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			49,32	57,5	207,23	1545,05

День: четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория 7-11 лет

9 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	100/10	12,94	10,12	33,15	275,7
377	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40,0
	Итого за завтрак:		13,47	10,12	42,62	315,7
ОБЕД						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	50	0,35	0,05	0,95	6
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25
235	Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным	50/5	13,64	15,2	8,78	228
305	Рис припущенный	150/5	3,67	5,42	0,4	210,11
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	46,76
389	Сок натуральный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за обед:		29,51	14,66	157,12	878,87
ПОЛДНИК						
	Фрукты свежие	200	0,8	-	19,6	86
	Итого за полдник:		0,8		19,6	86
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		43,78	24,78	219,34	1280,57

День: пятница
Неделя: вторая

Возрастная категория 7-11 лет

10 дней

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
210	Омлет натуральный	106/10	10,78	19,2	2,04	224
ПР	Икра кабачковая промышленная	50	1,2	1,8	5,9	48
ПР	Хлеб пшеничный	40	1,58	0,2	9,66	46,76
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,24	0,44	19,76	91,96
376	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,53	0	9,87	41,6
15	Сыр порциями (Российский)	15	3,48	4,43		53,8
<i>Итого за завтрак:</i>			19,81	26,07	47,23	506,07
ОБЕД						
71	Овощи по сезону (свежие или консервированные)	30	0,55	0,1	1,9	11
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,7	12,1	85,8
259	Жаркое по – домашнему	50/125	16,2	18,09	16,58	295
ПР	Хлеб пшеничный	60	1,58	0,2	9,66	46,76
342	Чай "Каркаде"	200	0,16	0,16	23,88	97,6
<i>Итого за обед:</i>			20,46	21,25	64,12	536,16
ПОЛДНИК						
386	Кефир	200	5,8	5	8	100
428	Булочка школьная	50	4,18	1,6	22,4	1210
<i>Итого за полдник:</i>			9,98	6,6	30,4	1310
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			29,79	32,67	77,63	1816,07

Директор ООО «Алуштинская школярочка»

Е.М. Мельник



При составлении меню была использована литература:

- 1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П.Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 628 с.
- 2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. Питания/Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. – М.: «ИКТЦ «ЛАДА», К.: Издательство "Арий", 2006; -680 с.: ил.
- 3. Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛи принт, 2008. – 276с.
- 4. Организация питания в школе: инспектирование, контроль, внеклассная работа по культуре питания / авт. –сост. И.А.Белоусова, Т.А. Максимцева. – Волгоград: Учитель, 2008. – 315 с.

В данной книге пронумеровано

прошнуровано 11 листов

(*Одминистрация*)

Директор : *Мельник*

Мельник Е.М.

