

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов
возрастной группы 7-11 лет МКОУ "Волоцкая СШ" Чернышковского муниципального района Волгоградской области

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
Салат витаминный из капусты	100	1,3	4,2	9,4	80,3	0,04	44,94	33,21	3	34,45	121	17,77	0,59	№49
Сосиски отварные	80	9	19,04	1,28	213	0,01	0	0	0,1	6	35	4	0,45	№413
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,20	0,00	37,50	0,47	24,74	197,20	131,74	4,43	№508
Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
Итого за прием пищи:		23,2	34,4	87,6	749,2	0,3	47,1	70,7	4,1	161,4	456,0	180,7	6,7	
Второй завтрак														
Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125,0	0,0	0,0	3,0	0,0	9,0	27,0	6,0	0,6	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
Итого за прием пищи:		2,5	2,9	46,0	185,0	0,0	2,2	3,0	0,0	25,0	35,0	12,0	1,4	
Всего:		25,7	37,3	133,6	934,2	0,3	49,3	73,7	4,1	186,4	491,0	192,7	8,1	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,93	6,15	4,78	117,58	0,12	50,23	0	8,73	68,67	72,98	46,36	2,03	№20
Котлета куриная	80/5	13,9	11,2	21,9	209,0	0,2	0,7	41,6	52,9	46,2	61,8	17,2	2,8	№498
Макароны отварные	150	5,46	5,79	35,46	195,71	0,06	0,00	28,57	0,81	12,14	37,57	8,14	0,81	№516
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
Банан	150	1,64	0,50	34,31	98,25	0,05	13,05	96,00	0,00	7,50	33,00	0,40	0,39	
Итого за прием пищи:		26,5	24,1	132,3	775,5	0,4	66,2	166,1	62,9	159,7	248,2	91,3	7,3	
Второй завтрак														
Кекс мини	35	1,6	6,2	15,4	123,6	0,2	1,2	0,8	0,1	0,7	1,8	2,3	1,4	
Кисель плодово-ягодный	200	0,10	0,00	30,70	126,50	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	1,90	4,30	0,00	№648
Итого за прием пищи:		1,7	6,2	46,1	250,1	0,2	1,2	0,8	0,1	12,4	3,7	6,6	1,4	
Всего:		28,3	30,2	178,4	1 025,6	0,6	67,4	166,9	63,0	172,1	251,9	97,9	8,7	

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов
возрастной группы 7-11 лет МКОУ "Волоцкая СШ" Чернышковского муниципального района Волгоградской области

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак															
Тефтели с соусом	80/30	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33	0,45	23,65	83,14	16,5	0,68	№462	
Картофельное пюре с маслом	150	3,20	6,80	22,00	163,00	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	№520/518	
Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,00	1,33	10,00	0,00	126,6	92,80	15,40	0,41	№636	
Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
Слойка с яблоками	70	3,04	9,17	26,99	200,02	0,02	19,07	0,02	0,00	12,66	29,60	6,85	0,97		
Итого за прием пищи:		19,5	26,0	95,0	681,0	0,3	27,5	43,0	1,2	220,1	341,1	88,0	3,7		
Второй завтрак															
Бутерброд с маслом	40/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0	96,2	30	8,1	0,45	9,9	0,62	№1	
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685	
Итого за прием пищи:		2,6	8,6	29,6	204,0	0,1	2,2	96,2	30,0	95,1	68,5	23,9	1,4		
Всего:		22,1	34,6	124,6	885,0	0,4	29,7	139,2	31,2	315,2	409,6	111,9	5,1		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
Салат из свежей капусты	100	1,56	5,09	9,43	89,73	0,03	8,83	0,02	1,32	40,97	30,37	16,62	0,56	№43
Птица, тушенная в сметанном соусе	80/80	18,9	16,2	4,7	240,0	0,08	2,30	60,00	1,54	62,24	144,80	21,02	1,46	№493
Рис отварной	150	3,20	6,80	22,00	163,00	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	№511
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
Яблоко	150	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
Итого за прием пищи:		30,0	28,7	87,3	716,2	0,4	35,0	60,0	3,9	271,4	395,3	114,3	7,8	
Второй завтрак														
Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125,0	0,0	0,0	3,0	0,0	9,0	27,0	6,0	0,6	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
Итого за прием пищи:		2,5	2,9	37,5	185,0	0,0	2,2	3,0	0,0	25,0	35,0	12,0	1,4	
Всего:		32,5	31,6	124,8	901,2	0,4	37,2	63,0	3,9	296,4	430,3	126,3	9,2	

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов
возрастной группы 7-11 лет МКОУ "Волоцкая СШ" Чернышковского муниципального района Волгоградской области

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,93	6,15	4,78	117,58	0,12	50,23	0	8,73	68,67	72,98	46,36	2,03	№20
Фрикадельки в соусе	80/30	8,63	11,55	10,56	183,00	0,04	0,14	18,43	2,64	34,7	85,19	13,49	5,24	№469
Макароны отварные	150	5,46	5,79	35,46	195,71	0,06	0,00	28,57	0,81	12,14	37,57	8,14	0,81	№516
Сок мультифруктовый	200	1	0	22	86,6	0,02	0,4	0,01	0,2	14	14	8	2,8	№631
Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
Пирожок с вишней	80	4,72	3,60	36,96	202,32	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685
Итого за прием пищи:		25,0	27,5	130,4	880,1	0,3	53,0	47,0	12,9	154,7	252,5	95,2	12,1	
Второй завтрак														
Кекс мини	35	1,6	6,2	15,4	123,6	0,2	1,2	0,8	0,1	0,7	1,8	2,3	1,4	
Кисель плодово-ягодный	200	0,10	0,00	30,70	126,50	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	1,90	4,30	0,00	№648
Итого за прием пищи:		1,7	6,2	46,1	250,1	0,2	1,2	0,8	0,1	12,4	3,7	6,6	1,4	
Всего:		26,7	33,7	176,5	1 130,3	0,5	54,2	47,8	13,0	167,1	256,2	101,8	13,5	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
Салат витаминный из капусты	100	1,3	4,2	9,4	80,3	0,04	44,94	33,21	3	34,45	121	17,77	0,59	№49
Котлета куриная	80/5	13,9	11,2	21,9	209,0	0,2	0,7	41,6	52,9	46,2	61,8	17,2	2,8	№498
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,20	0,00	37,50	0,47	24,74	197,20	131,74	4,43	№508
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
Йогурт	100	3	6	4,1	85	0,15	2,7	0,2	0,9	25	8	16	0	
Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
Итого за прием пищи:		31,1	32,6	112,3	830,2	0,6	50,5	112,5	57,7	226,6	490,8	209,9	9,1	
Второй завтрак														
Бутерброд с маслом	40/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0	96,2	30	8,1	0,45	9,9	0,62	№1
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
Итого за прием пищи:		2,6	8,6	29,6	204,0	0,1	2,2	96,2	30,0	95,1	68,5	23,9	1,4	
Всего:		33,7	41,2	141,9	1 034,2	0,6	52,7	208,7	87,7	321,7	559,3	233,8	10,5	

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов
возрастной группы 7-11 лет МКОУ "Волоцкая СШ" Чернышковского муниципального района Волгоградской области

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
Биточки мясные паровые	80	7,21	7,90	6,87	117,00	0,05	0,21	16,97	0,37	39,24	90,35	16,49	0,65	№466
Картофельное пюре с маслом	150	3,20	6,80	22,00	163,00	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	№520/518
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
Банан	150	1,64	0,50	34,31	98,25	0,05	13,05	96,00	0,00	7,50	33,00	0,40	0,39	
Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
Итого за прием пищи:		16,5	15,6	98,9	531,2	0,3	22,2	113,0	1,1	190,9	327,0	80,1	3,5	
Второй завтрак														
Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125,0	0,0	0,0	3,0	0,0	9,0	27,0	6,0	0,6	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
Итого за прием пищи:		2,5	2,9	37,5	185,0	0,0	2,2	3,0	0,0	25,0	35,0	12,0	1,4	
Всего:		19,0	18,5	136,4	716,2	0,3	24,4	116,0	1,1	215,9	362,0	92,1	4,9	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	0,93	6,15	4,78	117,58	0,12	50,23	0	8,73	68,67	72,98	46,36	2,03	№20
Тефтели с соусом	80/30	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33	0,45	23,65	83,14	16,5	0,68	№462
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,20	0,00	37,50	0,47	24,74	197,20	131,74	4,43	№508
Кисель плодово-ягодный	200	0,10	0,00	30,70	126,50	0,00	0,00	0,00	0,00	11,70	1,90	4,30	0,00	№648
Слойка с яблоками	70	3,04	9,17	26,99	200,02	0,02	19,07	0,02	0,00	12,66	29,60	6,85	0,97	
Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
Итого за прием пищи:		24,2	34,8	133,8	984,0	0,4	69,7	70,5	10,2	150,6	419,6	219,0	8,6	
Второй завтрак														
Кекс мини	35	1,6	6,2	15,4	123,6	0,2	1,2	0,8	0,1	0,7	1,8	2,3	1,4	
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
Итого за прием пищи:		1,9	6,2	30,6	183,6	0,2	3,4	0,8	0,1	16,7	9,8	8,3	2,2	
Всего:		26,1	41,0	164,4	1 167,7	0,6	73,1	71,3	10,3	167,3	429,4	227,3	10,8	

10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов
возрастной группы 7-11 лет МКОУ "Волоцкая СШ" Чернышковского муниципального района Волгоградской области

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
Салат из свежей капусты	100	1,56	5,09	9,43	89,73	0,03	8,83	0,02	1,32	40,97	30,37	16,62	0,56	№43
Сосиски отварные	80	9	19,04	1,28	213	0,01	0	0	0,1	6	35	4	0,45	№413
Рис отварной	150	3,20	6,80	22,00	163,00	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	№511
Яблоко	150	1,90	0,22	15,50	70,50	0,05	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
Итого за прием пищи:		20,1	31,6	83,9	689,2	0,3	32,7	0,0	2,4	215,2	285,5	97,3	6,8	
Второй завтрак														
Бутерброд с маслом	40/10	2,4	8,6	14,6	146	0,05	0	96,2	30	8,1	0,45	9,9	0,62	№1
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
Итого за прием пищи:		2,7	8,6	29,8	206,0	0,1	2,2	96,2	30,0	24,1	8,5	15,9	1,4	
Всего:		22,8	40,2	113,7	895,2	0,4	34,9	96,2	32,4	239,3	293,9	113,2	8,2	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
Завтрак														
Рыба, тушенная в томате с овощами	80/80	15,60	7,92	6,08	168,00	0,08	5,97	9,30	4,03	62,50	259,50	77,65	1,36	№374
Картофельное пюре с маслом	150	3,20	6,80	22,00	163,00	0,20	6,70	0,01	0,20	48,00	100,80	36,00	1,20	№520/518
Пирожок с вишней	80	4,72	3,60	36,96	202,32	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№685
Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,30	0,00	15,20	60,00	0,00	2,20	0,00	0,00	16,00	8,00	6,00	0,80	№686
Хлеб пшеничный	40	4,28	0,40	20,67	94,93	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
Итого за прием пищи:		28,1	18,7	100,9	688,3	0,3	17,1	9,3	4,8	151,7	411,1	138,9	4,6	
Второй завтрак														
Печенье	30	2,2	2,9	22,3	125,0	0,0	0,0	3,0	0,0	9,0	27,0	6,0	0,6	
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,00	58,00	0,00	2,20	0,00	0,00	87,00	68,00	14,00	0,80	№685
Итого за прием пищи:		2,4	2,9	37,3	183,0	0,0	2,2	3,0	0,0	96,0	95,0	20,0	1,4	
Всего:		30,5	21,6	138,2	871,3	0,3	19,3	12,3	4,8	247,7	506,1	158,9	6,0	

**10-ти дневное меню для обеспечения бесплатным двухразовым питанием обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, детей - инвалидов
возрастной группы 7-11 лет МКОУ "Волоцкая СШ" Чернышковского муниципального района Волгоградской области**

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	б	ж	уг	ккал	С
Итого за период	267,5	329,9	1 432,4	9 560,7	442,2
Среднее значение за период	22,3	27,5	119,4	796,7	36,9

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А.

Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2011. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под

ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.