

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Краснозоринская СОШ»
Боковского района



А. Лиховидова
2020г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

по питанию детей

МБОУ «Краснозоринская СОШ»

Боковского района

2020г.

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Совета
ППО «Боковское»

О.Г. Карташова
«01» 09 2020г.



1-й день

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
413	Сосиска отварная	60	159	8,3	18,7	1	0,2	-	-	35	190,8	24	1,8
516	Макаронны отварные	150	177	5,4	0,6	36,6	0,08	-	0,1	11,3	49,2	8,8	0,9
337	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	-	-	100	29	77	6	-
	Сыр	10	36	2,3	2,9	0	-	-	40	210	35	21	-
685	Чай с сахаром	200/20	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		581	25,4	27,2	78,8	0,33	2	140,1	307,2	381,1	73,7	3,4

Завтрак

2-й день

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	ккал	белки	жиры	Угле воды	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
366	Запеканка из творога	150/20	363	25,7	18,3	23,2	0,09	-	90	153	248	45	2
693	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		613	34,6	23,7	76,4	0,16	0,14	90,01	206,4	344,1	71,2	3,1

3-й день

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
492	Плов из курицы	200	326	15,2	13,1	36,2	0,09	-	0,02	25,2	157,2	35,5	2,2
685	Чай с сахаром	200/20	80	0,3	-	15,2	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Масло сливочное	15	112	0,09	12,4	0,14			110	9	30	10	1

	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		578	19,6	25,9	72,2	0,14	-	110,02	41,5	213,3	3,86

4-й день

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
490	Курица тушеная с морк.	80	125	13,4	7,8	0,4	0,05	12,3	0,02	39	117	30,6	1,6
510	Капа пшеничная	150	228	4,7	9,2	30,9	0,13	-	0,03	1	153,6	0,03	2
	Огурцы соленые	30	5	0,8	-	0,2	-	2	-	7	7	4	-
685	Чай с сахаром	200/20	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		504	23,2	17,4	72,4	0,23	16,3	0,05	68,9	306,7	48,5	4,26

5-й день

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
498	Котлета рубленая из птицы	80	216	15	10,8	14,6	-	5	-	17	28	20	1,8
297	Капа гречневая	150	300	9	11,7	43,5	0,3	-	0,15	19,8	295,2	180	6
	Икра кабачковая	50	47	0,45	2	4,3	0,25	7,5	-	13,8	-	10,3	0,45
685	Чай с сахаром	200/20	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		709	28,8	24,9	103,3	0,6	14,5	0,15	72,5	352,3	224,2	8,9

6-й день

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
366	Запеканка из творога	150/20	363	25,7	18,3	23,2	0,09	-	90	153	248	45	2
693	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		613	34,6	23,7	76,4	0,16	0,14	90	206,4	344,1	71,2	3,1

7-й день

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
490	Курица тушеная с морк.	80	125	13,4	7,8	0,4	0,05	12,3	0,02	39	117	30,6	1,6
516	Макароны отварные	150	148	2,4	3,6	27,9	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	-
	Зеленый горошек	30	12	0,9	0,06	2	-	3	-	6	19	6	-
685	Чай с сахаром	200/20	80	0,3	-	15,2	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		425	21	11,9	66,2	0,12	15,4	0,03	98,8	232,1	62,8	2,26

8-й день

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белк и	жиры	Угле воды	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	100	9,2	5,1	4,5	0,1	0,7	0,1	22	125,3	17,3	0,6
518	Картофель отварной	150	178	2,9	7,6	23,9	-	28	38	15	82	32	18
639	Компот из сухофруктов	200	183	0,5	-	46,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		521	16,6	13,1	95,6	0,15	31,3	38,1	47,5	235,6	61	19,7

9-й день

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
413	Сосиска отварная	60	159	8,3	18,7	1	0,2	-	-	35	190,8	24	1,8
297	Каша гречневая	150	300	9	11,7	43,5	0,3	-	0,15	19,8	295,2	180	6
	Икра кабачковая	50	47	0,45	2	4,3	0,25	7,5	-	13,8	-	10,3	0,45
337	Яйцо отварное	40	63	5,1	4,6	0,3	-	-	100	29	77	6	-
685	Чай с сахаром	200/20	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		715	27,2	37,4	90	0,8	9,5	100,15	119,5	592,1	234,2	8,9

10-й день

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
463	Тефтели мясные	100	182	9,3	11,1	11,4	0,06	0,4	-	36,6	-	-	0,5
510	Каша ячневая	150	228	4,6	9,2	30,9	0,13	-	0,03	1	153,6	0,03	2
	Огурцы соленые	30	5	0,8	-	0,2	-	2	-	7	7	4	-
693	Какао с молоком	200	190	4,9	5	32,5	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		665	23,6	25,7	95,7	0,26	2,44	0,04	98	256,7	30,23	3,6

Литература: Сборник технических нормативов - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах».

Под общей редакцией В.Т. Лапиной

Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004.