

СОГЛАСОВАНО:

УТВЕРЖДАЮ:

Директор  
МОУ «Приверненская школа» г.Алушты

Директор  
ООО «Алуштинская школярочка»

О.Л.Дюдина

Е.М.Мельник

105-0 14.04.12 10.04.12

105-0 14.04.12 10.04.12

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

| №<br>рек. | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции,<br>гр. | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-----------|-----------------------------------------------|----------------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|           |                                               |                      | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК   |                                               |                      |                      |       |        |                                   |
| 1/1       | Каши гречневая молочная                       | 230/10               | 9,04                 | 13,44 | 50,14  | 358,0                             |
| 2/6       | Чай с сахаром, лимоном                        | 200/15/7             | 0,53                 | 0     | 9,87   | 41,6                              |
| 3/1       | Хлеб пшеничный                                | 40                   | 3,16                 | 0,2   | 9,66   | 46,76                             |
| 4/1       | Хлеб ржано- пшеничный                         | 20                   | 2,24                 | 0,44  | 19,76  | 91,96                             |
| 5/1       | Масло сливочное                               | 10                   | 0,1                  | 7,2   | 0,13   | 65,72                             |
| 6/1       | Сыр порциями (Российский)                     | 15                   | 3,48                 | 4,43  |        | 53,8                              |
| 7/1       | Фрукты свежие/ кондит. Изделие                | 100/60               | 0,3                  | 0,3   | 7,35   | 33,3                              |
|           | Итого за завтрак:                             |                      | 18,85                | 26,01 | 96,91  | 691,1                             |
| ОБЕД      |                                               |                      |                      |       |        |                                   |
| 8/1       | Овощи по сезону (свежие или консервированные) | 50                   | 0,55                 | 0,1   | 1,9    | 11                                |
| 9/1       | Рассольник ленинградский                      | 250                  | 2,2                  | 5,2   | 15,58  | 117,9                             |
| 10/1      | Супа отварная                                 | 50/5                 | 21,7                 | 13,3  | 0,0    | 206,7                             |
| 11/1      | Картофель отварной с маслом сливочным         | 150/5                | 3                    | 0,6   | 23,7   | 112,2                             |
| 12/1      | Хлеб пшеничный                                | 60                   | 1,58                 | 0,2   | 9,66   | 46,76                             |
| 13/1      | Компот из сухофруктов                         | 200                  | 1,16                 | 0,3   | 47,26  | 196,38                            |
|           | Итого за обед:                                |                      | 30,16                | 19,73 | 98,1   | 690,91                            |
| ПОЛДНИК   |                                               |                      |                      |       |        |                                   |
| 14/1      | Сыр                                           | 200                  | 3,63                 | 4,0   | 5,0    | 73,8                              |
| 15/1      | Вода питьевая                                 | 50                   | 4,18                 | 1,6   | 22,4   | 121,0                             |
|           | Итого за полдник:                             |                      | 7,81                 | 5,6   | 27,4   | 1283,8                            |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                |                      | 38,27                | 25,63 | 132,85 | 2007,96                           |



День: вторник  
Неделя: первая

Возрастная категория 7-11 лет

2 день

| №<br>рек.   | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность (ккал) |
|-------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|
|             |                                               |              | Б                    | Ж     | У      |                                   |
| ЗАВТРАК     |                                               |              |                      |       |        |                                   |
| 123         | Запеканка из творога с повидлом               | 100/10       | 12,25                | 9,21  | 36,6   | 279,1                             |
| 176         | Чай с сахаром,лимоном                         | 200/15/7     | 0,53                 | 0     | 9,47   | 40,0                              |
|             | Итого за завтрак:                             |              | 12,78                | 9,21  | 46,07  | 319,1                             |
| 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                             |
| 100/3<br>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                             |
| 112         | Компот из свежих плодов                       | 200          | 0,16                 | 0,16  | 23,88  | 97,6                              |
| 117         | Хлеб пшеничный                                | 60           | 1,58                 | 0,2   | 9,66   | 46,76                             |
|             | Итого за обед:                                |              | 25,77                | 25,33 | 90,19  | 692,9                             |
| ПОЛДНИК     |                                               |              |                      |       |        |                                   |
| 109         | Сок натуральный                               | 200          | 1,0                  | 0,2   | 20,2   | 86,6                              |
| 114         | Булочка домашняя                              | 50           | 3,64                 | 6,26  | 21,96  | 159,0                             |
|             | Итого за полдник:                             |              | 4,64                 | 6,26  | 42,16  | 243,8                             |
|             | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                |              | 48,08                | 45,89 | 207,75 | 1438,1                            |

Донца среда

Неделя: первая

Возрастная категория 7-11 лет

3 день

| №<br>п/п    | Прием пищи, наименование блюда                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>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<br>31 | Кура, тушенная в соусе                         | 50/50        | 14,56                | 14,58 | 4,39   | 207,5                             |
| 377         | Сок фруктовый                                  | 200          | 0,53                 | 0     | 9,87   | 41,6                              |
| ПР          | Хлеб пшеничный                                 | 40           | 1,58                 | 0,2   | 9,66   | 46,76                             |
| ПР          | Хлеб ржано- пшеничный                          | 40           | 2,24                 | 0,44  | 19,76  | 91,96                             |
|             | Итого за завтрак:                              |              | 28,29                | 19,38 | 85,02  | 628,1                             |
|             | Итого за завтрак:                              |              | 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                            |
|             | Итого за обед:                                 |              | 22,38                | 23,88 | 109,87 | 744,2                             |
| ПОЛДНИК     |                                                |              |                      |       |        |                                   |
| 386         | Ряженка                                        | 200          | 3,5                  | 3,8   | 5,25   | 68,8                              |
| 421         | Булочка слобная с изюмом                       | 50           | 3,88                 | 2,36  | 23,55  | 131,0                             |
|             | Итого за полдник:                              |              | 9,68                 | 7,36  | 31,95  | 233,0                             |
|             | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                 |              | 88,6                 | 70,0  | 311,9  | 2233,5                            |



Дети: четверг  
Неделя: первая

Возрастная категория 7-11 лет

4 день

| №       | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>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                              |
|         | Итого за завтрак:                             |              | 15,43                | 13,86 | 55,64  | 409,45                            |
| 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                            |
| 111     | Хлеб пшеничный                                | 60           | 1,58                 | 0,2   | 9,66   | 46,76                             |
| 389     | Сок фруктовый                                 | 200          | 1                    | 0,2   | 20,2   | 86,6                              |
|         | Итого за обед:                                |              | 23,81                | 18,74 | 126,07 | 794,69                            |
| ПОЛДНИК |                                               |              |                      |       |        |                                   |
| 379     | Кофейный напиток с молоком                    | 200          | 3,6                  | 2,67  | 29,2   | 155,2                             |
| 111     | Печенье овсяное                               | 100          | 6,5                  | 14,4  | 71,8   | 437,0                             |
|         | Итого за полдник:                             |              | 10,1                 | 17,07 | 101    | 592,2                             |
|         | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                |              | 46,69                | 45,02 | 273,14 | 1706,02                           |

Фамилия, имя, отчество

Подпись

Возрастная категория 7-11 лет

5 день

| №       | Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|---------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|
|         |                                                   |              |                      |       |       |                                      |
|         |                                                   |              | Б                    | Ж     | У     |                                      |
| ЗАВТРАК |                                                   |              |                      |       |       |                                      |
| 130     | Суп молочный с макарон.изделия с маслом сливочным | 230/10       | 4,59                 | 3,98  | 15,08 | 126                                  |
| 131     | Посурт кислomолочный 1,5 % жирности               | 125          | 5,13                 | 1,88  | 7,38  | 66,88                                |
| 132     | Хлеб ржано- пшеничный                             | 20           | 2,24                 | 0,44  | 19,76 | 91,96                                |
| 133     | Хлеб пшеничный                                    | 40           | 1,58                 | 0,2   | 9,66  | 46,76                                |
|         | Итого за завтрак:                                 |              | 13,54                | 6,5   | 51,88 | 331,6                                |
| ОБЕД    |                                                   |              |                      |       |       |                                      |
| 134     | Щи из свежей капусты с картофелем                 | 250          | 1,8                  | 4,98  | 8,13  | 84,48                                |
| 135     | Свеколя отварная с маслом                         | 50/5         | 0,7                  | 3     | 4,13  | 46,4                                 |
| 136     | Плов                                              | 50/150       | 12,71                | 7,85  | 26,8  | 229                                  |
| 137     | Хлеб пшеничный                                    | 60           | 1,58                 | 0,2   | 9,66  | 46,76                                |
| 138     | 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 |                                                   |              |                      |       |       |                                      |
| 139     | Кефир                                             | 200          | 3,63                 | 4,0   | 5,0   | 73,8                                 |
| 140     | 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                               |

Фамилия, имя, отчество



Неделя: вторая

Возрастная категория 7-11 лет

6 день

| №<br>рек. | Прием пищи, наименование блюда                          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|---------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------------------------------------|
|           |                                                         |              | Б                    | Ж     | У      |                                      |
| ЗАВТРАК   |                                                         |              |                      |       |        |                                      |
| 181       | Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным | 200/10       | 6,11                 | 10,72 | 32,38  | 251                                  |
| ПР        | Хлеб ржано- пшеничный                                   | 40           | 2,24                 | 0,44  | 19,76  | 91,96                                |
| ПР        | Батон                                                   | 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                                 |
|           | Итого за завтрак:                                       |              | 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 пшениная 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                               |
|           | Итого за обед:                                          |              | 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                                  |
|           | Итого за полдник:                                       |              | 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

| №<br><br>рек. | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br><br>(ккал) |
|---------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|------------------------------------------|
|               |                                               |              |                      |       |        |                                          |
|               |                                               |              | Б                    | Ж     | У      |                                          |
| ЗАВТРАК       |                                               |              |                      |       |        |                                          |
| 222           | Пудинг из творога с молоком сгущенным         | 100/20       | 12,94                | 10,12 | 33,15  | 275,7                                    |
| 377           | Чай с сахаром, лимоном                        | 200/15/7     | 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                                     |
| ПОЛДНИК       |                                               |              |                      |       |        |                                          |
|               | Фрукты свежие                                 | 200          | 0,8                  | -     | 19,6   | 86                                       |
|               | Итого за полдник                              |              | 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

| №<br>рек. | Прием пищи, наименование блюда          | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------|-----------------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------------------------------------|
|           |                                         |              | Б                    | Ж     | У     |                                      |
| ЗАВТРАК   |                                         |              |                      |       |       |                                      |
| 173       | Каша вязкая молочная с маслом сливочным | 250/10       | 9,04                 | 13,44 | 40,16 | 318                                  |
| ПР        | Батон                                   | 40           | 1,58                 | 0,2   | 9,66  | 46,76                                |
| ПР        | Хлеб ржано- пшеничный                   | 40           | 2,24                 | 0,44  | 19,76 | 91,96                                |
| 14        | Масло сливочное                         | 10           | 0,1                  | 7,2   | 0,13  | 65,72                                |
| 379       | Какао с молоком                         | 200          | 3,6                  | 2,67  | 29,2  | 155,2                                |
| 338       | Фрукты свежие                           | 100          | 1,13                 | 0,38  | 15,75 | 70,9                                 |
|           | Итого за завтрак:                       |              | 16,56                | 23,95 | 98,91 | 677,64                               |

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 | 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 |
|       | Итого за обед:                                |       | 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    |
|     | Итого за полдник: |     | 9,98  | 6,6   | 30,4   | 221    |
|     | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:    |     | 45,84 | 53,07 | 207,23 | 1491,3 |

День четверг

Неделя: вторая

Возрастная категория 7-11 лет

9 день

| №<br>рек. | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>(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                         | 40           | 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                                 |
|           | Итого за завтрак:                             |              | 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 -строганоовски                      | 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                                 |
|           | Итого за обед:                                |              | 11,73                | 21,57 | 50,95  | 609,66                               |
| ПОЛДНИК   |                                               |              |                      |       |        |                                      |
|           | Фрукты свежие                                 | 200          | 0,8                  | -     | 19,6   | 86                                   |
|           | Итого за полдник:                             |              | 0,8                  |       | 19,6   | 86                                   |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                |              | 29,6                 | 29,09 | 148,84 | 1159,4                               |

День: пятница



Неделя: вторая

Возрастная категория 7-11 лет

10 дней

| №<br>рек. | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(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                         | 40           | 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                                 |
|           | Итого за завтрак:                             |              | 19,81                | 26,07 | 47,23 | 506,07                               |
| ОБЕД      |                                               |              |                      |       |       |                                      |
| 71        | Овоши 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                                 |
|           | Итого за обед:                                |              | 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                                 |
|           | Итого за полдник:                             |              | 9,98                 | 6,6   | 30,4  | 1310                                 |
|           | ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:                                |              | 29,79                | 32,67 | 77,63 | 1816,07                              |

Директор

Мельник Е.М.

## При составлении меню была использована литература:

1. Сборник технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М.П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2007. – 628 с.
2. Сборник рецептур 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

(Среднеазиатская)

Директор:

Мельник Е.М.

Мельник Е.М.

