

**Основное 10-дневное меню для приготовления блюд для обучающихся
МКОУ ШР СОШ № 5
возрастная категория от 7-11 лет**

**(режим обучения с понедельника по пятницу)
(осенне - зимний период)**

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | | | | | | | |
| День 1 | Батон с маслом сливочным,сыром | 30/10/14 | 2,98 | 11,9 | 14,7 | 181,9 | 1.М.2004 |
| Понедельник | Каша молочная рисовая с маслом сливочным | 195/5 | 6 | 10,85 | 42,95 | 294 | 311.М.2010 |
| Завтрак | Кофейный напиток | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | 100,6 | 692.М.2004 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,7 | ПП |
| | Кондитерское изделие (печенье) | 16 | 1,2 | 2,56 | 10,4 | 68,8 | ПП |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак | норма не менее 500 | 500 | 14,92 | 28,18 | 93,65 | 692 | |
| | Салат из зеленого горошка с луком | 60 | 1,5 | 2 | 12 | 60 | 67.М.2004 |
| Обед | Суп картофельный с рыбными консервами | 180\20 | 3,5 | 4,5 | 23 | 200 | 132.М.2004 |
| | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,9 | 4,1 | 39,84 | 231,86 | 508.М.2004 |
| | Котлета мясная | 90 | 13,5 | 19,8 | 11,72 | 281,45 | 451.М.2004 |
| | Соус томатный | 30 | 1,58 | 3 | 1,23 | 19 | 587.М.2004 |
| | Компот из изюма | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 54-6.Н.2020 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,33 | 0 | 4 | 80 | ПП |
| | Хлеб ржаной | 20 | 1 | 1 | 6 | 44 | ПП |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | норма не менее 700 | 822 | 30,31 | 32,4 | 112,79 | 966,31 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за день | | 1322 | 45,23 | 60,58 | 206,44 | 1480,76 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | Батон с маслом сливочным | 30/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 1.М.2004 |
| День 2 Вторник | Омлет натуральный со сливочным маслом | 180\5 | 8,95 | 15 | 30 | 362 | 340.М.2004 |
| Завтрак | Хлеб пшеничный | 20 | 0,66 | 0 | 2 | 40 | ПП |
| | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,1 | 18,17 | 105,56 | 693.М.2004 |
| | Фрукты свежие (яблоко или груша) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | ПП |
| Итого за завтрак | | 545 | 16,24 | 25,99 | 74,86 | 690,56 | |
| Обед | Овощи свежие порционно (огурец) | 60 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6 | 576.М.2004 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем с мясными ко | 200\20\12 | 1,96 | 6,34 | 11 | 266,7 | 187.Ц2011 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 516.М.2004 |
| | Рыба под овощами | 50/50 | 3,93 | 6 | 14 | 125,72 | 374.М.2004 |
| | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,04 | 27,63 | 114,8 | 639.М.2004 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,33 | 0 | 4 | 80 | ПП |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 1,5 | 9 | 66 | ПП |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | 770 | 14,95 | 21,43 | 95,08 | 861,12 | |
| | | | | | | | |
| Итого за день | | 1315 | 31,19 | 47,42 | 169,94 | 1358,07 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | Батон с джемом | 30/10 | 3,24 | 6,4 | 15,26 | 110 | 4.М.2004 |
| День 3 Среда | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 150/20 | 13,98 | 12,46 | 20,63 | 276,5 | 366.М.2004 |
| Завтрак | Чай без сахара | 200 | 0,01 | 0 | 0 | 1 | 684.М.2004 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,66 | 0 | 2 | 40 | ПП |
| | Булочка с маком | 70 | 2,8 | 8,4 | 30,1 | 133 | ПП |
| | | | | | | | |
| Итого за завтрак | | 500 | 17,45 | 20,86 | 52,73 | 450,5 | |
| Обед | Салат из отварной свеклы с сыром | 50 | 4 | 3,96 | 9 | 120 | 50.М.2004 |
| | Рассольник "Петербургский" со сметаной | 200/12 | 7,06 | 9,59 | 31,81 | 265 | 197.Ц.2011 |
| | Курица отварная для 1 блюда | 10 | 2,5 | 0,73 | 0 | 16,62 | 288.М.2011 |
| | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,43 | 137,25 | 520.М.2004 |
| | Курица отварная порционно | 100 | 25 | 7,3 | 0 | 13182 | 487.М.2004 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,33 | 0 | 4 | 80 | ПП |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 1,5 | 9 | 66 | ПП |
| | Сок фруктовый промышленного производства | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 707.М.2004 |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | 792 | 45,45 | 27,88 | 94,44 | 13951,67 | |
| | | | | | | | |
| Итого за день | | 1292 | 62,9 | 48,74 | 147,17 | 14402,17 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | Батон с маслом сливочным,сыром | 30/10/15 | 2,98 | 11,9 | 14,7 | 181,9 | 1.М.2004 |
| День 4 Четверг | Каша молочная манная с маслом сливочным | 195/5 | 4 | 7,54 | 42,45 | 178 | 384.Ц.2001 |
| Завтрак | Чай с сахаром и молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 22,5 | 81 | 185.У.2010 |
| | Кондитерское изделие (вафля) | 25 | 10 | 4,1 | 14 | 183,6 | ПП |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,66 | 0 | 2 | 40 | ПП |
| | | 500 | 19,04 | 25,14 | 95,65 | 664,5 | |
| Итого за завтрак | | | | | | | |
| Обед | Помидоры свежие порционно | 60 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 | 576.М.2004 |
| | Суп гороховый с мясными консервами | 200/20 | 9,15 | 5 | 42,28 | 180 | 206.Ц.2011 |
| | Жаркое по-домашнему | 150/50 | 9,6 | 17,6 | 20 | 283 | 436.М.2004 |
| | Компот из чернослива | 200 | 0,6 | 0 | 17,4 | 104 | 638.М.2004 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,33 | 0 | 4 | 80 | ПП |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 1,5 | 9 | 66 | ПП |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | 740 | 22,73 | 24,2 | 94,58 | 724 | |
| | | | | | | | |
| Итого за день | | 1240 | 41,77 | 49,34 | 190,23 | 1388,5 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептур |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 1 | Батон с маслом сливочным | 30/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 1.М.2004 |
| День 5 | Каша молочная Дружба с маслом сливочным | 195/5 | 12 | 9,11 | 20,01 | 230 | 311.М.2004 |
| Пятница | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686.М.2004 |
| Завтрак | Кондитерское изделие (вафля) | 40 | 20 | 8,2 | 28 | 201 | ПП |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,66 | 0 | 2 | 40 | ПП |
| Итого за завтрак | | 500 | 35,15 | 24,82 | 80,1 | 669 | |
| Обед | Маринад овощной с томатом | 60 | 1 | 4 | 3,5 | 80 | 615.М.2004 |
| | Борщ сибирский со сметаной | 200/12 | 4,64 | 4,4 | 11,76 | 121,16 | 111.М.2004 |
| | Мясо отварное (для 1 блюда) | 10 | 3,75 | 0,59 | 0 | 20,31 | 241.М.2011 |
| | Плов с курицы | 150/50 | 10,56 | 11,14 | 47,43 | 220,5 | 492.М.2004 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 17,4 | 76,94 | 639.М.2004 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,33 | 0 | 4 | 80 | ПП |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 1,5 | 9 | 66 | ПП |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | 752 | 23,94 | 21,93 | 93,09 | 664,91 | |
| | | | | | | | |
| Итого за день | | 1252 | 59,09 | 46,75 | 173,19 | 1333,91 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | Батон с джемом | 30/10 | 3,24 | 6,4 | 15,26 | 110 | 4.М.2004 |
| День 6 | Омлет с сыром | 144/6 | 9,46 | 15,25 | 25,18 | 300 | 342.М.2004 |
| Понедельник | Хлеб пшеничный | 20 | 0,66 | 0 | 2 | 40 | ПП |
| | Чай с сахаром | 190/10 | 0,53 | 0 | 9,47 | 40 | 685.М.2004 |
| | Фрукты свежие (яблоко или груша) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| Итого за завтрак | | 510 | 13,89 | 21,65 | 51,91 | 490 | |
| Обед | Салат из кукурузы с луком | 55 | 1,5 | 2 | 12 | 60 | 67.М.2004 |
| | Суп с макаронными изделиями и курицей | 200 | 2 | 4,3 | 11,57 | 153,56 | 216.Ц.2011 |
| | Курица отварная для 1 блюда | 20 | 5 | 1,46 | 0 | 33,24 | 288.М.2011 |
| | Пельмени отварные с маслом сливочным | 150/5 | 15,4 | 15,69 | 47,28 | 368 | 719.М.2004 |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,67 | 0,27 | 20,76 | 88,2 | 705.М.2004 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,33 | 0 | 4 | 80 | ПП |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 1,5 | 9 | 66 | ПП |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | 700 | 27,4 | 25,22 | 104,61 | 849 | |
| | | | | | | | |
| Итого за день | | 1290 | 61,55 | 55,08 | 183,98 | 1562,21 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | Батон с маслом сливочным | 30/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 1.М.2004 |
| День 7 Вторник | Каша молочная пшенная с маслом сливочным | 195/5 | 7,9 | 8,3 | 35,5 | 256 | 311.М.2004 |
| Завтрак | Какао с молоком | 200 | 3,87 | 3,1 | 18,17 | 105,56 | 685.М.2004 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,66 | 0 | 2 | 40 | ПП |
| | Булка сдобная | 50 | 5 | 9,15 | 23 | 194,35 | ПП |
| Итого за завтрак | | 500 | 19,79 | 28,04 | 93,56 | 731,91 | |
| Обед | Овощи свежие порционно (огурец) | 60 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6 | 576.М.2004 |
| | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 200/20 | 1,9 | 2,4 | 13,3 | 82,4 | 104.М.2017 |
| | Рагу овощное | 150 | 6 | 8,49 | 37 | 200 | 224.М.2004 |
| | Котлета из рыбы | 100 | 17,51 | 15,15 | 11 | 145 | 388,м2004 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,33 | 0 | 4 | 80 | ПП |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 1,5 | 9 | 66 | ПП |
| | Компот из свежих фруктов | 200 | 0 | 0 | 46 | 208,2 | 631.М.2004 |
| Итого за обед | | 790 | 28,59 | 27,59 | 121,25 | 787,6 | |
| | | | | | | | |
| Итого за день | | 1290 | 48,38 | 55,63 | 166,94 | 1393,06 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|---|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | Батон с маслом сливочным,сыром | 30/10/14 | 2,98 | 11,9 | 14,7 | 181,9 | 1.М.2004 |
| День 8 Среда | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 150/20 | 13,98 | 12,46 | 20,63 | 276,5 | 366.М.2004 |
| Завтрак | Хлеб пшеничный | 20 | 0,66 | 0 | 2 | 40 | ПП |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 686.М.2004 |
| | Фрукты свежие (яблоко или груша) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | |
| Итого за завтрак | | 545 | 18,15 | 24,78 | 62,33 | 607,4 | |
| | Салат из белокочанной капусты с кукурузой | 60 | 1,5 | 3,15 | 1,5 | 85 | 9.У.2015 |
| | Щи из свежей капусты с картофелем со сметан | 200/12 | 2,1 | 5,6 | 7,3 | 88 | 124.М.2004 |
| | Мясо отварное (для 1 блюда) | 10 | 3,75 | 0,59 | 0 | 20,31 | 241.М.2011 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,1 | 7,5 | 28,5 | 201,9 | 516.М.2004 |
| | Запеканка из печени с соусом | 100/30 | 20,7 | 14,6 | 14,3 | 272,2 | 178,3260Т2017 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,33 | 0 | 4 | 80 | ПП |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 1,5 | 9 | 66 | ПП |
| | Компот из изюма | 200 | 0,5 | 0 | 27 | 110 | 54-6.Н.2020 |
| Итого за обед | | 782 | 36,48 | 32,94 | 91,6 | 923,41 | |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за день | | 1290 | 48,7 | 43,54 | 155,85 | 1319,72 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| День 9 | Батон с маслом сливочным | 30/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136 | 1.М.2004 |
| | Каша молочная рисовая с маслом сливочным | 195/5 | 6 | 10,85 | 42,95 | 294 | 311.М.2010 |
| Завтрак | Хлеб пшеничный | 20 | 0,66 | 0 | 2 | 40 | ПП |
| | Кисломолочный продукт (йогурт) | 150 | 4,8 | 3,6 | 6,75 | 78,6 | ПП |
| | Чай с сахаром и молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 22,5 | 81 | 185.У.2010 |
| Итого за завтрак | | 610 | 15,22 | 23,54 | 89,09 | 629,6 | |
| Обед | Помидоры свежие порционно | 60 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 11 | 576.М.2004 |
| | Суп картофельный с рыбными консервами | 180/20 | 3,5 | 4,5 | 23 | 200 | 132.М.2004 |
| | Азу из говядины | 150/50 | 29,8 | 27,66 | 63,62 | 400 | 438.М.2004 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,3 | 47,26 | 196,38 | 639.М.2004 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,33 | 0 | 4 | 80 | ПП |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 1,5 | 9 | 66 | ПП |
| | | | | | | | |
| | | | | | | | |
| Итого за обед | | 720 | 37,84 | 34,06 | 148,78 | 953,38 | |
| | | | | | | | |
| Итого за день | | 1360 | 38,02 | 48,52 | 174,7 | 1446,17 | |

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|-------------------------|--|-------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| Неделя 2 | Батон с джемом | 30/10 | 3,24 | 6,4 | 15,26 | 110 | 4.М.2004 |
| День 10 | Макароны запеченные с сыром | 145/5 | 18,27 | 14,35 | 19,83 | 311,67 | 334.М.2004 |
| Завтрак | Кофейный напиток | 200 | 3,16 | 2,67 | 15,94 | 100,6 | 692.М.2004 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 0,66 | 0 | 2 | 40 | ПП |
| | Булка фруктовая | 100 | 4,2 | 0,6 | 24,6 | 300 | ПП |
| Итого за завтрак | | 510 | 29,53 | 24,02 | 77,63 | 862,27 | |
| Обед | Салат из отварной свеклы с сыром | 50 | 4 | 3,96 | 9 | 120 | 50.М.2004 |
| | Рассольник "Петербургский" со сметаной | 200/12 | 7,06 | 9,59 | 31,81 | 265 | 197.Ц.2011 |
| | Мясо отварное (для 1 блюда) | 10 | 3,75 | 0,59 | 0 | 20,31 | 241.М.2011 |
| | Рис припущенный | 150 | 1 | 6,1 | 19,68 | 94 | 512.М.2004 |
| | Гуляш из говядины | 50/30 | 4,5 | 9 | 18 | 65 | 437,м.2004 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 1,33 | 0 | 4 | 80 | ПП |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,5 | 1,5 | 9 | 66 | ПП |
| | Компот из кураги | 200 | 0,78 | 0,04 | 27,63 | 114,8 | 639.М.2004 |
| Итого за обед | | 772 | 23,92 | 30,78 | 119,12 | 825,11 | |
| | | | | | | | |
| Итого за день | | 1282 | 53,45 | 54,8 | 196,75 | 1687,38 | |

| | | | | | | | |
|-------------------------|--|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--|
| Итого за 10 дней | | 13182 | 459,89 | 473,94 | 1727,89 | 12681,31 | |
|-------------------------|--|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|--|

Сухофрукты закладка 20г на 6 дней=120,
норма 90, перевложение на замену свежих
фруктов согласно таблицы замены 15г
сухофруктов на 100г свежих. Значит
 $30 \cdot 100 / 15 = 200$ г свежих фруктов