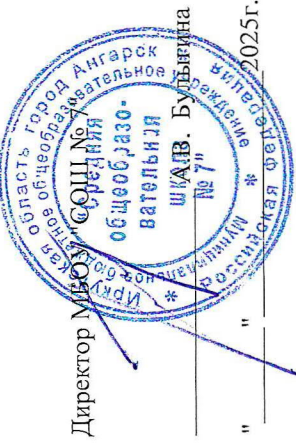
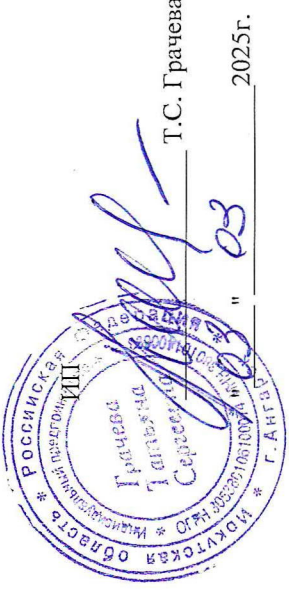


« СОГЛАСОВАНО »



Директор МБОУ СОШ № 7
" " " " 2025г.

« УТВЕРЖДАЮ »



Т.С. Грачева
" " " " 2025г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное циклическое меню
горячих школьных завтраков, обедов и полдников
для организации питания детей с 12 лет и старше при МБОУ "СООШ № 7"

третьи блюда витаминизированы витамином С

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 12 лет и старше

Сборник рецептов блюд :

Москва, 2011 г. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях

Москва, 2016 г. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях



Согласовано:
Директор МБОУ "СОШ № 4"

Примерное 10-ти дневное меню для образовательной школы МБОУ СОШ № 4

Сезон: Весна-лето
Возрастная категория: с 12 до 18 лет



Утверждаю:
ИП Грачева Т.С. Т.С. Грачева

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	С	В1	В2		А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
	Завтрак																												
211	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/6	18,72	19,25	13,94	392,53	5,54	0,32	0,084	390		170,42	277,3	26,66	3,2	195,5	0,013										1,36		
382	Какао с молоком сгущенным	200	3,17	15,81	106,74	1,41	0,049	0,15	21,96	0,09	69,98	49,09	19,19	0,42	68,69	0,0009	0,0003	0,09									1,02		
309	Мандарин	110	0,64	7,62	75,2	12,23	0,047	0,032	10	0	25,6	14,77	14,4	1,02	162,4	0,0065	0	0,032											
35	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004										
30	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2										
	Итого:	375	27,270	43,390	222,80	539,99	5,636	0,582	32,097	390,09	97,58	252,83	361,07	35,58	234,48	217,56	0,0227	0,1350									2,5840		
71	Овощи свежие (огурец)	100	0,35	0,05	0,95	6	0,78	0,025	0,01	0	0	8,5	15	3,6	0,025	6,3	0,0015	0									0,005		
88	Ши из свежей капусты с картофелем, сметаной	250/10	2,46	7,43	10,82	151,8	3,2	0,067	0,061	16,9	0,62	87,9	49	22,12	1,82	133,25	0,003	0,00066	0,045										
423	Бефстроганов из мяса	120	11,68	30,06	17,2	378	6,12	0,4	0,13	0	0,91	121,49	174,1	43,83	2,16	73	0,003	0,0091	0,98										
309	Макаронные изд. отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,14	0	0,066	0,03	0	0	5,83	44,6	8,5	0,6	36,36	0,0096	0	0,0024										
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	1,3	0,009	0,023	0,01	0,2	5,4	3,4	2,9	0,8	109,8	0,007	0	0,1										
50	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083										
42	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28										
	Итого:	952	28,02	43,95	134,66	1069,62	11,40	0,6800	0,321	16,91	7,04	255,32	356,89	91,52	6,175	389,91	0,0256	0,0113									1,4207		
	Полдник																												
741	Ватрушка с творогом	75	2,09	2,85	15,78	112,65	0,74	0,004	0,055	61,2	0,05	43,17	50,21	28,97	1,2	45	0,017	0,005	0,52										
ПР	Кисломолочный нап. Снежок	200	3,47	4,5	7,99	73,99	0,85	0,1	0,015	78,3	1,06	134,52	106,4	9,59	0,79	78,98	0,0039	0,0001	0,3										
	Итого:	275	5,56	7,35	23,77	186,64	1,59	0,104	0,070	139,50	1,11	177,69	156,6	38,56	1,990	124,0	0,0209	0,005	0,820										
	Итого за день:	1602	60,85	94,69	381,23	1796,25	18,63	1,366	32,488	546,5	105,73	685,84	874,57	165,66	242,645	731,447	0,0692	0,01536	4,8247										

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной Москва. 2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.



Согласовано:
Директор МБОУ "СОШ № 7"

Меню на питание учащихся

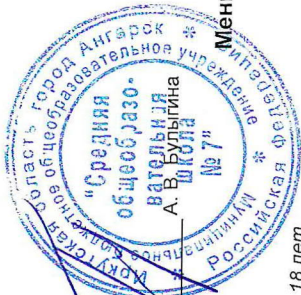
Сезон: Весна-лето
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

2 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	С	В1	В2		А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	Завтрак																				
	Кукуруза консервированная пром. произ-ва	100	2,05	2,9	14,78	40,26	1,21	0,01	0,041	14	0	9,3	49,8	0,2	0,04	1,13	0,021	0,0013	0,01		
492	Филе куриное тушеное	120	7,1	8,86	0	64,43	0,16	0,006	0,09	52,5	0,83	133,3	66,6	13,75	0,5	25	0,0008	0,0031	0,028		
305	Рис припущенный	180	4,71	5,14	43,99	191,94	0	0,028	0,021	0	0,06	2,89	72,72	20,4	0,61	48,28	0,002	0,000012	0,006		
379	Кофейный напиток с молоком сгущ	200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	65,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,00028	0,03		
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004		
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2		
	Итого:	665	17,040	15,140	62,610	329,110	2,670	0,139	0,199	111,500	0,930	226,920	###	29,630	0,860	112,510	0,0382	0,0057	0,2720		
	Обед																				
71	Овощи свежие (помидор)	100	0,8	0,1	3,5	20	0,5	0,02	0,02	0	0	10	35	15	0,08	0,93	0,0038	0	0,02		
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250/10	2,37	8,82	17,4	156,8	4,62	0,1	0,071	16,9	0,81	105,3	56,72	17,92	1,67	126,5	0,0052	0,00070	0,022		
	Биточки рыбные с маслом сливочным	100/6	11,2	14,1	13,9	181,47	0,22	0,037	0,11	22,46	6,86	290,1	167,7	39,46	1,36	185,1	0,0012	0,0062	0,73		
128	Картофельное пюре	180/6	3,72	10,98	21,57	207,42	11,76	0,17	0,13	60	0,12	109,98	104,42	20,88	1,22	127,88	0,0019	0,00036	0,014		
348	Компот из кураги	200	0,34	0,1	23,6	98,4	0,44	0,0033	0,015	0	0	20,31	12,45	17,22	0,044	70,2	0,007	0	0,1		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083		
ПР	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28		
	Итого:	944	21,43	24,12	96,57	646,35	5,78	0,2733	0,283	39,36	7,04	451,91	342,66	100,17	3,924	413,93	0,0256	0,0084	1,1603		
	Полдник																				
ПР	Печенье овсяное	72	1,87	0,71	11,43	85	0,27	0,09	0,025	6	0	16,3	10	2,3	0,7	0,5	0	0	0,015		
ПР	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,9	0	22,86	95,04	2,51	0,039	0,07	0	0	36	20,7	5,76	0,27	63	0,0036	0	0,027		
	Итого:	272	2,77	0,71	34,29	180,04	2,78	0,129	0,095	6	0,00	52,30	30,70	8,06	0,97	63,50	0,0036	0,0000	0,0		
	Итого за день:	1881	41,24	39,97	193,47	1155,5	11,23	0,5413	0,577	156,86	7,97	731,13	579,94	137,86	5,754	589,94	0,0674	0,01408	1,4743		

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной
Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.



Согласовано:
Директор МБОУ "СОШ № 7"

Меню на питание учащихся

Сезон: Весна-лето

Возрастная категория: с 12 до 18 лет



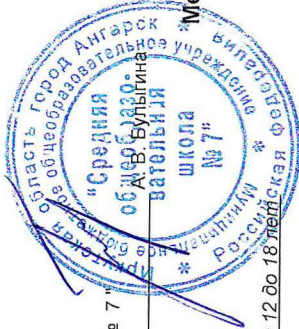
Утверждено:
ИП Грачева Т.С.

3 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)						Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	С	В1	В2		А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F		
1	2 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/15	13,49	3,79	19,71	156,7	0,18	0,113	0,11	31,88	0,69	103,95	80,62	10,07	2,24	47,12	0,0001	0,0020	0,00002		
175	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	120/6	3,99	6,17	33,97	205,63	0,91	0,047	0,122	48,73	0,31	102,07	97,02	23,58	2,11	73,28	0,008	0,003	0,009		
ПР	Сыр твердых сортов	15	5,26	6,32	0,01	48,66	0,1	0,004	0,054	39,5	0,5	80	40	8,25	0,3	15	0,0005	0,0019	0,017		
ПР	Печенье	36	0,24	1,4	1,46	19,48	0,11	0,004	0,004	8	0	4,69	3,76	1,13	0,063	6,75	0	0	0,004		
684	Чай без сахара	200	0,44	0,11	0,088	3,11	0,22	0,0022	0,022	0	0	0,68	0,53	0,88	0	0,66	0	0	0		
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004		
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2		
	Итого:	500	28,16	18,50	82,16	567,40	1,52	0,0902	0,133	47,5	0,5	103,92	94,47	17,74	0,553	44,46	0,0099	0,0029	0,225		
	Обед																				
ПР	Икра кабачковая пром. производства для детского питания	100	1,2	4,71	12,7	60,83	0,83	0,025	0,05	0	0	40	37,5	9,03	0,07	1,33	0,004	0	0,016		
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,48	5,26	16,52	135,75	4,57	0,22	0,072	16,9	0,012	42,67	88,1	23,07	1,55	110,32	0,0033	0,0009	0,02		
288	Курица отварная порционно с маслом сливочным	120	14,5	14,56	4,37	207,5	0,84	0,05	0,11	37,62	1,06	162,9	98,74	21,12	1,31	126,44	0,0012	0,0046	0,21		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,52	7,3	46,36	292,5	0	0,24	0,13	0	0,06	41,78	244,7	90,98	3,07	131,4	0,0019	0,0084	0,76		
ПР	Сок фруктовый	200	0,9	0	22,86	95,04	2,51	0,039	0,07	0	0	36	20,7	5,76	0,27	63	0,0036	0	0,027		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083		
ПР	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28		
	Итого:	927	27,60	20,82	81,92	627,97	7,92	0,422	0,319	54,5	1,07	267,77	278,33	60,52	3,900	330,96	0,0207	0,00700	0,5453		
	Полдник																				
741	Ватрушка с повидлом	75	3,3	6,55	29,84	185,02	0,82	0,056	0,011	45,86	0,27	44,46	83,27	14,3	1,8	52,44	0,0078	0,00001	0,08		
ПР	Кисломолочный нап. Ряженка	200	5,49	4,51	7,57	94,73	1,32	0,075	0,03	77,26	1,08	132,63	138,31	9,85	0,18	67,26	0,0048	0,0001	0,36		
	Итого:	275	8,79	11,06	37,4	279,75	2,14	0,131	0,041	123,12	1,35	177,09	221,58	24,15	1,980	119,7	0,0126	0,00011	0,440		
	Итого за день:	1702	64,55	50,38	201,488	1475,12	11,58	0,6432	0,493	225,14	2,922	548,78	594,38	102,41	6,433	495,12	0,0432	0,01001	1,2103		

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.



Согласовано:

Директор МБОУ "СОШ № 7"

Меню на питание учащихся

Сезон: Весна-лето

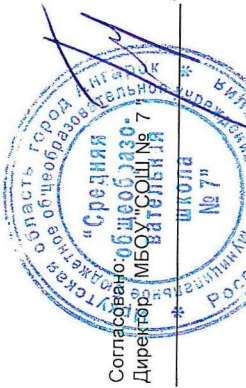
Возрастная категория: с 12 до 18 лет

4 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)							Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	К	С	В1	В2		А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20											
	Завтрак																													
333	Макароны запеченные с сыром	180	4,31	6,66	36,68	222,08	0,98	0,05	0,132	52,63	0,34	110,23	104,78	25,46	2,28	79,14	0,008	0,002	0,096											
96	Масло сливочное порционно	20	7,1	8,86	0	64,43	0,16	0,006	0,09	52,5	0,83	133,3	66,6	13,75	0,5	25	0,0008	0,0031	0,028											
	ПВ Банан	160	0,64	0,32	18,39	78,4	32,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,71	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013											
382	Какао с молоком стуженым	200	3,17	15,81	106,74	1,41	0,049	0,15	21,96	0,09	69,98	49,09	19,19	0,42	68,69	0,0009	0,0003	0,09	1,02											
	ПР Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004											
	ПР Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2											
	Итого:	625	19,96	32,36	188,73	500,14	33,54	0,406	22,282	105,22	71,15	311,35	256,46	60,94	72,03	210,211	0,0232	0,0961	1,361											
	Обед																													
ПВ	Отурец солёный пром. произ-ва	100	0,35	0,05	0,95	6	0,78	0,025	0,01	0	0	8,5	15	3,6	0,025	6,3	0,0015	0	0,005											
99	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,28	11,22	14,56	144,8	1,62	0,082	0,061	16,9	1,18	86	49,27	20,75	1,02	96,6	0,0022	0,00041	0,018											
305	Рис припущенный	180	4,71	5,14	43,99	191,94	0	0,028	0,021	0	0,06	2,89	72,72	20,4	0,61	48,28	0,002	0,000012	0,006											
268	Котлета из говядины рубл.с маслом слив	100/5	16,5	17,53	14,3	305,57	0,32	0,08	0,14	44,8	0,95	154,23	122,13	23,22	1,67	85,8	0,0032	0,0076	0,96											
349	Компот из чернослива	200	0,65	0,09	32,01	132,8	0,72	0,015	0,023	0	0	32,47	23,43	17,45	0,044	109,8	0,007	0	0,1											
	ПР Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083											
	ПР Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28											
	Итого:	937	7,37	1,09	70,18	322,48	0,72	0,128	0,09	0,00	0,00	58,67	94,22	28,02	0,814	141,00	0,0331	0,0015	0,388											
	Полдник																													
ПР	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,9	0	22,86	95,04	2,51	0,039	0,07	0	0	36	20,7	5,76	0,27	63	0,0036	0	0,027											
771	Булочка Октябрьнок	75	5,21	4,49	7,56	91,8	0,53	0,036	0,22	79,82	1,56	163,2	165,6	12,88	0,17	72,54	0,0045	0,0001	0,36											
	Итого:	275	6,11	4,49	30,42	186,84	3,04	0,075	0,290	79,82	1,56	199,2	186,30	18,64	0,44	135,54	0,008	0,0001	0,387											
	Итого за день:	1837	33,44	37,94	289,33	1009,46	37,30	0,609	22,662	185,04	72,71	569,22	536,98	107,60	73,284	486,75	0,0644	0,09770	2,136											

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.



А. В. Булыгина

Меню на питание учащихся

Сезон: Весна-лето
 Возрастная категория: С 12 до 18 лет

5 день

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность, ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	С		В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
	Завтрак																							
71	Овощи свежие(огурец)	100	0,35	0,05	0,95	6	0,78	0,025	0,01	0	0	8,5	15	3,6	0,025	6,3	0,0015	0	0,005					
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,52	7,3	46,36	292,5	0	0,24	0,13	0	0,06	41,78	244,7	90,98	3,07	131,4	0,0019	0,0084	0,76					
268	Котлета рубл куриной с маслом слив	100/5	16,5	17,53	14,3	305,57	0,32	0,08	0,14	44,8	0,95	154,23	122,13	23,22	1,67	85,8	0,0032	0,0076	0,96					
379	Кофейный напиток с молоком ступенным	200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	65,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,00028	0,03					
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004					
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2					
	Итого:	650	7,89	3,38	47,8	224	1,30	0,123	0,068	45,00	0,100	84,32	90,18	15,68	0,320	86,38	0,0164	0,0013	0,234					
	Обед																							
ПВ	Кукуруза консервированная пром. произ-ва	100	2,05	2,9	14,78	40,26	1,21	0,01	0,041	14	0	9,3	49,8	0,2	0,04	1,13	0,021	0,0013	0,01					
82	Борщ со св. капустой и картофелем со сметаной	250/10	2,12	6,12	16,35	109,62	1,92	0,06	0,061	16,9	1,05	88,37	54,6	25,01	1,22	185,3	0,0052	0,00026	0,03					
259	Жаркое по-домашнему	250	15,01	21,2	34,72	368,56	4,46	0,022	0,084	0	1,09	173,82	162,16	46,24	2,89	130,96	0,0024	0,01	1,18					
349	Компот из с/ф	200	0,65	0,09	32,01	132,8	0,72	0,015	0,023	0	0	32,47	23,43	17,45	0,044	109,8	0,007	0	0,1					
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083					
ПР	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28					
	Итого:	902	9,42	28,97	84,96	362,74	1,93	0,138	0,13	14,00	0,00	67,97	144,02	28,22	0,8540	142,13	0,0406	0,00280	0,398					
	Полдник																							
766	Сдоба обыкновенная	75	2,09	2,85	15,78	112,65	0,74	0,004	0,055	61,2	0,05	43,17	50,21	28,97	1,2	45	0,017	0,005	0,52					
376	Чай с сахаром	200	0,063	0,018	13,5	45	0,027	0	0	0	0	0,99	2,52	1,26	0	4,09	0	0	0,055					
	Итого:	275	2,15	2,87	29,28	157,65	0,77	0,004	0,1	61,20	0,05	44,16	52,73	30,23	1,200	49,09	0,0170	0,00500	0,575					
	Итого за день:	1827	19,46	35,22	162,07	744,81	4,00	0,265	0,254	120,20	0,150	196,51	286,93	74,13	2,3740	277,60	0,0740	0,00908	1,207					

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.



А. В. Булыгина

Меню на питание учащихся

Утверждаю:
ИП Грачева Т.С.
Т.С. Грачева



№ реп	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)						Энерг. Ценность К/кал	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	С	В1	В2		А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F				
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
1	2 Завтрак																						
182	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	120/5	3,59	5,55	24,57	185,07	0,82	0,042	0,11	43,86	0,98	91,86	87,32	21,22	1,9	65,95	0,007	0,002	0,14				
223	Запеканка из творога с молоком стученным	100/15	13,49	3,79	19,71	156,7	0,18	0,113	0,11	31,88	0,69	103,95	80,62	10,07	2,24	47,12	0,0001	0,0020	0,00002				
96	Масло порционно	15	7,1	8,86	0	64,43	0,16	0,006	0,09	52,5	0,83	133,3	66,6	13,75	0,5	25	0,0008	0,0031	0,028				
684	Чай без сахара	200	0,44	0,11	0,088	3,11	0,22	0,0022	0,022	0	0	0,68	0,53	0,88	0	0,66	0	0	0				
ПВ	Яблоко	160	0,64	0,32	18,39	78,4	32,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,71	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013				
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004				
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2				
	Итого:	500	30,00	19,34	89,678	621,53	33,73	0,3632	0,432	128,24	2,5	348,5	300,96	67,23	5,200	244,80	0,0220	0,0081	0,385				
57	Обед																						
	Икра кабачковая пром. производства	100	1,2	4,71	12,7	60,83	0,83	0,025	0,05	0	0	40	37,5	9,03	0,07	1,33	0,004	0	0,016				
112	Суп с макар. изделиями, курицей и картофелем	250/15	2,56	5,27	27,93	159,25	4,82	0,092	0,05	0	0	29,5	57,72	11,3	1,66	98,12	0,0032	0,00036	0,025				
268	Котлета рубл с мясной с соусом	100/50	14,5	24,56	14,37	237,5	0,84	0,05	0,11	37,62	1,06	162,9	98,74	21,12	1,31	126,44	0,0012	0,0046	0,21				
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,52	7,3	46,36	292,5	0	0,24	0,13	0	0,06	41,78	244,7	90,98	3,07	131,4	0,0019	0,0084	0,76				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,75	88,2	55	0,011	0,055	0	0	21,33	3,43	2,43	0,063	10,33	0,008	0	0,14				
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083				
ПР	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28				
	Итого:	987	31,17	43,11	160,28	1027,96	61,49	0,53	0,46	37,62	1,12	321,71	512,88	145,43	6,94	398,82	0,03	0,01	1,44				
	Полдник																						
ПВ	Сдоба Домашняя	75	2,39	0,79	33,6	153,6	12,23	0,064	0,075	20	0	12,8	22,21	67,2	0,6	95,62	0,0056	0	0,16				
ПР	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,9	0	22,86	95,04	2,51	0,039	0,07	0	0	36	20,7	5,76	0,27	63	0,0036	0	0,027				
	Итого:	275	0,90	0,00	22,86	95,04	2,51	0,039	0,070	0,0	0,000	36,00	20,70	5,76	0,27	63,00	0,0036	0,0000	0,027				
	Итого за день:	1762	62,07	62,450	272,818	1744,53	97,73	0,9332	0,964	165,86	3,620	706,23	834,54	218,42	12,413	706,62	0,0565	0,02296	1,851				

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В. Т. Лапиной Москва. 2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.



А. В. Булыгина

Меню на питание учащихся

Сезон: Весна-лето
Возрастная категория: с 12 до 18 лет.

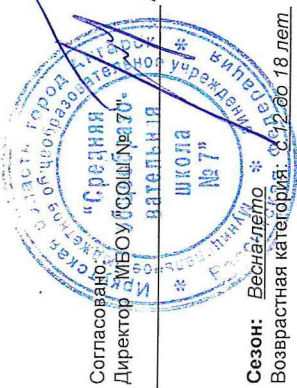


Утверждено
ИП Грачева Т.С.

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)							Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	С	В1	В2	А		Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20											
	Завтрак																													
	ПВ Огурец соленный пром. произ-ва	100	0,35	0,05	0,95		0,78	0,025	0,01	0	0	8,5	15	3,6	0,025	6,3	0,0015													
305	Рис припущенный	180	4,71	5,14	43,99	191,94	0	0,028	0,021	0	0,06	2,89	72,72	20,4	0,61	48,28	0,002	0,000012	0,006											
488	Филе куриное тушеное	60/60	8,95	12,15	11,38	160,83	0,18	0,032	0,078	17,97	5,06	151,09	89,70	24,27	1,2	174,09	0,0011	0,0036	0,64											
350	Кисель из концентрата	200	0,42	0,11	38,61	157,62	2,43	0,006	0,011	0	0	20,65	18,5	3,85	0,024	32,63	0,004	0	0,005											
	ПР Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004											
	ПР Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2											
	Итого:	665	13,69	12,86	38,30	294,65	0,18	0,112	0,131	17,97	5,06	169,64	139,9	31,75	1,390	196,14	0,0105	0,00460	0,844											
	Обед																													
71	Овощи свежие (помидор)	100	0,8	0,1	3,5	20	0,5	0,02	0,02	0	0	10	35	15	0,08	0,93	0,0038		0											
95	Суп с рыбными консервами	250/10	6,87	6,72	11,46	133,8	0,29	0,08	0,186	12	1,6	136,24	41,22	7,88	1,51	6	0,0026	0,002	0,025											
439	Суфле из печени	120	15,19	11,71	8,17	238,8	10,63	0,22	1,68	2364	8,61	270,74	195,94	17,76	1,92	120,36	0,012	0,019	1,41											
310	Картофель отварной с маслом сливочным	180/6	3,42	5,17	27,61	170,82	9,6	0,18	0,11	0	0,06	101,56	95,66	23,18	1,21	150,48	0,0096	0	0,036											
349	Компот из кураги	200	0,65	0,09	32,01	132,8	0,72	0,015	0,023	0	0	32,47	23,43	17,45	0,044	109,8	0,007	0	0,1											
ПР Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083												
ПР Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28												
	Итого:	958	15,04	7,91	85,14	476,28	1,51	0,228	0,296	12,00	1,60	204,91	170	50,90	2,404	147,93	0,0260	0,0035	0,4333											
	Полдник																													
773	Булочка Веснушка	75	1,07	2,61	15,43	77	0,21	0,03	0,1	6	0	6,3	10	3,3	0,06	0,3	0,0014	0	0,027											
379	Кофейный напиток с молоком стученным	200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	65,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,00028	0,03											
	Итого:	275	4,22	5,28	36,34	167,60	1,51	0,073	0,115	51,00	0,10	72,07	50,0	11,50	0,19	65	0,0084	0,0003	0,057											
	Итого за День:	1898	32,95	26,05	159,78	938,53	3,20	0,413	0,542	81,0	6,76	446,62	705,6	94,2	3,984	408,7	0,0449	0,00838	1,3343											

*** Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапшиной Москва. 2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

*** Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.



Меню на питание учащихся

Сезон: Весна-лето
Возрастная категория: от 12 до 18 лет.

№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность Ккал	С	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У			В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
	Завтрак																				
ПВ	Кукуруза консервированная пром. произ-ва	100	2,05	2,9	14,78	40,26	1,21	0,01	0,041	14	0	9,3	49,8	0,2	0,04	1,13	0,021	0,0013	0,01		
462.2	Тефтели мясные	100/50	14,01	36,07	20,64	453,6	7,3	0,48	0,15	0	1,09	145,88	208,9	52,59	2,59	87,6	0,0036	0,01	1,17		
309	Макаронные изд. отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,14	0	0,066	0,03	0	0	5,83	44,6	8,5	0,6	36,36	0,0096	0	0,0024		
378	Чай с молоком, сахаром	200	1,27	1,13	13,31	67,81	1,11	0,03	0,13	8,37	0,1	105,99	47,69	12,89	0,034	129,43	0,007	0,00016	0,065		
ПР	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004		
ПР	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2		
	Итого:	695	14,67	10,15	86,73	444,03	2,3	0,19	0,264	22,37	0,100	139,67	192,27	29,07	0,864	188,97	0,0470	0,0025	0,28140		
	Обед																				
Икра кабачковая пром.																					
57	Производства для детского питания	100	1,2	4,71	12,7	60,83	0,83	0,025	0,05	0	0	40	37,5	9,03	0,07	1,33	0,004	0	0,016		
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,47	2,71	12,11	110,75	2	0,09	0,005	16,9	0	26,7	30,97	9,02	1,01	89,15	0,0031	0,00083	0,021		
244	Плов из мяса	240	15,33	25,21	46,87	388,6	4,56	0,12	0,15	23,35	0,9	188,94	210,39	38,17	1,41	101,68	0,0013	0,0099	0,57		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,75	88,2	50	0,011	0,055	0	0	21,33	3,43	2,43	0,063	10,33	0,008	0	0,14		
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083		
ПР	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28		
	Итого:	882	22,72	26,480	58,92	277,88	50,00	0,124	0,122	0,00	0,00	47,53	74,22	13,00	0,833	41,53	0,0206	0,01140	0,428		
	Полдник																				
746	Ватрушка с творогом	75	4,27	12,52	18,88	131	0,79	0,08	0,09	37,5	0,8	55,75	85,11	17,12	0,44	81	0,0021	0	0,07		
ПР	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,9	0	22,86	95,04	2,51	0,039	0,07	0	0	36	20,7	5,76	0,27	63	0,0036	0	0,027		
	Итого:	275	5,17	12,52	41,74	226,0	3,30	0,119	0,160	37,5	0,80	91,75	105,81	22,88	0,710	144,0	0,0057	0,0000	0,097		
	Итого за день:	1852	42,56	49,150	187,39	948,0	55,62	0,429	0,536	59,87	0,900	278,95	372,30	64,95	2,407	374,50	0,0733	0,01386	0,80670		

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В. Т. Лапшиной Москва. 2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

*** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.



Утверждаю
ИП Грачева Т.С.
Т.С. Грачева

Меню на питание учащихся

А. В. Булыгина



Согласовано
Директор МБОУ СОШ №7
Булыгина А.В.

Сезон: Весна-лето
Возрастная категория: 8-20 лет

10 день

№ реп	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)						Энерг. Ценность ккал	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)																						
			Б	Ж	У	С	В1	В2		A	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																						
	Завтрак																																								
182	Каша вязкая молочная пшеничная с маслом сливочным	220/10	5,52	7,49	26,17	246,05	0,86	0,09	0,12	56,48	0,32	121,52	142,46	33,82	2,36	100,57	0,012	0,004	0,18																						
376	Чай с сахаром	200	3,15	2,67	20,91	90,6	1,3	0,043	0,015	45	0,1	65,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,00028	0,03																						
PR	Сыр твердых сортов	20	4,26	5,32	0	38,66	0,1	0,004	0,054	31,5	0,5	80	40	8,25	0,3	15	0,0005	0,0019	0,017																						
12	Кондитерское изделие	180	0,64	0,32	11,43	85	0,27	0,09	0,025	6	0	16,3	10	2,3	0,7	0,5	0	0	0,015																						
PR	Банан	180	0,64	0,32	18,39	78,4	32,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,71	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013																						
PR	Хлеб пшеничный	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0	0,035	0,023	0	0	8,05	18,78	3,38	0,15	11,55	0,001	0,001	0,004																						
PR	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2																						
	Итого:	707	14,66	20,52	77,65	426,48	34,020	0,337	0,1940	82,50	0,60	180,80	155,89	40,06	1,6900	185,90	0,0216	0,00318	0,28																						
	Обед																																								
PR	Огурец соленый пром. произ-ва	100	0,48	0,06	5,02	6	0,21	0,012	0,06	0	0	13,8	14,4	0,81	0,36	0,6	0,002	0	0,009																						
88	Щи из свежей капусты с	250/10	2,46	7,43	10,82	151,8	3,2	0,067	0,061	16,9	0,62	87,9	49	22,12	1,82	133,25	0,003	0,00066	0,045																						
268	Гуляш мясной	60/60	18,24	5,72	3,07	270	0,21	0,03	0,1	0	1,09	265,78	214,9	54,99	2,59	88	0,003	0,011	0,1																						
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,42	5,17	27,61	170,82	9,6	0,18	0,11	0	0,06	101,56	95,66	23,18	1,21	150,48	0,0096	0	0,036																						
349	Компот из с/ф	200	0,65	0,09	32,01	132,8	0,72	0,015	0,023	0	0	32,47	23,43	17,45	0,044	109,8	0,007	0	0,1																						
PR	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0	0,05	0,025	0	0	11,5	26,83	4,83	0,21	16,5	0,0016	0,0015	0,0083																						
PR	Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	14,02	72,78	0	0,063	0,042	0	0	14,7	43,96	5,74	0,56	14,7	0,011	0	0,28																						
	Итого:	952	13,73	13,75	113,6	651,10	13,73	0,387	0,321	16,90	0,68	261,93	253,28	74,13	4,204	425,33	0,0342	0,00216	0,478																						
	Полдник																																								
PR	Кисломолочный нап. Ряженка	200	5,49	4,51	7,57	94,73	1,32	0,075	0,03	77,26	1,08	132,63	138,31	9,85	0,18	67,26	0,0048	0,0001	0,36																						
PR	Пряник	78	0,39	0,099	0,079	2,79	0,19	0,0019	0,019	0	0	0,61	0,47	0,79	0	0,59	0	0	0																						
	Итого:	278	5,88	4,609	7,649	97,52	1,51	0,0769	0,049	77	1	133,24	138,78	10,64	0,18	67,85	0,0048	0	0,360																						
	Итого за день:	1937	34,27	38,879	198,929	1175,10	49,260	0,8009	0,5640	176,7	2,36	575,97	547,95	124,83	6,0740	679,08	0,0606	0,0054	1,117																						

*** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной Москва.2004 г. Издательство "Хлебпродинформ"

*** Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.