

« СОГЛАСОВАНО »

Директор МБОУ "СОШ № 7"



ИП

« УТВЕРЖДАЮ »



**ПРИМЕРНОЕ 10-ти дневное циклическое меню**  
горячих школьных завтраков, обедов и полдников  
для организации питания детей с 7 до 11 лет при МБОУ "СОШ № 7"

третьи блюда витаминизированы витамином С

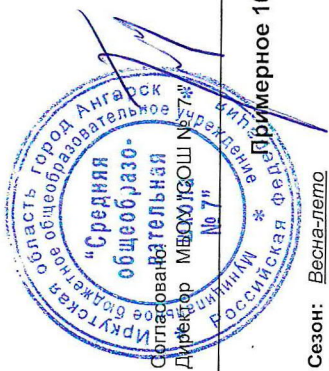
Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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



А. В. Булыгина



Утверждено:  
ИП Грачева Т.С.

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

Сезон: *Весна-лето*

Возрастная категория: *с 7 до 11 лет*

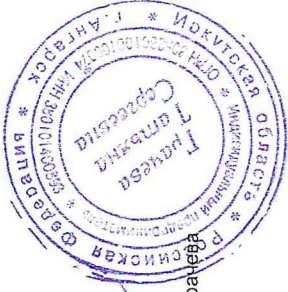
№ рец	Наименование блюда	Выход г	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	С		В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								
	Завтрак																										
340	Омлет натуральный с маслом сливочным	14515	14,44	10,46	294,4	4,16	0,24	0,063	292,5	1,5	127,82	208	20	2,4	146,6	0,01	0,009	1,02	0,005								
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								
ПР	Мандарин	120	0,64	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								
ПВ	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,6	16,49	90,24	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005								
ПВ	Хлеб ржаной	20	2,32	0,24	16,68	54,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13								
	Итого:	520	22,44	27,75	441,93	225,67	12,52	0,320	314,527	11,59	197,80	296,59	90,99	22,85	216,349	179,3	0,0224	1,11090	1,192								
71	Овощи свежие (огурец)	60	0,21	0,03	0,57	3,6	0,47	0,015	0,006	0	0	5,1	9	2,2	0,015	3,8	0,0009	0	0,003								
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной	200/10	1,97	5,95	8,66	121,44	2,62	0,054	0,049	13,52	0,5	70,32	39,2	17,7	1,46	106,6	0,0025	0,00053	0,036								
309	Макаронные изд. отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0	0,055	0,025	0	0	4,86	37,17	7,12	0,5	30,3	0,008	0	0,002								
423	Бефстроганов из мяса	100	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								
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								
ПВ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005								
ПВ	Хлеб ржаной	35	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:	785	23,92	41,21	113,18	935,62	10,51	0,608	0,278	13,53	1,61	224,57	314,33	80,75	4,988	343,9	0,0308	0,01113	1,326								
	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:	1580	51,92	76,31	578,88	1347,93	24,62	1,032	314,875	164,6	200,52	698,85	561,9	142,2	223,327	805,80	0,0741	1,12713	3,338								

\*\*\* 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  
 А. В. Булыгина



Утверждено:  
 ИП Грачева Т. С.  
 Т. С. Грачева

### Меню на питание учащихся

Сезон: Весна-Лето  
 Возрастная категория: с 7 до 11 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	60	1,23	1,74	8,87	24,16	0,73	0,006	0,025	8,4	0	5,62	29,88	0,12	0,024	0,68	0,013	0,008	0,006						
493	Филе куриное тушеное	100	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						
305	Рис припущенный	150	3,93	4,29	36,66	159,95	0	0,024	0,018	0	0,05	2,41	60,6	17	0,51	40,24	0,0017	0,00001	0,005						
379	Кофейный напиток с молоком	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						
	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,6	16,49	90,24	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005						
	Хлеб ржаной	20	2,32	0,24	16,68	54,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13						
	Итого:	560	16,760	14,860	99,61	458,27	2,130	0,137	0,147	84,90	0,65	167,70	207,51	39,20	1,003	137,15	0,0288	0,0111	0,193						
	Обед																								
71	Овощи свежие (помидор)	60	0,48	0,06	2,1	12	0,3	0,012	0,012	0	0	6	21	9	0,048	0,56	0,0023	0	0,012						
96	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,9	7,06	13,92	125,44	3,7	0,08	0,057	13,52	0,65	84,24	45,38	14,34	1,34	101,2	0,0042	0,00058	0,018						
	Биточки рыбные с маслом сливочным	90/5	10,08	12,69	12,51	163,33	0,2	0,034	0,1	20,22	6,18	261,09	150,93	35,52	1,23	166,59	0,0011	0,0056	0,66						
128	Картофельное пюре	150	3,1	9,15	17,98	172,85	9,8	0,142	0,114	50	0,1	91,65	87,02	17,4	1,02	106,57	0,0016	0,0003	0,012						
348	Комлот из кураги	200	0,34	0,1	23,6	98,4	0,44	0,003	0,015	0	0	20,31	12,45	17,22	0,044	70,2	0,007	0	0,1						
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005						
	Хлеб ржаной	35	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:	780	20,25	29,72	94,62	694,15	14,44	0,3463	0,343	83,74	6,93	480,69	364,28	100,48	3,74	465,52	0,026	0,0074	1,007						
	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	0,10	6,00	0,00	52,30	30,70	8,06	0,970	63,5	0,0036	0,0000	0,042						
	Итого за день:	1612	39,780	45,290	228,52	1332,46	19,350	0,6123	0,585	174,64	7,58	700,69	602,49	147,74	5,708	666,17	0,0580	0,0185	1,242						

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

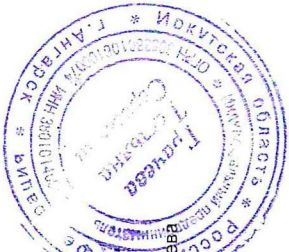
\*\*\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях. Москва 2011 год.



А. В. Булыгина

### Меню на питание учащихся

Утверждает:  
ИП Грачева Л.О.



ИП Грачева Л.О.

Сезон: Весна-лето  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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	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																																								
223	Запеканка из творога с молоком ступенным	75/15	5,28	9,31	12,71	155,2	0,18	0,113	0,35	51,88	0,98	193,95	80,62	10,07	2,24	47,12	0,0001	0,0020	0,00002																						
175	Каша молочная Дружба с маслом сливочным	100/5	3,59	5,55	30,57	185,07	0,82	0,042	0,11	43,86	0,28	91,86	87,32	21,22	1,9	65,95	0,007	0,002	0,00002																						
10	Сыр твердых сортов	10	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	0,00019	0,017																						
19	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	0,002	0,022	0	0	0,68	0,53	0,88	0	0,66	0	0	0,004																						
19	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,6	16,49	90,24	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005																						
20	Хлеб ржаной	20	2,32	0,24	16,68	54,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13																						
	Итого:	491	19,00	23,53	78,01	556,42	1,43	0,225	0,58	143,24	1,760	385,08	249,26	47,18	4,542	152,38	0,162	0,00680	0,23602																						
	Обед																																								
57	Икра кабачковая пром. Производства для детского питания	60	0,72	2,83	7,62	36,5	0,5	0,015	0,03	0	0	24	22,5	5,42	0,042	0,8	0,0024	0	0,13																						
102	Суп картофельный гороховый	200	4,39	4,21	13,22	108,6	3,66	0,18	0,058	13,52	0,01	34,14	70,48	18,46	1,24	88,26	0,0027	0,00075	0,016																						
288	Курица отварная порционно с маслом сливочным	90/5	13,1	13,11	3,94	186,75	0,76	0,045	0,1	33,86	0,96	146,61	88,87	19,01	1,18	113,8	0,0011	0,0042	0,19																						
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0	0,055	0,025	0	0	4,86	37,17	7,12	0,5	30,3	0,008	0	0,002																						
19	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																						
19	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005																						
19	Хлеб ржаной	35	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:	770	28,97	25,32	98,59	717,47	7,43	0,409	0,328	47,4	0,97	263,01	287,22	62,77	3,285	316,56	0,0272	0,00585	0,450																						
	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																						
19	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:	1536	56,76	59,91	214,01	1553,64	11,00	0,765	0,944	314	4,080	825,18	758,06	134,10	9,807	588,64	0,0560	0,01276	1,12602																						

\*\*\* 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.



Составлено: Школа  
 Директор: МБОУ СОШ № 10  
 А. В. Булыгина



Утверждено  
 ИП Грачева Т.С.  
 Грачева

**Меню на питание учащихся**

Сезон: Весна-лето

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ 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 Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
333	Макароны запеченные с сыром	150	3,59	5,55	30,57	185,07	0,82	0,042	0,11	43,86	0,28	91,86	87,32	21,22	1,9	65,95	0,007	0,002	0,08		
96	Масло сливочное порционно	10	0,08	4,25	3,13	48	0,21	0	0,01	40	0,012	2,4	3	0	0,25	3	0,0008	0	0,005		
	ПВ Банан	160	0,64	0,32	18,39	78,4	32,35	0,12	0,047	0	0,18	15,71	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,013			
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		
	ПВ Хлеб пшеничный	30	1,87	0,6	16,49	90,24	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005		
	ПВ Хлеб ржаной	20	2,32	0,24	16,68	54,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13		
	Итого:	570	11,67	26,77	192	457,78	33,43	0,372	22,162	83,95	70,272	157,43	162,25	41,1	71,249	169,871	0,0194	0,0929	1,253		
	Обед																				
99	Огурец соленый пром. произ-ва	60	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		
305	Суп из овощей со сметаной	200/10	1,83	8,98	11,65	115,84	1,3	0,066	0,049	13,52	0,95	68,8	39,42	16,6	0,82	77,28	0,0018	0,00033	0,015		
	Рис припущенный	150	3,93	4,29	36,66	159,95	0	0,024	0,018	0	0,05	2,41	60,6	17	0,51	40,24	0,0017	0,00001	0,005		
268	Котлета из говядины рубл.с маслом слив	90/5	14,85	15,78	12,87	275,02	0,29	0,072	0,13	40,32	0,86	138,81	109,92	20,19	1,51	77,22	0,0029	0,0069	0,87		
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		
	ПВ Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005		
	ПВ Хлеб ржаной	35	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:	780	26,09	29,86	122,72	811,74	2,52	0,264	0,33	53,84	1,86	273,69	295,27	79,05	3,297	325,54	0,0331	0,0081	1,204		
	Полдник																				
771	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		
	Булочка Октябренок	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:	1625	43,87	61,12	345,14	1456,36	38,99	0,711	22,777	217,61	73,69	630,32	643,82	138,79	74,986	630,95	0,0606	0,10114	2,844		

\*\*\* 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: А. В. Булыгина  
 Директор ИБООУ «Федеральный центр экспертизы средств медицинского назначения»



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

### Меню на питание учащихся

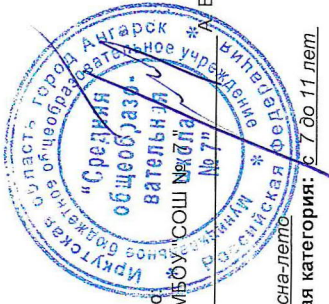
Сезон: Весна  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

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	Са	Р	Мg	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																												
71	Овощи свежие (огурец)	60	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												
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0,11	0	0,05	34,82	203,92	75,82	2,56	109,5	0,0016	0,0007	0	0,015									
268	Котлета рубл куриин с маслом слив	90/5	14,85	15,78	12,87	275,02	0,29	0,072	0,13	40,32	0,86	138,81	109,92	20,19	1,51	77,22	0,0029	0,0069	0,87										
379	Кофейный напиток с молоком сгущенным	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										
ПВ	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,6	16,49	90,24	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005										
ПВ	Хлеб ржаной	20	2,32	0,24	16,68	54,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13										
	Итого:	555	28,7	26,09	117,02	839,27	1,9	0,47	0,315	91,32	1,010	269,60	400,87	112,14	4,939	288,45	0,0181	0,0088	1,69000										
	Обед																												
ПВ	Кукуруза консервированная пром. произ-ва	60	1,23	1,74	8,87	24,16	0,73	0,006	0,025	8,4	0	5,62	29,88	0,12	0,024	0,68	0,013	0,008	0,006										
82	Борщ со св. капустой и картофелем со сметаной	200/10	1,7	4,9	13,08	87,7	1,54	0,048	0,049	13,52	0,84	70,7	43,68	20,01	0,98	148,24	0,0042	0,00021	0,024										
259	Жаркое по-домашнему	200	12,51	17,67	28,94	307,14	3,72	0,019	0,07	0	0,91	144,85	135,14	38,54	2,41	109,14	0,002	0,009	0,99										
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										
ПВ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005										
ПВ	Хлеб ржаной	35	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:	735	20,44	25,060	107,41	673,93	6,71	0,163	0,212	21,92	1,75	271,04	279,63	83,12	3,511	388,26	0,0356	0,01811	1,325										
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	157,7	0,77	0,004	0,055	61,2	0,05	44,16	52,73	30,23	1,200	49,1	0,0170	0,0050	0,575										
	Итого за день:	1565	51,25	54,018	253,71	1670,85	9,337	0,632	0,582	174,44	2,81	584,8	733,23	225,49	9,65	705,8	0,0707	0,03189	3,590										

\*\*\* 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 №141"

В. Булыгина

**Меню на питание учащихся**

**Сезон:** Весна-лето

**Возрастная категория:** с 7 до 11 лет

6 день

№ рец	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				
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 рисовая с маслом сливочным	100/5	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 ступенчатым	75/15	5,28	9,31	12,71	155,2	0,18	0,113	0,35	51,88	0,98	193,95	80,62	10,07	2,24	47,12	0,0001	0,0020	0,00002				
96	Масло порционное	10	0,16	8,5	6,26	96	0,42	0	0,02	80	0,024	4,8	6	0	0,5	6	0,0016	0	0,01				
310	Чай без сахара	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				
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				
ПВ	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,6	16,49	90,24	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005				
ПВ	Хлеб ржаной	20	2,32	0,24	16,68	54,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13				
	Итого:	615	13,76	16,04	102,34	608,57	33,38	0,34	0,54	95,74	1,96	300,88	223,20	52,01	4,55	218,08	0,018	0,005	0,343				
	Обед																						
ПВ	Икра кабачковая пром.	60	0,72	2,83	7,62	36,5	0,5	0,015	0,03	0	0	24	22,5	5,42	0,042	0,8	0,0024	0	0,01				
	Производства для детского питания																						
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем, курицей	200	2,05	4,22	17,55	87,2	3,86	0,074	0,04	0	0	23,6	46,18	9,04	1,33	78,5	0,0026	0,00029	0,02				
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0,11	0	0,09	34,82	203,92	75,82	2,56	109,5	0,0016	0,0007	0,64				
371	Котлета мясная с соусом	100/50	15,2	4,77	2,56	225	0,175	0,025	0,08	0	0,91	221,48	179,08	45,83	2,16	73,33	0,003	0,009	0,08				
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				
ПВ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005				
ПВ	Хлеб ржаной	35	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:	825	25,54	14,620	94,08	715,58	50,68	0,326	0,320	0,00	1,00	319,03	456,43	136,50	4,878	214,36	0,0244	0,01060	1,075				
	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	95,0	2,51	0,039	0,070	0,0	0,00	36,00	20,70	5,76	0,270	63,0	0,0036	0,0000	0,027				
	Итого за день:	1715	40,2	30,658	219,28	1419,19	86,56	0,7	0,932	95,74	2,96	655,91	700,33	194,27	9,697	495,44	0,0464	0,0155	1,44502				

\*\*\* 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.



Согласовано: \_\_\_\_\_  
 Директор МБОУ СОШ № 7  
 В.А. Булыгина

### Меню на питание учащихся

Сезон: Весна-Лето фев.  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

7 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 Завтрак	3	0,48	0,06	2,1	12	0,012	0,012	0	6	21	9	0,048	0,56	0,0023					
71	Овощи свежие (помидор)	60	0,48	0,06	2,1	12	0,012	0,012	0	6	21	9	0,048	0,56	0,0023					
310	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	4,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0,11	0	1,25	34,82	203,92	75,82	2,56	109,5	0,0016	0,0007	0,64	
379	Поджарка из рыбы минтай	100	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	
376	Кофейный напиток	200	0,063	0,018	13,5	45	0,027	0	0	0,99	2,52	1,26	0	4,09	0	0	0	0,055	0,64	
ПВ	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,6	16,49	90,24	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005	
20	Хлеб ржаной	2,32	0,24	16,68	54,66	0	0,03	0,02	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0	0,13		
	Итого:	565	18,28	19,16	98,79	606,48	0,51	0,304	0,235	17,97	6,31	206,80	354,17	116,0	3,847	305,1	0,0116	0,0052	1,482	
ПВ	Горошек зеленый консервир. пром. произ-ва	60	0,86	0,81	3,71	13,76	0,91	0,017	0,012	4,2	0	7,62	9,75	0,14	0,022	0,43	0,0022	0,00001	0,005	
95	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,9	7,06	13,92	125,44	3,7	0,08	0,057	13,52	0,65	84,24	45,38	14,34	1,34	101,2	0,0042	0,00058	0,018	
309	Макаронные изд. отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0	0,055	0,025	0	0	4,86	37,17	7,12	0,5	30,3	0,008	0	0,002	
462.2	Тефтели мясные с соусом	80/50	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	
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	
ПВ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005	
ПВ	Хлеб ржаной	35	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:	815	24,95	43,19	117,79	940,58	11,45	0,642	0,292	17,72	1,56	268,08	337,33	89,88	4,12	335,1	0,0338	0,01059	1,310	
Полдник																				
ТТК	Плюшка московская	75	1,07	2,5	18,43	65	0,027	0,09	0,19	7	0	0	5,1	3,3	0,07	0,3	0,012	0	0,017	
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	4,54	7,00	26,42	138,99	0,877	0,19	0,205	85,30	1,06	134,5	111,5	12,89	0,86	79,3	0,0051	0,0001	0,32	
	Итого за день:	1655	47,77	69,348	243	1686,05	12,83	1,136	0,732	120,99	8,93	609,4	803	218,75	8,826	719,55	0,0505	0,01589	3,109	

\*\*\* 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.





Согласовано:  
 Директор МБОУ "СОШ №1" Булыгина

Меню на питание учащихся

Сезон: Весна-лето  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет



Утверждаю:  
 ИП Грачевая И.С. Грачева

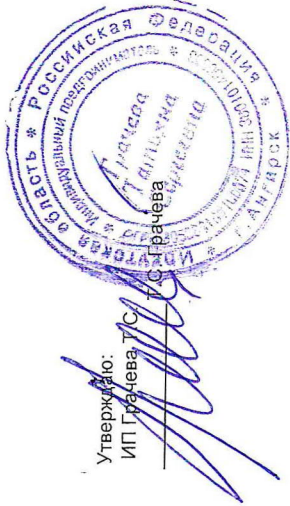
№ рец	Наименование блюда	Выход г							Пищевые вещества (г)							Энерг. ценность		Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
		Б			Ж		У		С			К/кал	Ккал	В1	В2	А	Д	Са	P	Mg	Fe	K	I	Se	F						
		4	5	6	8	7	9	10	11	12	13															14	15	16	17	18	19
1	2	3																													
	Завтрак																														
Пр	Огурец солевой пром. произ-ва	60	0,48	0,06	5,02	0,21	0,012	0,06	0	0	13,8	14,4	0,36	0								0,6	0,002	0	0,009						
304	Рис прилуценный	150	3,65	5,37	36,68	169,7	0	0,025	0,019	0	0,04	60,94	0,52	40,57	0,0015	0,00001	0	0,013								0,017					
493	Филе куриное тушеное	100	4,26	5,32	0	38,66	0,1	0,004	0,054	31,5	0,5	40	0,3	15	0,0005	0,0019	0	0,017								0,005					
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	0	0,005									0,005					
ПВ	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,6	16,49	90,24	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	0	0,005									0,005					
ПВ	Хлеб ржаной	20	2,32	0,24	16,68	54,66	0	0,03	0,02	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13								0,13					
	Итого:	560	13,00	11,70	113,48	516,88	2,74	0,107	0,179	31,50	0,54	129,71	170,9	32,87	1,243	0,00281										0,179					
	Обед																														
71	Овощи свежие (помидор)	60	0,48	0,06	2,1	12	0,3	0,012	0,012	0	0	6	21	9	0,048	0	0,012									0,012					
95	Суп с рыбными консервами	200	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	0,0026	0,002	0,025								0,025					
439	Суфле из печени	100	13,1	13,11	3,94	186,75	0,76	0,045	0,1	33,86	0,96	146,61	88,87	19,01	1,18	0,0011	0,0042	0,19								0,19					
310	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	4,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0,11	0	0,05	34,82	203,92	75,82	2,56	0,0007	0,64									0,64					
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	0,007	0	0,1								0,1					
ПВ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	0	0,009	0,005								0,005					
ПВ	Хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	0	0,2									0,2					
	Итого:	780	30,05	26,73	112,66	831,23	2,07	0,427	0,476	45,86	2,61	373,54	426	136,16	5,395	0,0078										1,1720					
	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	0,027									0,027					
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	0,0028	0,03									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	0,0003	0,057									0,057					
	Итого за день:	1615	47,27	43,71	262,48	1515,71	6,32	0,607	0,770	128,4	3,25	575,32	705,6	180,5	6,828	0,01089	1,4090									1,4090					

\*\*\* 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.



Согласовано:  
 Директор МБОУ "СОШ № 7" Ватольнинского района Московской области  
 А. В. Булыгина



Утверждено:  
 ИП Грачева Т.С.

### Меню на питание учащихся

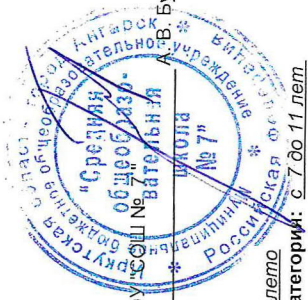
Сезон: *Весна/лето*  
 Возрастная категория: *от 7 до 11 лет*

9 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	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	60	1,23	1,74	8,87	24,16	0,73	0,006	0,025	8,4	0	5,62	29,88	0,12	0,024	0,68	0,013	0,008	0,006	
462,2	Тфтели с соусом	90/50	0,08	4,25	3,13	48	0,21	0	0,01	40	0,012	2,4	3	0	0,25	3	0,0008	0	0,005	
309	Макаронные изд. отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0	0,055	0,025	0	0	4,86	37,17	7,12	0,5	30,3	0,008	0	0,002	
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	
ПВ	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,6	16,49	90,24	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005	
ПВ	Хлеб ржаной	20	2,32	0,24	16,68	54,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13	
	Итого:	600	12,28	12,47	84,92	453,32	2,1	0,15	0,225	56,77	0,112	132,77	154,77	25,76	0,847	180,31	0,0354	0,0091	0,21300	
	Обед																			
Икра кабачковая пром.																				
57	Производства для детского питания	60	0,72	2,83	7,62	36,5	0,5	0,015	0,03	0	0	24	22,5	5,42	0,042	0,8	0,0024	0	0,01	
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,18	2,17	9,69	88,6	1,6	0,072	0,004	13,52	0	21,36	24,78	7,22	0,81	71,32	0,0025	0,00067	0,017	
244	Плов из мяса	50/150	16,94	12,68	39,06	310,88	3,8	0,1	0,13	298,46	0,75	157,45	175,33	31,81	1,18	84,74	0,0011	0,0033	0,48	
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	
ПВ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005	
ПВ	Хлеб ржаной	35	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:	725	23,86	18,610	101,63	646,31	55,90	0,273	0,264	311,98	0,75	241,54	273,54	53,88	2,148	187,59	0,0234	0,00487	0,852	
	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:	1600	41,31	43,6	228,29	1325,67	61,25	0,543	0,649	406,25	1,662	466,06	534,12	102,52	3,705	511,9	0,0645	0,01393	1,162	

\*\*\* 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 В. Булыгина

**Меню на питание учащихся**

Сезон: Весна-лето  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

10 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	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	200/5	3,59	5,55	30,57	185,07	0,82	0,042	0,11	43,86	0,28	91,86	87,32	21,22	1,9	65,95	0,007	0,002	0,14						
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						
ПР	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						
ПР	Кондитерское изделие	12	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						
ПВ	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						
ПВ	Хлеб пшеничный	30	1,87	0,6	16,49	90,24	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005						
ПВ	Хлеб ржаной	20	2,32	0,24	16,68	54,66	0	0,03	0,02	0	0	7	20,93	2,73	0,026	7	0,0056	0	0,13						
	Итого:	667	17,70	20,52	114,47	622,63	34,840	0,359	0,2860	126,36	0,88	288,01	230,06	59,43	3,4390	246,70	0,0258	0,00508	0,35						
	Обед																								
ПР	Огурец соленый пром. произ-ва	60	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	200/10	1,97	5,95	8,66	121,44	2,62	0,054	0,049	13,52	0,5	70,32	39,2	17,7	1,46	106,6	0,0025	0,00053	0,036						
268	Гуляш мясной	50/50	14,85	15,78	12,87	275,02	0,29	0,072	0,13	40,32	0,86	138,81	109,92	20,19	1,51	77,22	0,0029	0,00069	0,87						
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0,11	0	0,09	34,82	203,92	75,82	2,56	109,5	0,0016	0,0007	0,64						
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						
ПВ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005						
ПВ	Хлеб ржаной	35	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:	785	26,90	28,63	121,7	901,14	3,84	0,428	0,417	53,84	1,45	307,62	438,37	138,97	5,987	424,12	0,0254	0,00903	1,860						
	Полдник																								
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						
ПР	Пряник	78	0,39	0,099	0,079	2,79	0,19	0,002	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:	1730	50,48	53,759	243,829	1621,29	40,190	0,8639	0,7520	257,5	3,41	708,87	807,21	209,04	9,6060	738,67	0,0560	0,0142	2,570						

\*\*\* 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.