

Директор «Средней школы №21»

Директор «Средней школы № 21» _____ О.В. Ива

ПИТАНИЕ

«Азбука питания»

Е.М. Ушаков



Разработано в соответствии с:
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к
организации общественного питания населения"

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание К: Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет запеченный или паровой	200	20,16	23	6,52	305,3	891
	Печенье детское	50	2,78	5	18,33	203,5	1 141,09
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	706,03
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Завтрак		500	28,72	30	65,36	724,6	
Обед	Огурцы соленные	60	0,48		1,02	7,8	1 006
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,7	4	15,18	152,9	139
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	15,36	3,25	213,8	437,06
	Рис припущенный	150	3,6	6	24,05	202,4	512
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный.	25	2,68	1	13,38	71	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	12,13	64,8	1 147
Итого за Обед		750	23,89	27,36	96,71	827	
Итого за день		1250	52,61	57,36	162,07	1551,6	

(лист 2)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание К: Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	210	8,02	8	25,41	249,5	1 111
	Чай с сахаром	200			9,97	59,9	828
	Оладьи	50	1,91	2	3,44	76,4	1 330,24
	Молоко сгущенное	10	0,79	1	4	54	902
	Батон	30	2	1	14,66	104,3	693
Итого за Завтрак		500	12,72	12	57,48	544,1	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, мясом	200	4,7	6	10,1	124,2	1021,15
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	51	943
	Котлета Полтавская с соусом томатным	110	12,44	15	10,86	244,3	147
	Картофель отварной	150	3,26	5	20,03	167,52	516
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		24,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный.	30	2,44		12,24	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	30	2,56	1,2	13,34	77,76	1 148
Итого за Обед		730	27,05	26	98,74	839,08	
Итого за день		1230	39,77	38	156,22	1383,18	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание К: Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Морковь отварная	60	0,76	3	2,95	9	1 488
	Гуляш из мяса свинины	90	10,06	15,36	3,25	213,8	437,06
	Макаронные изделия отварные с	150	6,34	4	27,87	218,5	516
	чай ягодный	200	0,1	0,04	16	60,2	971
	Батон	40	2	1	14,66	104,3	693
Итого за Завтрак		540	19,26	23,4	64,73	605,8	
Обед							
	Рассольник домашний со сметаной, мясом	200	2,97	5	9,08	93,7	1 175
	Котлета Деревенская с соусом томатным	110	15,95	15	8,38	244,3	1027,13
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,32	6	39,92	275,6	998
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	128,6	705
	Хлеб пшеничный.	25	2,03		10,2	60,5	894,01
	Хлеб ржаной.	25	2,13	1	11,12	67,3	1 147
Итого за Обед		710	33,08	27	106,32	870	
Итого за день		1250	52,34	50,4	171,05	1475,8	

(лист 4)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание К: Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	9,62	7	29,68	254,9	235,05
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	75,2	1 259,01
	Мандарины	130	1,04		7,75	49,4	975
	Батон	30	1,5	1	12,5	104,3	693
	Итого за Завтрак	570	12,3	15	65,22	543,7	
	Обед	Суп с вермишелью, мясом	200	1,94	2	11,95	90,7
Котлета рыбная с соусом		90	16,61	25	9,63	329,7	1 699,07
Пюре картофельное		150	3,26	5	20,03	147	995
Компот из свежих яблок		200	0,11		23,88	99,1	912
Хлеб пшеничный.		30	2,43		12,24	72,6	894,01
Хлеб ржаной.		30	2,55	1	13,34	77,7	1148
Итого за Обед		725	26,9	33	91,07	816,8	
Итого за день	1295	39,2	48	156,29	1360,5		

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание К: Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,51	9	25,51	266,19	1 013
	Сыр (порциями)	10	2,69	3		36,3	97
	Маффин творожный	60	8,22	7	9,54	148,9	806,44
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Итого за Завтрак	500	19,92	20	58,52	589,49	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	200	1,52	7	7,31	143,7	124
	Фрикасе из мяса птицы с соусом	100	15,33	6,4	3,31	187,5	1 023
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,34	4	27,87	218,5	516
	Морс ягодный	200	0,24		27,7	114,3	1 242
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	85,2	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	13,34	67,3	1 148
	Итого за Обед	705	27,99	19,4	91,77	816,5	
Итого за день	1205	47,91	39,4	150,29	1405,99		

(лист 6)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание К: Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	9,62	7	29,68	254,9	235,05
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Печенье детское	60	4,5	6	29	244,2	1 141,09
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		500	15,76	21	86,47	703,3	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми с мясом	200	4,7	4	17,18	137,4	139
	Котлета Деревенская с соусом	110	17,95	15	10,38	244,3	1027,13
	Макаронные изделия отварные с	150	6,34	4	28,87	218,5	516
	Напиток с витаминами "Витошка" для детей дошкольного возраста и школьного возраста	200			19	80	706,03
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	13,38	71	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		710	33,8	25	100,94	816	
Итого за день		1210	49,56	46	187,41	1519,3	

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Кз Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Морковь отварная	60	0,76	3	2,95	9	1 488
	Котлета рыбная	90	16,47	24	8,13	314	1 699,07
	Пюре картофельное	150	3,26	5	20,03	147	995
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		21,62	128,6	705
	Батон	30	1,5	1	12,5	81,2	693
Итого за Завтрак		530	22,67	33	65,23	679,8	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной и мясом	200	3,52	7	7,31	193,21	124
	Гуляш из курицы	90	16,18	16	7	187,5	1 024
	Каша гречневая вязкая	150	6,53	6	27,95	170,8	845,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,35		22,36	101,7	928
	Хлеб пшеничный	30	2,43	1	12,24	85,2	897
	Хлеб ржаной.	30	2,55	1	13,34	77,7	1148
Итого за Обед		700	31,56	30	90,2	816,11	
Итого за день		1230	63,12	63	155,43	1495,91	

(лист 8)

Рацион: Меню 7-11лет Двухразовое питание Кз Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	210	7,19	8	31,79	255,6	883
	Сырники	50	3,5	3	7,62	75,3	1 066,01
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	9,55	64,2	902
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Батон	30	2	1	16,66	104,3	693
Итого за Завтрак		510	14,33	14	80,78	559,3	
Обед	Печенье детское	30	2,25	3	17	122,1	1 141,09
	Суп-лапша на курином бульоне	200	4,38	5	12,24	110	1 015
	Птица запеченная	100	20,98	18,16	1,22	288,81	1 237
	Капуста тушеная	150	3,95	5	18,7	139,6	999
	Чай с сахаром	200			10,97	59,9	828
	Хлеб пшеничный.	30	2,43		12,24	72,6	894,01
	Хлеб ржаной	30	2,55	1	13,34	77,7	1 148
Итого за Обед		740	36,54	32,16	85,71	870,71	
Итого за день		1250	50,87	46,16	166,49	1430,01	

Итого за период	12415	480,38	522	1680,4	14544,19	
Среднее значение за период	1238	46,23	52,2	168,29	1437,81	

Составил _____ Клочкова М. Е

Утвердил _____