

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Ждановская СОШ»

/Терлеева Е.Ф.
М.П.



Примерное 10-дневное меню
для организации питания обучающихся
МАОУ «Ждановская СОШ» (7-11лет) на 2020-2021 учебный год
весенне-летний период

	№ сборника рецептов	Наименование блюда	Масса порции в граммах с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)			Калорийность
				белки	жиры	углеводы	
Неделя 1 День 1	181	Каша манная на молоке со сливочным маслом, с сахаром	200	6,2	11,4	25	226
Завтрак (1 смена)	247	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	40/10/15	9,6	0,72	33,60	172,80
	271	Чай с сахаром	200	0	0	9,8	60
		Фрукт свежий (яблоко)	100	0,5	0	1,5	47
		Итого за завтрак	565	17	13	71,4	506
Обед (2 смена)	105	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250/50	12,6	10,5	10,4	156,4
	119	Гороховое пюре	200	8,2	0,8	19,8	129,2
	71	Овощи свежие резаные (помидоры/огурцы)	60	1	0,4	2,3	21
	405	Соус с курицей	90/20	11,7	11,25	3,06	160,5
	ГОСТ 26987-86, (ГОСТ 27842-88)	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	271	Чай с сахаром	200	0	0	12,04	60
		Фрукт свежий(яблоко)	100	1	0	3	94
		Итого за обед	960	37,12	24,36	61,24	707,5
Неделя 1 День 2							
Завтрак (1 смена)	40	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200/10	9,76	6,82	19,01	175,10
	ГОСТ 26987-86, (ГОСТ 27842-88)	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4

	255	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79
		Фрукт свежий (апельсин)	100	3	1	42	192
		Итого за завтрак	550	18,12	8,18	105,7	653,69
Обед (2 смена)							
	292	Суп рисовый с картофелем на курином бульоне	200	14,3	1	29,3	183
	292	Картофель тушеный с говядиной	150	14,8	10,04	22,4	258
	71	Овощи свежие резаные	60	1	0,4	2,3	21
	ГОСТ 26987-86, (ГОСТ 27842-88)	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,5	0	15,6	122
	321	Кондитерское изделие	50	2,25	2,94	22,31	360
		Итого за обед	700	38,65	14,74	107	1030,4
Неделя 1 День 3							
Завтрак (1 смена)							
	241	Картофельное пюре	150	5,4	5,2	26,4	184,5
	246	Гуляш с мясом (говядина)	90/20	12,6	9	2,34	133,2
	71	Овощи свежие резаные (помидоры/огурцы)	60	1	0,4	2,3	21
	ГОСТ 26987-86, (ГОСТ 27842-88)	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	271	Чай с сахаром	200	0	0	9,8	60
	604	Кондитерское изделие	35	2,25	2,94	22,31	245,58
		Итого за завтрак	595	26,45	18,3	79,95	738,18

Обед (2 смена)	40	Борщ на мясном бульоне со сметаной	200	6,8	9,1	15,1	166
	309	Рис отварной	150	3,4	0,75	36,7	174
	246	Гуляш с мясом (говядина)	90/20	12,6	9	2,34	133,2
	271	Чай с сахаром	200	0	0	9,8	60
	ГОСТ 26987-86, (ГОСТ 27842-88)	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
		Фрукт свежий (яблоко)	100	1	0	3	94
		Итого за обед	800	28,6	19,21	83,74	713,6
Неделя 1 День 4							
Завтрак (1 смена)	309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/6	7,3	10,7	43,8	306,18
	185	Котлета рыбная	90	9,16	13,53	9,44	196,14
	ГОСТ 26987-86, (ГОСТ 27842-88)	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	271	Чай с сахаром	200	0	0	9,8	60
		Кондитерское изделие	35	2,25	2,94	22,31	245,58
		Итого за завтрак	571	23,51	27,53	102,15	894,3
Обед (2 смена)		Суп гречневый на мясном бульоне	200	1,4	1,5	7,4	70,80
	516	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	4,5	6,1	25,4	124,1
	71	Котлета рыбная	90	9,45	7,65	7,2	133,4
	ГОСТ 26987-86, (ГОСТ 27842-88)	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4

	271	Чай с сахаром	200	0	0	9,8	60
	604	Кондитерское изделие	35	2,25	2,94	22,31	245,58
		Итого за обед	715	22,4	18,55	88,91	720,28
Неделя 1							
День 5							
	309	Каша гречневая	150	3,72	14,87	22,57	238,99
Завтрак (1 смена)	267	Гуляш с мясом (говядина)	90/20	12,6	9	2,34	133,2
	271	Чай с сахаром	200	0	0	9,8	60
		Фрукт свежий (яблоко)	100	1	0	3	47
		Итого за завтрак	560	17,32	14,96	37,71	480
Обед							
(2 смена)	34	Суп лапша на курином бульоне	200	5,03	11,03	32,38	149,60
	309	Каша гречневая	150	4,94	6,86	29,66	178,2
	267	Гуляш с мясом (говядина)	90/20	12,6	9	2,34	133,2
	71	Овощи свежие резаные	60	1	0,4	2,3	21
	ГОСТ 26987-86, (ГОСТ 27842-88)	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	271	Чай с сахаром	200	0	0	9,8	67,50

		Фрукт свежий (яблоко)	100	1	0	3	47
		Итого за обед	860	29,37	27,65	96,28	683
Неделя 2							
День 1							
Завтрак (1 смена)	105	Лапша молочная со сливочным маслом, сахаром	200	8,16	8,79	48,48	306,15
	ГОСТ 26987-86, (ГОСТ 27842-88)	Хлеб пшеничный или батон со сгущенкой	40/10	7,3	4,2	53,2	280,6
	271	Чай с сахаром	200	0	0	9,8	60
		Фрукт свежий (яблоко)	100	1	0	3	94
		Итого за завтрак	550	15,46	12,99	114,48	740,45
Обед (2 смена)	105	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	200	12,6	10,5	10,4	136,4
	119	Гороховое пюре	150	11,4	8,6	15,2	184,6
	71	Овощи свежие резаные (помидоры/огурцы)	60	1	0,4	2,3	21
	405	Соус с курицей	90/20	11,7	11,25	3,06	160,5
	ГОСТ 26987-86, (ГОСТ 27842-88)	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	271	Чай с сахаром	200	0	0	12,04	60
		Фрукт свежий (яблоко)	100	1	0	3	47
		Итого за обед	860	37	24,36	61,24	711
	Неделя 2						
День 2							
Завтрак (1 смена)	96	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/20	3,30	6,50	21,20	84,20
	ГОСТ 26987-	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4

	86, (ГОСТ 27842-88)						
	271	Чай с сахаром	200	0,4	0,4	9,8	60
		Фрукт свежий (мандарин)	100	1	0	3	47
		Кондитерское изделие	35	2,25	2,94	22,31	245,58
		Итого за завтрак	595	11,75	10,2	73,11	523,68
Обед (2 смена)	96	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/20	3,30	6,50	21,20	84,20
	516	Рис отварной	150	3,4	0,75	36,7	174
	267	Гуляш с мясом (говядина)	90/20	12,6	9	2,34	133,2
	ГОСТ 26987-86, (ГОСТ 27842-88)	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	271	Чай с сахаром	200	0	0	9,8	60
		Фрукт свежий (мандарин)	100	1	0	3	47
		Итого за обед	820	29,9	16,97	106,4	704,90
Неделя 2 День 3							
Завтрак (1 смена)	292	Картофель, тушеный с мясом	200	4,55	10,01	19,7	272,2
	71	Овощи свежие резаные (помидоры/огурцы)	60	1	0,4	2,3	21
	ГОСТ 26987-86, (ГОСТ 27842-88)	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,5	0	15,6	122
	604	Кондитерское изделие	35	2,25	2,94	22,31	245,58
		Итого за завтрак	535	14,1	13,71	76,71	747,18
Обед (2 смена)	292	Суп рисовый с картофелем на курином бульоне	200	14,3	1	29,3	183
	292	Картофель тушеный с говядиной	200	4,55	10,01	19,7	272,2

	71	Овощи свежие резаные (помидоры/огурцы)	60	1	0,4	2,3	21
	ГОСТ 26987-86, (ГОСТ 27842-88)	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	503	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,5	0	15,6	122
	321	Кондитерское изделие	100	1	6,5	6,5	25,5
		Итого за обед	840	31,95	18,63	107	796,5
Неделя 2							
День 4							
Завтрак (1 смена)	309	Макаронные изделия отварные	150	6	1,1	37	180
	185	Гуляш с мясом (говядина)	90/20	12,6	9	2,34	133,2
	ГОСТ 26987-86, (ГОСТ 27842-88)	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	271	Чай с сахаром	200	0	0	9,8	60
	604	Кондитерское изделие	35	2,25	2,94	22,31	245,58
		Итого за завтрак	500	26,65	13,4	88,25	705,18
Обед (2 смена)		Суп гречневый на мясном бульоне	200	1,4	1,5	7,4	48,8
	516	Макаронные отварные	150	6	1,1	37	180
	71	Гуляш с мясом (говядина)	90/20	12,6	9	2,34	133,2
	ГОСТ 26987-86, (ГОСТ 27842-88)	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	271	Чай с сахаром	200	0	0	9,8	67,50
	604	Кондитерское изделие	35	2,25	2,94	22,31	245,58
		Итого за обед	735	27,05	14,9	95,65	761,5
Неделя 2							
День 5							
Завтрак (1 смена)	309	Каша гречневая	205	3,72	14,87	22,57	238,99
	267	Гуляш с мясом (говядина)	90/20	12,6	9	2,34	133,2

	ГОСТ 26987-86, (ГОСТ 27842-88)	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	271	Чай с сахаром	200	0	0	9,8	60
		Фрукт свежий (яблоко)	100	1	0	3	47
		Итого за завтрак	655	22,11	24,23	54,51	565,15
Обед (2 смена)							
	34	Суп лапша на курином бульоне	250	5,03	11,03	32,38	149,60
	308	Каша гречневая	100	4,94	6,86	29,66	178,2
	267	Гуляш с мясом (говядина)	90/20	12,6	9	2,34	133,2
	71	Овощи свежие резаные (помидоры/огурцы)	60	1	0,4	2,3	21
	ГОСТ 26987-86, (ГОСТ 27842-88)	Хлеб пшеничный	40	4,8	0,36	16,8	86,4
	271	Чай с сахаром	200	0	0	9,8	60
		Фрукт свежий (яблоко)	100	1	0	3	47
		Итого за обед	860	34,17	28,01	113,08	761,08