

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №5 г. Охи имени
кавалера ордена Мужества



Т.В. Гордеева

2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ВОЗРАСТОМ 7-11 ЛЕТ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
ДЛЯ НУЖД МБОУ СОШ №5 г. Охи имени А.В. Беляева**

Меню составлено на основании сборников рецептур:

- 1 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях и детских оздоровительных организациях / Под ред. профессора А.Я. Первалова. 2013 – 576 с.
- 2 Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи плюс, 2016 – 640с.
3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, - СПб.: Речь, 2008. – 800 с.
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, москва ДеЛи принт, 2011 г.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦПТ



К.В. Горбушкин

2021

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.8	12.9	102.9	1	2008
КАША ПУХОВАЯ ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	185	11.4	10.5	37.8	291.8	255	2013
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8		2008
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	200	0.2	0.0	0.4	1.0	377	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2.6	3.3	21.7	128.0		
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0		2008
Итого за прием пищи:	575	17.8	19.1	91.6	612.9		
Обед							
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С	60	0.7	3.1	6.8	59.0	46	2011
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	5.5	5.5	19.5	150.3	77	2012
РЫБА (ГОРБУША) ЗАПЕЧЕННАЯ С	90	11.3	9.1	8.5	161.1	254	2012
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.2	21.4	144.5	335	2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	24.5	103.1	401	2008
Итого за прием пищи:	810	26.0	24.2	109.3	760.7		
Всего за день:		43.8	43.3	200.9	1373.6		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	4.6	8.0	15.4	152.4	3	2008
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	12.1	6.3	4.5	143.2	261	2011
КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В	100	2.4	3.2	13.0	94.0	151	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3.0	3.3	23.7	137.9	380	2011
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0		2008
Итого за прием пищи:	555	24.3	21.2	73.2	611.3		
Обед							
ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (С ОГУРЦАМИ)	60	0.7	2.5	4.3	43.2	82	2013
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250	5.3	6.1	10.5	119.8	98	2011
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	110	10.5	8.8	4.4	141.5	279	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	2.7	5.6	16.9	131.0	344	2012
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0		2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ	180	0.0	0.0	47.1	188.1	347.1	2011
Итого за прием пищи:	805	23.2	24.1	109.2	753.2		
Всего за день:		47.5	45.3	182.4	1 364.5		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2.0	3.0	25.7	137.9	2	2011
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	175	15.1	19.4	4.0	285.1	214	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8		2008
ЧАЙ С САХАРОМ	210	0.2	0.0	16.9	68.2	377	2011
СНЕЖОК	100	2.7	2.5	10.8	76.5	386	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
Итого за прием пищи:	650	21.7	25.5	75.2	654.1		
Обед							
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	95	1.4	3.8	7.9	70.8	52	2011
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	4.3	3.9	12.0	101.8	90	2008
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	240	14.0	14.9	27.9	301.7	292	2011
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2		2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ГРУШИ)	200	0.1	0.1	16.6	67.2	394	2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.2	92.0	442	2008
Итого за прием пищи:	1000	25.4	24.2	114.3	786.4		
Всего за день:		47.1	49.7	189.5	1440.5		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.8	12.9	102.9	1	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ	150	14.8	14.6	19.4	261.8	223	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8		2008
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И С САХАРОМ	210/15/5	0.1	0.0	17.8	72.1	377	2011
ГРУША	100	0.4	0.3	10.3	47.0		2008
Итого за прием пищи:	530	18.6	19.9	69.1	526.0		
Обед							
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ	60	0.9	3.1	5.8	55.5	48	2012
СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	9.1	2.6	11.7	106.3	87	2012
БИТОЧКИ С СОУСОМ	90	10.7	13.3	9.9	201.5	288	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ	150	2.8	5.1	18.3	131.3	322	2012
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0		2008
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	180	0.2	0.1	14.6	60.8		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	442	2008
Итого за прием пищи:	935	28.7	25.5	106.5	771.0		
Всего за день:		47.3	45.4	175.6	1 297.0		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5.8	5.3	15.4	133.2	3	2008
КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	9.0	8.1	36.8	255.9	189	2008
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ	200	0.2	0.0	0.4	2.4	377	2011
МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	40	2.6	3.3	21.7	128.0		
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8		2008
Итого за прием пищи:	605	19.8	17.1	90.9	603.3		
Обед							
САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМИ	60	1.0	3.7	6.0	62.5	42	2011
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И	200	5.2	4.7	14.9	123.4	112	2011
РЫБА (ГОРБУША) ЗАПЕЧЕННАЯ С	90	11.3	9.1	8.5	161.1	254	2012
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С	150	5.1	4.0	31.8	183.2	332	2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0		2008
НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ	180	0.1	0.0	15.3	63.0	437	2008
Итого за прием пищи:	740	27.0	22.7	105.1	735.9		
Всего за день:		46.8	39.8	196.0	1339.2		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2.0	3.0	25.7	137.9	2	2011
КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	250	11.1	10.5	44.0	316.0	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2.0	2.0	15.6	89.9	380	2011
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8		2008
Итого за прием пищи:	615	17.2	15.9	101.3	622.6		
Обед							
ЛЕЧО КОНСЕРВИРОВАННОЕ	60	0.5	1.5	4.6	33.4		
БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4.1	6.2	12.7	123.3	83	2011
БИТОЧКИ ИЗ КУР	90	13.8	13.1	9.2	209.5	417	2013
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.5	2.5	1.8	30.5	364	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	4.2	15.1	114.2	346	2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1.7	0.2	10.6	51.0		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	24.5	103.1	401	2008
СНЕЖОК	100	2.7	2.5	10.8	76.5	386	2011
Итого за прием пищи:	885	30.4	31.3	107.3	833.2		
Всего за день:		47.6	47.2	208.6	1 455.8		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1.9	4.8	12.9	102.9	1	2008
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ	150	14.8	14.4	19.4	261.8	223	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2.9	3.3	21.5	128.4	383	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6		2008
СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1.0	0.2	19.2	92.0	442	2008
Итого за прием пищи:	575	21.6	22.8	79.4	615.7		
Обед							
САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ С МОРСКОЙ	60	0.9	3.1	5.8	55.5	48	2012
ЩИ	200	4.3	5.7	5.7	92.3	83	2008
БИТОЧКИ (ГОРБУША) РЫБНЫЕ	90	13.6	11.7	10.9	197.9	239	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.5	2.5	1.8	30.5	364	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3.2	5.2	21.4	145.0	335	2008
БАТОН	35	2.6	1.0	18.0	91.7		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	14.6	58.1	402	2008
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	20.2	86.0	442	2008
Итого за прием пищи:	975	24.3	30.7	101.9	780.7		
Всего за день:		45.9	53.5	181.2	1396.4		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	45	5.8	5.3	15.4	133.2	3	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3.6	2.4	23.1	128.9	309	2011
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ	60	7.7	12.0	5.2	159.9	264	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	200/0/20	0.1	0.0	24.5	98.0	430	2008
АПЕЛЬСИН	100	0.9	0.2	8.1	43.0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8		2008
Итого за прием пищи:	535	19,5	20,1	85,0	570.5		
Обед							
САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ	60	1.6	3.7	4.7	58.8	12	2012
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОРОХОМ	200	4.6	4.4	15.2	117.8	102	2011
ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ ПО-КУНЦЕВСКИ С	110	13.3	10.5	1.2	152.5	404	2013
РИС ОТВАРНОЙ	150	3.7	6.1	38.9	225.2	325	2008
БАТОН	15	1.1	0.4	7.7	39.3		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6		2008
НАПИТОК БРУСНИЧНЫЙ	200	0.1	0.0	15.3	63.5	437	2008
СОК ВИШНЕВЫЙ	200	1.4	0.4	22.1	98.9	389	2011
Итого за прием пищи:	950	26.8	25.6	111.5	786.6		
Всего за день:		46.3	45.7	196.5	1391.6		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	45	4.6	6.0	15.4	133.7	3	2008
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	220	6.3	6.9	31.5	212.5	189	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2.9	3.3	23.3	135.5	380	2011
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8		2008
СНЕЖОК	100	2.7	2.5	10.8	76.5	386	2011
Итого за прием пищи:	685	18.6	19.1	97.0	637.0		
Обед							
ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0.7	0.0	1.4	8.4	70	2011
СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	250	8.5	8.4	12.0	157.1		2008
ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	90	8.6	7.2	3.6	116.0	279	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0.2	1.5	1.8	21.4	364	2008
РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	200	3.7	9.6	22.4	194.3	344	2012
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1.0	0.1	6.4	30.6		2008
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	1.0	0.1	32.2	134.0	401	2008
Итого за прием пищи:	870	26.0	27.8	95.2	740.4		
Всего за день:		44.6	46.9	192.2	1 377.4		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Завтрак							
БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	45	2.0	3.0	25.7	137.9	2	2011
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	14.8	14.4	18.4	261.8	223	2011
КАКАО С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	3.2	3.6	23.9	141.6	383	2011
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0.4	0.4	9.5	45.6	338	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.3	0.2	8.5	40.8		2008
Итого за прием пищи:	515	21.7	21.6	86.0	627.7		
Обед							
САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	0.5	3.0	1.5	37.0	21	2011
СВЕКОЛЬНИК	200	4.6	5.8	13.5	125.1	136	2013
ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ (ГОРБУША) РУБЛЕННЫЕ	90	13.6	13.3	10.3	215.3	243	2008
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3.5	4.2	15.1	114.2	346	2008
БАТОН	30	2.3	0.9	15.4	78.6		2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.0	0.3	12.7	61.2		2008
КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ (ВИШНЯ)	180	0.4	0.1	50.2	205.5	347.1	2011
Итого за прием пищи:	740	26.9	27.6	118.7	836.9		
Всего за день:		48.6	49.2	204.7	1 464.6		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период	465,3	465,8	1927,9	13900,7
Среднее значение за период	46.5	46.4	192.8	1 390.1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	13.4	30.1	56.5	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
7-11 лет	585	871