

Утверждаю:

Директор МБОУ «РСОШ №2»

  
В.В. Мартыненко

«08» 09 2021г

**Примерное 10- дневное меню  
в школьной столовой  
МБОУ «РСОШ №2» для обучающихся 1-4 классов**

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша «Дружба»	150	3,9	8,7	18,6	169,6	260
	Бутерброды с сыром	40	6,7	9,5	9,9	153	90
	Чай с сахаром	180	0,02	0	13,5	54	493
	Яблоко	100	0,4	0	9,8	47	-
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
Итого за завтрак		510	14,0	18,5	71,6	514	-

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Жаркое по-домашнему	220	26	23,2	16,6	379	396
	Помидоры (нарезка)	50	1,1	0,2	3,8	24	-
	Сок абрикосовый	200	1,0	0	0	110	-
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
Итого за завтрак		510	31,1	23,7	40,2	603,4	-

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша гречневая	150	8,5	7,5	36,3	253	237
	Гуляш из говядины	90	15,4	16,5	3,1	222,7	376
	Огурцы (нарезка)	50	0,7	-	1,8	10	-
	Какао с молоком	180	4,5	3,9	28,5	167,4	497
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
Итого за завтрак		510	32,1	28,2	88,6	747,3	-

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Рис отварной	150	4,9	8,4	49,6	292	240
	Курица в соусе с томатом	100	13,6	13,5	4,1	192	405
	Йогурт	50	2,5	1,6	4,2	43,5	-
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	24,3	99	508
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
Итого за завтрак		510	44,7	22,2	102,3	683,4	-

Возрастная категория 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,5	2,7	18,2	107,2	147
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	1,9	14,3	71,4	501
	Бутерброды пикантные (горячие)	40	4,7	7,6	12,7	138	90
	Творожок (порционно)	50	8,1	8,4	7,9	141,6	
	Хлеб с йодказеином	40	5,4	0,64	35,7	90,4	
Итого за завтрак		510	23,5	21,2	88,8	548,6	

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	150	6	10,6	26,4	203,4	255
	Бутерброды с маслом	40	1,6	16,7	10	197	95
	Банан	100	0,9	-	8,1	43	
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	493
	Хлеб с йодказеином	40	5,47	0,64	35,7	90,4	
Итого за завтрак		510	13,9	27,9	93,7	587,8	

Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Картофельное пюре	150	3,0	6,5	16,3	138	429
	Котлета	100	17,8	17,5	14,3	286	381
	Соус красный основной	50	0,2	0,4	1,8	32,3	456
	Кисель из концентрата плодового	180	1,2	0	26,1	109,8	508
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	
Итого за завтрак		520	25,2	24,7	78,3	656,5	



Возрастная категория 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	180	6,7	6,5	35	173,5	291
	Бефстроганов из говядины	100	15,1	13,8	2,4	194	366
	Какао с молоком	180	4	3,9	28,5	167,4	497
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
Итого за завтрак		500	18,3	13,8	108	560,4	-

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Каша перловая рассыпчатая	150	3,6	7,2	31,4	208,8	242
	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	9,7	5,2	2,9	97	342
	Чай с сахаром	180	0,09	-	13,5	54	493
	Печенье	50	3,7	4,9	37,5	208,5	-
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
Итого за завтрак		520	20,1	17,6	105,1	658,7	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,2	3,3	7,0	63,3	128
	Бутерброды пикантные (горячие)	40	4,7	7,6	12,7	138	90
	Кофейный напиток	180	2,8	2,4	14,3	71,1	501
	Яблоко	80	0,4	0,4	9,8	47	-
	Хлеб с йодказеином	40	3,04	0,36	19,8	90,4	-
Итого за завтрак		540	12,1	14,0	63,6	409,8	

**В приготовлении блюд используется соль йодированная.**

**Примерное меню МБОУ «РСОШ №2» составила: медицинская сестра Кобзарь Ю.В.**

**Использованная литература:**

**Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации ООО «Уральский региональный центр питания»**

**ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. Академ. Е.А.Вагнера»**