

СОГ ЛАСОВАНО

Директор ГБОУ СОШ №11 г. Кинеля

О.А. Дозовская
О.А. Дозовская



УТВЕРЖАЮ

Директор ООО «КШП КИНЕЛЬ»

Е.А. Огородникова
Е.А. Огородникова



МЕНЮ

примерное 10-дневное

для организации горячего питания обучающихся с 1 по 4 класс
в ГБОУ СОШ № 11 г. Кинеля на осеннее-зимний период
(Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся
во всех образовательных учреждениях

/ Под ред. М.П. Могильского и В.А. Тутельяна.

- М.: ДеЛи принт, 2011. - 544 с. ISBN 978 - 5 - 94343 - 230 - 9)

Дни	№ тех.карты	Наименование блюда	Выход С 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe				
1 день	завтрак	210	Омлет натуральный	115	18,59	33,1	3,52	386,21	0,14	0,34	432,76	137,45	301,03	21,52	3,52			
		14	Масло сливочное (порционно)	15	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	8,4	22,5	4,2	0,35			
		388	Напиток из плодов шиповника	200	0,44	0,112	31,366	149,8	0,006	48,8	-	15,7	6,34	2,32	0,268			
		338	Фрукты свежие	120	0,96	0,21	8,68	40,5	0,04	64,29	-	36,43	24,46	13,93	0,32			
		ПП	Хлеб пшеничный	50	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86			
2 день	обед	52	Салат из свежegy отварной	60	1,20	5,01	7,86	87,80	0,02	6,65	-	35,46	40,63	20,70	1,32			
		101	Суп картофельный с крупной	250	2,367	3,26	14,54	102,9	0,108	9,9	-	32,04	67,17	27,33	1,05			
		243	Соуски, колбасные изделия отварные	90	5,75	12,70	0,70	141,00	0,02	-	20,00	14,00	67,00	8,00	0,90			
		203	Макаронные изделия с маслом	150	6,98	7,21	36,59	249,96	0,08	-	38,096	16,19	50,096	10,86	1,09			
		ПП	Кисель плодово-ягодный	200	0,108	0,12	25,092	119,2	0,01	1,83	-	11,46	6,62	3,64	0,568			
		ПП	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86			
		2 день	завтрак	173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	200	9,8	12,6	61,7	400	0,158	1,08	62,25	167,1	251,5	52,7	2,68	
				15	Сыр (порционно)	10	6,96	8,85	-	108,00	0,01	0,21	78,00	264,00	150,00	10,50	0,30	
				ПП	Булочка	50	4,66	1,71	27,85	145	0,08	0,98	2	14,4	48	19	0,89	
				379	Компот из ягод	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	125,8	90	14	0,134	
ПП	Хлеб пшеничный в/с			40	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86			
2 день	обед			70	Огурец (порционно)	60	6,97	47,45	22,76	567	1,51	41,14	-	237,35	232,21	133,24	6,09	
		82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,16	5,9	13,11	124,5	0,06	12,81	-	59,67	65,52	31,35	1,47			
		265	Плов	240	15,35	39,19	30,90	425,73	0,09	1,96	-	21,82	306,88	60,24	4,06			
		376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28			
		ПП	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86			
3 день	завтрак	295	Котлета, рубленая из курицы	60	13,9	26,72	14,05	352,72	0,09	0,94	83,09	50,4	88,6	18,9	1,3			

	171	Каша гречневая рассыпчатая	160	11,464	8,124	51,522	325	0,278	-	-	19,76	271,9	181,1	6,08
	70	Огурец (порционно)	30	6,97	47,45	22,76	567	1,51	41,14	-	237,35	232,21	133,24	6,09
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,016	0,726	-	32,48	23,44	17,46	0,698
	ПП	Хлеб пшеничный	50	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
	обед													
	45	Салат из капусты белокочанной	60	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	18,85	-	28,83	27,77	28,31	0,50
	87	Суп с рыбными консервами	250	2,16	5,9	13,11	124,5	0,06	12,81	-	59,67	65,52	31,35	1,47
	260	Полжарка мясная	90	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-	21,81	154,15	22,03	3,06
	199	Пюре гороховое	150	21,40	15,50	46,70	141,93	0,50	3,50	0,01	147	264	95	6,50
	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	ПП	Хлеб пшеничный в/с ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
4 день														
	завтрак													
	175	Каша молочная из риса и пшена	200	7,23	13,3	39,84	309,4	0,129	1,14	65,21	158,72	186,5	44,29	0,96
	1	Бутерброд с маслом	50	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	8,4	22,5	4,2	0,35
	389	Сок фруктовый	200	1,2	-	13,8	60	0,04	72	-	76	36	14	0,2
	ПП	Хлеб пшеничный	50	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
	обед													
	ПП	Горошек зеленый консервированный	60	1,05	5,23	8,21	99,6	0,02	5,98	-	21,3	38,5	11,65	0,52
	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,23	3,4	20,95	141,9	0,135	9,9	-	35,04	81,09	32,73	1,35
	268	Биточек мясной	90	15,00	22,00	13,02	312,73	0,07	0,31	40,73	39,22	171,64	50,71	2,55
	171	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,464	8,124	51,522	325	0,278	-	-	19,76	271,9	181,1	6,08
	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,44	0,112	31,366	149,8	0,006	48,8	-	15,7	6,34	2,32	0,268
	ПП	Хлеб пшеничный в/с ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
5 день														
	завтрак													
	ПП	Икра кабачковая	50	2,4	4,67	7,2	103,2	0,35	4,89	-	20,3	33,4	10,2	0,3
	203	Макаронные изделия с маслом	150	7,28	7,71	40,61	260,96	0,08	-	38,096	16,19	50,096	10,86	1,09
	ПП	Кондитерское изд.	50	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	-	13	8,2	17,4	3	0,2
	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	ПП	Хлеб пшеничный	50	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
	обед													
	2719	Салат из моркови Суп из овощей	60 250	8,48 1,91	50,45 5,98	25,76 10,98	591 114,30	1,51 0,09	41,14 12,45	-	237,35 41,82	232,21 59,13	133,24 24,90	6,09 0,93

6 день	259	Жаркое по-домашнему	240	21,32	23,78	21,79	387,71	0,16	8,88	-	40,09	270,41	55,83	5,07
	349	Компот из сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,016	0,726	-	32,48	23,44	17,46	0,698
	ПП	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
	222	Плов из курицы	200	18,59	33,1	3,52	386,21	0,14	0,34	432,76	137,45	301,03	21,52	3,52
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
70	Огурец (пор)	50	0,96	0,21	8,68	40,5	0,04	64,29	-	36,43	24,46	13,93	0,32	
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86	
7 день	67	Винегрет овощной	60	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	-	31,23	43,2	195,29	0,82
	101	Суп картофельный с крупой	250	2,4	3,26	14,54	102,9	0,108	9,9	-	32,04	67,17	27,33	1,05
	243	Соуски, колбасные изделия отварные	90	5,75	12,70	0,70	141,00	0,02	-	20,00	14,00	67,00	8,00	0,90
	203	Макаронные изделия с маслом	150	7,28	7,71	40,61	260,96	0,08	-	38,096	16,19	50,096	10,86	1,09
	389	Сок	200	1,2	-	13,8	60	0,04	72	-	76	36	14	0,2
	ПП	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
	181	Каша молочная из манной крупы	200	9,8	12,6	61,7	400	0,158	1,08	62,25	167,1	251,5	52,7	2,68
	15	Сыр (порпионно)	10	6,96	8,85	-	108,00	0,01	0,21	78,00	264,00	150,00	10,50	0,30
	442	Булочка	50	7,87	1,75	19,43	125	0,09	0,27	12	140,4	132,1	31,6	0,76
	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	125,8	90	14	0,134
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86	
8 день	45	Салат из капусты белокочанной	60	1,31	3,25	6,27	59,60	0,02	18,85	-	28,83	27,77	28,31	0,50
	88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,12	5,94	9,48	107,7	0,07	18,93	-	59,1	58,8	26,55	0,99
	278	Тефтели мясные	90	6,88	7,68	16,49	226	0,19	0,92	16,22	21,62	85,51	17,32	0,88
	199	Пюре гороховое	150	21,40	15,50	46,70	141,93	0,50	3,50	0,01	147	264	95	6,50
	377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	14,2	4,4	2,4	0,36
	ПП	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86
	243	Соуски, колбасные изделия отварные	60	5,75	12,70	0,70	141,00	0,02	-	20,00	14,00	67,00	8,00	1,3

9 день	завтрак	175	Каша вязкая молочная из пшени и риса	200	7,23	13,3	39,84	309,4	1,14	65,21	158,72	186,5	44,29	0,96	7,23	
		ПП	Кондитерское изд.	50	1,7	2,26	13,94	82,9	-	13,0	8,2	17,4	3	0,2	1,7	
		377	Чай с лимоном	200	0,108	0,12	25,092	119,2	0,01	1,83	-	11,46	6,62	3,64	0,568	
		ПП	Хлеб пшеничный	50	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86	
		обед														
		12	Салат из кукурузы консервированной	60	1,05	5,23	8,21	99,6	5,98	-	21,3	38,5	11,65	0,52	1,05	
		82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,16	5,9	13,11	124,5	12,81	-	59,67	65,52	31,35	1,47	2,16	
		295	Котлеты, рубленные из курицы	90	13,9	26,72	14,05	352,72	0,09	0,94	83,09	50,4	88,6	18,9	1,3	
		312	Пюре картофельное	150	4,086	6,402	26,452	183	24,34	-	49,3	115,46	37	1,346		
		349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,09	32,014	132,8	0,726	-	32,48	23,44	17,46	0,698	0,662	
ПП	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	-	-	13,8	63,6	15	1,86	3,36			
10 день	завтрак	154	Каша Гречневая «по-купечески» с курицей и овощами	200	7,23	13,3	39,84	309,4	1,14	65,21	158,72	186,5	44,29	0,96	7,23	
		70	Огурец (порционно)	60	8,48	50,45	25,76	591	1,51	41,14	-	237,35	232,21	133,24	6,09	
		376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
		ПП	Хлеб пшеничный	50	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86	
		203	Макаронные изделия с маслом	150	7,28	7,71	40,61	260,96	0,08	-	38,096	16,19	50,096	10,86	1,09	
		71	Помидор свежий (порционно)	60	8,48	50,45	25,76	591	1,51	41,14	-	237,35	232,21	133,24	6,09	
		388	Напиток из плодов шиповника	200	0,44	0,112	31,366	149,8	0,006	48,8	-	15,7	6,34	2,32	0,268	
		ПП	Хлеб пшеничный	50	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86	
		обед														
		ПП	Икра кабачковая	60	2,4	4,67	7,2	103,2	0,35	4,89	-	20,3	33,4	10,2	0,3	
102	Суп картофельный с горохом	250	6,59	6,32	19,84	177,9	0,27	6,99	-	51,21	105,72	42,69	2,46			
260	Гуляш из свинины	90	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	-	21,81	154,15	22,03	3,06			
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	11,464	8,124	51,522	325	0,278	-	-	19,76	271,9	181,1	6,08			
379	Компот из ягод	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	125,8	90	14	0,134			
ПП	Хлеб пшеничный в/с, ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	13,8	63,6	15	1,86			

