



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 18»
Чижов Ю. А.
Приказ № 227/1-01 от 15.09.16 г.

МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 18»

**Примерное 10-ти дневное меню
горячих завтраков и обедов
для организации питания детей
(возрастная категория: 7 -11 лет)**

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях
(Могильный М. П. и Тутельян В. А.), 2017 г., Москва, Дели плюс

№ ре- ц- еп- ту- ры	Блюда	Вес блю- д, г	Белк и	Жиры	Углево- ды	Калор ийнос- ть	витамины				минеральные вещества			
							В мг	С мг	А мкг	Е мг	Са, мг	Mg мг	Р мг	Fe мг

день 1

завтрак														
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы со сливочным маслом	210	7,79	11,72	45,08	317	0,14	0,96	54,8	2,9	146,77	44,33	221,3	2,34
14	Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132	0	0	80	0,2	4,8	0	6	0,04
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,6	3,71	23,76	144	0	0,03	0	0	13,6	22,13	2,8	2,13
ПР	Батон	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,06	0	0	0,78	13,8	19,8	52,1	0,66
338	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,027	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	итого за завтрак	570	16,21	30,83	109,42	739,66	0,227	10,99	134,8	4,08	194,97	97,26	291,2	7,37

день 2

завтрак														
271	Котлета домашняя	90	10,59	23,64	7,81	286	0,08	0,13	14,5	0	19,1	76,3	12,4	1,18
323	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,46	6,22	38,26	242	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01
348	Соус томатный	30	0,36	2,43	1,9	31,03	0,02	1,7	17,3	0,8	4,3	13,45	7,75	0,28
376	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,03	111	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,35	0	0	0,27	6,9	7,5	31,8	0,93
338	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,027	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	итого за завтрак	610	23,53	33,05	101,82	758,69	0,697	71,23	31,8	1,47	84,3	341,65	217,95	69,99

день 3

завтрак														
290	Птица, тушенная в соусе	100	12,43	13,31	2,66	180	0,03	22	30,1	0,33	31,33	12,67	83	7,33
304	Рис отварной	150	3,7	5,92	38,81	223	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,5
71	Помидор свежий	60	0,66	0,12	2,28	14,4	0,02	6	0	0,06	0,06	8,4	25,2	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,03	0	0	0,39	6,9	9,9	26,1	0,33
388	Напиток из шиповника	200	0,66	0,27	28,73	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8
	итого за завтрак	550	20,61	20,02	91,8	600,06	0,48	32	57,1	1,85	61,8	113,97	193,11	12,25

день 4

завтрак														
251	Поджарка	90	20,04	24,79	13,78	483	0,11	1,91	0	0	31,4	175,7	227,8	4,1
202. 1	Макаронны отварные	150	5,79	4,69	36,97	213	0,06	0	0	1,95	12	7,5	34,5	0,75
377	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83	0	0,03	0	0	13,6	22,13	28	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,03	0	0	0,39	6,9	9,9	26,1	0,33
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	итого за завтрак	580	30,36	30,47	99,46	876,66	0,23	11,94	0	2,54	79,9	226,23	325,4	9,51

день 5

завтрак														
234	Котлета рыбная	90	7,05	6,22	8,2	154	0,08	0,39	10,9	0,6	48,5	153,6	23,5	0,68
312	Пюре картофельное	150	3,46	5,66	21,83	152	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86
306	Горошек зеленый консервированный	30	0,99	2,91	2,93	12,06	0,07	6	0	0,12	12	37,2	12,6	0,47
383	Чай с лимоном	200	0,16	0,01	14,92	61	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22

ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,03	0	0	0,39	6,9	9,9	26,1	0,33
338	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	итог за завтрак	660	15,42	15,80	81,90	500,32	1,39	20,14	44,05	1,72	126,25	306,05	104,5	4,76

день 6

завтрак														
174	Каша вязкая ячневая молочная с маслом и сахаром	220	5,06	10,77	42,3	286	0,12	0,96	0,97	0,3	162,3	241,5	36,46	0,97
15	Сыр	30	6,96	7,86	0	108	0,01	0,21	78	0,2	264	150	10,5	0,3
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,6	3,71	23,76	144	0,03	1,33	9,5	0	133,3	111	25,56	2
ПР	Батон	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,06	0	0	0,78	13,8	19,8	52,1	0,66
338	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47,00	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	итог за завтрак	590	19,18	23,04	95,68	635,66	0,25	12,5	88,47	1,48	589,4	533,3	133,62	6,13

день7

завтрак														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180	33,3	22,85	32,57	474,85	0,13	0,99	136,5	0,3	410,7	451,8	55,8	1,35
342	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	14,72	59	0,02	59,4	0	0,2	23,4	23,4	17	60,3
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	140,28	0,06	0	0	0,78	13,8	19,8	52,2	0,66
338	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	итог за завтрак	520	36,96	23,65	76,41	631,51	0,24	70,39	136,5	1,48	463,9	506.0	134	64,51

день 8

завтрак														
288	Птица отварная	100	13,12	16,48	0,53	257	0,04	2,36	98,2	0,3	56	167	20,28	1,9
304	Рис отварной	150	3,7	5,92	38,81	223	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,5

71	Огурец свежий	60	1,1	0,2	5,8	24	0,02	6	0	0,06	0,06	8,4	25,2	0,36
377	Сок фруктовый	200	0,97	0,19	19,59	83	0	20,03	0	0	13,6	22,13	28	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,03	0	0	0,39	6,9	9,9	26,1	0,33
	итог за завтрак	550	22,05	23,19	84,05	637,66	0,12	28,39	125,2	1,35	79,17	268,93	118,59	5,22

день 9

завтрак														
261	Печень, тушенная в соусе	100	15,33	19,31	4,98	172	0,19	12,7	52,40	1	30	239	17	5
202. 1	Макароньы отварные	150	5,79	4,69	36,97	213	0,06	0	0	1,95	12	7,5	34,5	0,75
388	Компот из кураги	200	0,00	0, 00	14,52	58	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,03	0	0	0,39	6,9	9,9	26,1	0,33
338	Банан	100	1,5	0,4	21	96	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	итог за завтрак	590	25,78	24,8	96,79	589,66	0,37	22,7	52,40	3,8	69,5	284,80	93,2	8,5

день 10

завтрак														
291	Запеканка картофельная с мясом	190	16,91	20,74	37,1	380	0,06	0,06	8,1	1,1	24,5	26,1	188,8	82,4
376	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	14,52	58	0,02	0	0	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	50,66	0,03	0	0	0,39	6,9	9,9	26,1	0,33
338	Киви	100	1,1	0,5	11,7	61	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
	итог за завтрак	530	21,17	21,64	82,64	549,66	0,14	10,06	8,1	1,95	52,00	64,40	229,7	85,15
	Итого за период	5750	231.27	249.49	919.97	6519.54	4.144	290.34	670.32	21.72	1801.19	2742.62	1841.27	273.39