

Согласовано
Директор МАОУ "Ляминская ООШ им.Зайцева Г.Н."

П.Т.Новиков

20 г

Утверждаю

Директор школьного питания ИП Асманкин О.В.

А.Ф.Швецова

2016

Примерное 10-дневное сбалансированное меню

двухразового горячего питания (завтрак,

обед) в школьных столовых ИП Асманкин О.В., для обеспечения питания учащихся с 12 лет и старше в осенне-зимний период года.

Сборник технологических нормативов,рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений 4-е издание 2008г; 5-е издание 2013г.

	№ Т/К	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн-кал ц-ть,Ккал	Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день															
ЗАВТРАК															
2008	114	Каша рисовая молочная жидкая	250/5	6,90	10,80	40,50	286,25	0,06	1,92	0,05	0,21	179,25	189,75	39,50	0,54
2013	100	Сыр твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
2013	109	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,50	0,00	0,70	0,00	0,35	4,37	19,75	5,87	0,49
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	497	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
Итого за прием пищи:			550	22,47	21,12	103,15	702,35	0,19	4,46	0,13	1,21	536,62	509,50	101,37	3,11
ОБЕД															
2013	106	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	2,50	28,00	0,04	10,00	0,00	1,00	23,00	42,00	14,00	0,60
2013	126	Борщ из свежей капусты	250/5	1,65	4,85	7,00	78,25	0,03	13,58	0,00	2,43	42,75	45,50	24,50	1,10
2013	392	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100	11,00	11,70	7,80	180,00	0,05	0,10	0,01	0,60	10,00	101,00	13,00	1,60
2013	237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,49	303,66	0,25	0,00	0,04	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2008	300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
Итого за прием пищи:			935	30,93	27,07	116,09	854,91	1,33	23,68	0,05	6,02	122,60	506,18	233,61	10,63
Всего за день:				53,40	48,19	219,24	1557,26	1,52	28,14	0,18	7,23	659,22	1015,68	334,98	13,74

2 день															
ЗАВТРАК															
2008	132	Омлет натуральный с маслом	200/10	19,40	30,06	5,06	368,45	0,13	0,66	0,43	1,00	176,66	333,33	26,66	3,33
2013	105	Масло сливочное порционн	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2008	285	Кофейный напиток на молоке	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
2013	112	Плоды свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	0,45	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за прием пищи:			620	26,01	41,70	68,09	768,12	0,66	16,06	0,50	1,95	340,86	470,73	60,16	8,05
ОБЕД															
2013	17	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
2013	134	Рассольник ленинградский	250/5	2,05	5,25	16,25	121,25	0,09	7,67	0,00	2,35	15,50	63,00	26,25	0,93
2008	241	Пюре картофельное	200	4,20	8,08	31,06	213,96	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
2013	411	Кнели из кур с рисом	100	17,27	17,56	7,33	255,71	0,08	1,00	0,06	0,27	22,85	108,55	20,00	1,42
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	509	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
Итого за прием пищи:			955	31,62	42,19	121,04	1000,92	1,35	23,77	0,12	8,67	138,10	397,05	121,00	7,03
Всего за день:				57,63	83,89	189,13	1769,04	2,01	39,83	0,62	10,62	478,96	867,78	181,16	15,08
3 день															
ЗАВТРАК															
2013	313	Запеканка из творога	200	28,80	30,24	28,67	509,00	0,08	0,72	0,23	0,83	297,00	416,39	45,59	1,19
2013	95	Повидло фруктовое	60	0,20	0,00	39,00	150,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,00	6,00	4,00	0,80
2013	105	Масло сливочное порционн	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
2013	111	Батон нарезной	30	2,28	0,84	15,42	78,00	0,03	0,00	0,00	0,50	5,70	19,50	3,90	0,36
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2008	300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
Итого за прием пищи:			550	35,25	39,73	120,77	989,80	0,17	1,12	0,29	1,98	332,90	478,79	61,49	3,27
ОБЕД															
2013	115	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,03	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
2013	145	Суп картофельный с бобовыми	250	4,90	5,35	20,15	148,25	0,15	5,82	0,00	2,45	41,50	137,75	38,25	1,80
2013	390	Тефтели из говядины с рисом(ёжики)	100	9,50	15,30	11,40	221,00	0,05	0,80	0,11	0,50	21,00	108,00	16,00	1,50

2013	291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,84	173,88	0,07	0,02	0,00	0,83	6,84	42,84	97,20	0,93
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
Итого за прием пищи:			930	30,69	31,36	140,39	977,13	1,27	14,14	0,11	8,13	157,09	416,09	192,20	8,01
Всего за день:				65,94	71,09	261,16	1966,93	1,44	15,26	0,40	10,11	489,99	894,88	253,69	11,28
4 день															
ЗАВТРАК															
2013	300	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
2008	108	Каша молочная пшеничная жидкая	200/5	7,44	8,08	35,26	243,92	0,14	1,34	0,05	0,80	136,20	201,80	38,80	1,92
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	497	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
2013	112	Плоды свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	0,45	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за прием пищи:			645	22,09	18,08	104,56	685,92	0,74	18,04	0,18	1,85	355,20	477,30	103,30	8,12
ОБЕД															
2013	106	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	2,50	28,00	0,04	10,00	0,00	1,00	23,00	42,00	14,00	0,60
2013	147	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,70	2,85	18,83	111,25	0,11	8,25	0,00	2,45	15,25	63,50	24,00	0,95
2013	381	Шницель из говядины	100	22,25	21,87	17,87	357,50	0,12	0,00	0,06	0,62	40,00	231,20	32,50	3,50
2013	414	Рис отварной	180	4,42	7,28	40,57	245,52	0,03	0,00	0,05	0,33	6,12	84,96	27,36	0,63
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
Итого за прием пищи:			930	37,77	33,30	142,17	1043,27	1,28	22,55	0,11	5,85	125,12	509,16	130,61	8,36
Всего за день:				59,86	51,38	246,73	1729,19	2,02	40,59	0,29	7,70	480,32	986,46	233,91	16,48
5 день															
ЗАВТРАК															
2008	102	Каша молочная "Дружба"	200/5	6,56	8,33	28,80	241,12	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
2013	100	Сыр твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2008	300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30

2013	112	Плоды свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	0,45	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за прием пищи:			625	16,35	14,55	81,10	562,72	0,60	16,46	0,13	1,15	351,60	309,90	62,10	4,94
ОБЕД															
2013	17	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
2013	150	Суп картофельный с рыбой	250	9,85	4,82	15,50	143,50	0,18	12,12	0,04	0,35	43,25	18,50	57,00	1,57
2013	412	Котлета куриная	100	15,00	10,62	9,25	188,57	0,10	0,85	0,03	0,42	37,12	94,25	18,56	1,14
2013	195	Рагу из овощей	200	4,20	10,60	17,00	180,00	0,12	15,29	0,03	3,89	68,00	105,00	117,00	1,40
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	512	Компот из плодов и ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,01	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
Итого за прием пищи:			950	37,15	37,14	103,15	900,07	1,40	34,06	0,10	10,41	195,12	328,25	227,31	6,79
Всего за день:				53,50	51,69	184,25	1462,79	2,00	50,52	0,23	11,56	546,72	638,15	289,41	11,73
6 день															
ЗАВТРАК															
2008	132	Омлет натуральный с маслом	200/10	19,40	30,06	5,06	368,45	0,13	0,66	0,43	1,00	176,66	333,33	26,66	3,33
2013	105	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2008	285	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
2013	112	Плоды свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	0,45	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за прием пищи:			620	26,01	41,70	68,09	768,12	0,66	16,06	0,50	1,95	340,86	470,73	60,16	8,05
ОБЕД															
2013	119	Икра свекольная или морковная	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,05	7,90	0,00	3,80	44,00	58,00	30,00	1,70
2013	142	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,98	7,78	83,00	0,06	18,48	0,00	2,38	34,00	47,50	22,25	0,80
2013	390	Тефтели из говядины	100	9,50	15,30	11,40	221,00	0,05	0,80	0,11	0,50	21,00	108,00	16,00	1,50
2013	291	Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,84	173,88	0,07	0,02	0,00	0,83	6,84	42,84	97,20	0,93
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2008	300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
Итого за прием пищи:			930	27,66	29,19	118,72	857,88	1,19	27,20	0,11	8,76	135,59	330,84	185,20	6,81
Всего за день:				53,67	70,89	186,81	1626,00	1,85	43,26	0,61	10,71	476,45	801,57	245,36	14,86
7 день															

ЗАВТРАК															
2008	109	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38	0,20	1,46	0,06	0,49	156,80	206,00	55,60	1,20
2013	100	Сыр твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	497	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
2013	112	Плоды свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	0,45	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за прием пищи:			625	21,00	19,52	94,49	654,98	0,78	18,30	0,14	1,44	533,80	522,50	125,10	6,58
ОБЕД															
2013	106	Овощи натуральные	100	0,80	0,10	2,50	28,00	0,04	10,00	0,00	1,00	23,00	42,00	14,00	0,60
2013	131	Свекольник со сметаной	250	2,17	4,45	12,02	97,00	0,06	9,18	0,04	0,03	37,75	69,25	31,00	1,53
2013	345	Котлета рыбная	100	14,00	2,10	9,60	113,00	0,08	0,50	0,03	1,25	35,00	160,00	23,00	0,60
2008	241	Пюре картофельное	200	4,20	8,08	31,06	213,96	0,18	6,80	0,06	0,20	52,00	114,00	38,00	1,40
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	507	Компот из свежих плодов и ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
Итого за прием пищи:			950	28,77	15,93	117,58	752,96	1,34	30,78	0,13	3,93	188,50	472,75	138,75	6,81
Всего за день:				49,77	35,45	212,07	1407,94	2,12	49,08	0,27	5,37	722,30	995,25	263,85	13,39
8 день															
ЗАВТРАК															
2008	112	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,28	34,60	227,17	0,19	1,46	0,05	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20
2013	300	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2008	285	Кофейный напиток с молоком	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
2013	112	Плоды свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	0,45	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за прием пищи:			645	17,70	15,27	97,85	615,04	0,75	16,86	0,16	1,21	329,60	405,50	81,50	6,90
ОБЕД															
2013	17	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
2013	132	Рассольник домашний	250	2,08	5,20	12,75	106,25	0,08	12,47	0,00	2,37	26,25	64,75	27,75	1,03
2013	405	Курица в соусе с томатом	100	11,33	11,33	3,42	160,00	0,01	1,91	0,03	0,41	28,33	75,00	13,33	0,83
2013	414	Рис отварной	180	4,42	7,28	40,57	245,52	0,03	0,00	0,05	0,33	6,12	84,96	27,36	0,63
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98

2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
Итого за прием пищи:			930	26,13	34,91	125,04	928,77	1,12	19,88	0,07	8,86	125,45	348,21	107,19	6,07
Всего за день:			43,83	50,18	222,89	1543,81	1,87	36,74	0,23	10,07	455,05	753,71	188,69	12,97	
9 день															
ЗАВТРАК															
2008	102	Каша молочная "Дружба"	200/5	6,56	8,33	28,80	241,12	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
2013	100	Сыр твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	497	Какао с молоком	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	1,70	0,03	0,00	163,00	150,00	39,00	1,30
2013	112	Фрукты свежие	150	0,75	0,60	14,70	75,00	0,45	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
Итого за прием пищи:			625	21,23	18,95	97,80	688,72	0,66	18,16	0,16	1,15	503,60	456,90	100,10	5,94
ОБЕД															
2013	115	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	119,00	0,03	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
2013	154	Суп крестьянский с крупой	250	2,13	5,10	14,55	112,50	0,06	9,95	0,00	2,43	26,25	67,00	19,50	0,73
2008	178	Голубец ленивый	130	9,37	9,55	7,04	151,72	0,05	12,40	0,03	0,30	34,00	103,00	21,00	1,50
2013	237	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,49	303,66	0,25	0,00	0,04	0,74	17,10	243,18	162,36	5,45
2013	109	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,90	0,00	0,00	0,70	8,75	39,50	11,75	0,98
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2013	509	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
Итого за прием пищи:			960	31,06	34,17	138,18	994,88	1,36	32,65	0,07	7,92	148,10	528,68	241,61	11,16
Всего за день:			52,29	53,12	235,98	1683,60	2,02	50,81	0,23	9,07	651,70	985,58	341,71	17,10	
10 день															
ЗАВТРАК															
2013	313	Запеканка из творога	200	28,80	30,24	28,67	509,00	0,08	0,72	0,23	0,83	297,00	416,39	45,59	1,19
2013	95	Повидло фруктовое	60	0,20	0,00	39,00	150,00	0,00	0,40	0,00	0,00	8,00	6,00	4,00	0,80
2013	105	Масло сливочное порционно	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
213	111	Батон нарезной	30	2,28	0,84	15,42	78,00	0,03	0,00	0,00	0,50	5,70	19,50	3,90	0,36
2013	108	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	22,60	118,00	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,00	7,00	0,60
2008	300	Чай с сахаром	200	0,12	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
Итого за прием пищи:			550	35,25	39,73	120,77	989,80	0,17	1,12	0,29	1,98	332,90	478,79	61,49	3,27

