



СОГЛАСОВАНО
ИП Протасов Р.О.


Р.О.Протасов

ПРОВЕРЕНО
Инженер -технолог


С.П.Халиуллина

СОГЛАСОВАНО
Директор МАОУ "Савинская
средняя школа"


О.Г. Модзгвришвили

ТИПОВОЕ МЕНЮ

ПРИМЕРНОЕ ПЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ
от 7 до 11 лет
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Примерное типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: С 7 и старше

Категория: Питание детей с 7 и старше

День: 1

Неделя: 1

Рацион: Школьный лагерь

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
93	Бутерброд с маслом (1-й вариант)	40	2	17	10	197						6	17	3	
226	Каша "Дружба"	200	5	7	28	191,6			1	39		130	140	31	
505	Чай с лимоном	200/7			16	63,1			1			5			
114	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8			
112	Фрукты свежие	100			10	47			10			16			2
Итого за Завтрак			10	24	84	592,7			12	39		165	157	34	2
Обед															
112	Овощи натуральные (огурцы)	60			2	8,4			6			14			
159	Суп-пюре из картофеля	200	4	5	20	141			8			94	116	30	1
170	Гренки из пшеничного хлеба	20	2		14	66,8						6	20	4	
243	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	37	253,1					1	14	203	135	5
390	Тефтели из говядины с рисом - "ёжики"	90	12	20	15	284,1			1		1	27	139	21	2
437	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	30	1	1	2	23,7						18	2	15	
527	Компот из смеси сухофруктов	200	1		27	110			1			28			2
114	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8			
115	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6						14			2
Итого за Обед			35	34	150	1 050,7			16		2	223	480	205	12
Итого за день			45	58	234	1 643,4			28	39	2	388	637	239	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День:2

Сезон:Осенне-зимний

Неделя:1

Возрастная категория:С 7 и старше

Рацион:Школьный лагерь

Категория:Питание детей с7 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
608	Пряники	45/2шт	3	2	34	164,7						5			
95	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	2	4	33	176						10	17	5	1
309	Омлет с сыром	180	24	37	4	444,9			1		1	514	496	41	3
514	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	79			1			126			
114	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8			
Итого за Завтрак			35	46	107	958,6			2		1	663	513	46	4
Обед															
55	Салат из свеклы с сыром	60	2	7	4	88,8			3		3	53	49	11	1
160	Суп крестьянский с крупой	200	2	4	12	90			8		2	21	54	16	1
488	Сметана	10		2		16,2						9			
419	Рис отварной	150	4	6	34	204,6						5	71	23	1
343	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9	5	4	102,1			3		3	25	145	28	1
501	Сок фруктовый	200	1		20	86			4			14	14	8	3
114	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8			
115	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6						14			2
Итого за Обед			24	24	107	751,3			18		8	149	333	86	9
Итого за день			59	70	214	1 709,9			20		9	812	846	132	13

Диетическое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: 3

Неделя: 1

Рацион: Школьный лагерь

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: С 7 и старше

Категория: Питание детей с 7 и старше

№ зец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
90	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	45	7	10	10	153						185	132	13	
319	Запеканка из творога	180	29	30	29	510		1	1			356			1
507	Чай с молоком	200	2	1	17	87			1			65			
490	Молоко сгущенное	30	2	3	17	98,4						92			
114	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8			
Итого за Завтрак			43	44	93	942,4		1	2			706	132	13	1
Обед															
4	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	6	82,1			23		1	26	19	10	
139	Рассольник ленинградский	200	2	4	13	97			6			12			1
488	Сметана	10		2		16,2						9			
201	Рагу из овощей	150	3	8	13	135			11			51			1
372,02	Шницель из птицы припущенные	90	14	9	8	164,6			1	53	1	36	88	17	1
494	Компот из плодов сушеных (курага)	200			18	72						16	11	4	1
114	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8			
115	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6						14			2
Итого за Обед			26	29	91	730,5			41	53	2	172	118	31	6
Итого за день			69	73	184	1 672,9		1	43	53	2	878	250	44	7

День:4

Сезон:Осенне-зимний

Неделя:1

Возрастная категория:С 7 и старше

Рацион:Школьный лагерь

Категория:Питание детей с7 и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
609	Печенье	45/2шт	3	4	33	187,7						13			1
247	Каша из хлопьев овсяных "Геркулеса" вязкая	200	3	8	11	128,2			2	53		145	107	17	
508	Какао с молоком (1-й вариант)	200	4	3	25	144			1			124			1
114	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8			
112	Фрукты свежие	100			10	47			10			16			2
Итого за Завтрак			13	15	99	600,9			13	53		306	107	17	4
Обед															
65	Салат картофельный с огурцами солеными	60	1	3	6	57,6			8			11			
152	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2	2	15	87,6			5		1	11	42	16	1
374	Жаркое по-домашнему	200	23	21	15	337,8			7			31			3
538	Напиток из шиповника	200	1		23	97			70			12			2
114	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8			
115	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6						14			2
Итого за Обед			33	26	92	743,6			90		1	87	42	16	8
Итого за день			46	41	191	1 344,5			103	53	1	393	149	33	12

День: 5

Возрастная категория: С 7 и старше

Неделя: 1

Категория: Питание детей с 7 и старше

Рацион: Школьный лагерь

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Завтрак															
550	Манник	60	3	3	19	115,8				34		33	48	7	
258	Каша пшенная вязкая	200	9	13	38	308,2			1	80		142	212	57	1
457	Чай с сахаром	200			9	38						5	8	4	1
114	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8			
Итого за Завтрак			15	16	86	556			1	114		188	268	68	2
Обед															
112	Овощи натуральные (помидоры)	60	1		2	14,4			15			8			1
133	Борщ с капустой и картофелем	200	1	4	9	76			8			28			1
488	Сметана	10		2		16,2						9			
258	Макароны отварные с овощами.	150	5	4	26	156			3	25	1	20	59	18	1
410	Фрикадельки из кур	90	13	11	7	178,8			1			37	90	14	1
486	Компот из свежих яблок	200			11	46			1			3	2	2	
114	Хлеб пшеничный	40	3		20	94						8			
115	Хлеб ржаной	40	3		13	69,6						14			2
Итого за Обед			26	21	88	651			28	25	1	127	151	34	6
Итого за день			41	37	174	1 207			29	139	1	315	419	102	8

Составил

Олеся Владимировна С.Р.

В настоящем журнале пронумеровано, прошнуровано и скреплено

Мастичной печатью двадцать (20) листа.

Росенко / посетитель /
(подпись, фамилия, инициалы руководителя)

Место печати

« двадцать » 20 21 г.

