

Согласовано:

Директор школы



УТВЕРЖДАЮ:

Город Кольчугино

Владимирская область

Директор МБУ «КШП»



Протека Т.В.

ПРИМЕРНОЕ
СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ
с 7-11 лет на 2024 год для сельских школ

Согласно сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для общеобразовательных школ 2004 года.

Весенний лагерь с дневным пребыванием детей.

ДЕНЬ 1

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

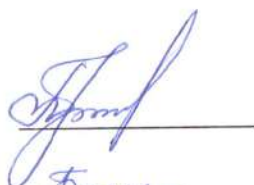
Завтрак

302	Каша манная молочная с маслом	200/10	4,8	8,2	30,4	222	0,08	1,88	0,06	0,7	137,8	156,1	21,9	0,94
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,3	-	-	60,4	45,0	7,0	-
97	Сыр (порциями)	20	5,1	5,1	6,5	80	0,01	0,34	0,05	0,06	210	113,4	10,5	0,23
1	Хлеб пшеничный (йод 5 м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
628	Банан	200	2,2	-	29,4	124	0,08	20,0	0,03	0,8	16,0	56,0	84,0	1,2
			16,5	17,9	107,4	650	0,32	22,5	0,14	2,06	430,0	391,5	131,7	2,37

Обед

табл	Огурцы свежие	60	0,55	0,07	1,7	8	0,02	6,0	0,01	0,06	15,0	24,0	8,4	0,36
110	Борщ из свежей капусты с цыпленком со сметаной	25/250/10	6,5	9,3	13,5	154	0,08	10,3	0,03	2,3	57,68	148,5	38,0	1,9
489	Рагу из кур	50/150	12,0	11,2	19,4	232	0,16	9,02	0,05	0,30	24,1	118,1	41,4	2,14
628	Компот из кураги	200	1,2	-	31,6	126	0,02	1,0	-	-	40,2	36,5	26,25	0,83
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			24,9	21,4	94,9	660	0,56	26,3	0,09	2,66	163,6	436,3	148,4	7,05

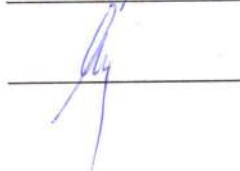
Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:



ДЕНЬ 2

№ рец епт ур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энерге тическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

Завтрак

362	Пудинг из творога со сметаной	130/20	18,0	18,2	27,5	353	0,06	0,41	0,10	0,39	102,5	251,8	31,6	0,81
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	1,3	0,01	-	122,0	90,0	14,0	0,56
1	Хлеб пшеничный (йод 5 м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
			24,8	24,2	72,4	615	0,23	1,71	0,11	0,89	230,3	362,8	53,9	1,37

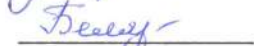
Обед

77	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	-	57	-	2,52	0,05	-	14,76	13,32	5,4	0,24
132	Рассольник ленинградский с щипленком со сметаной	25/250/10	7,5	8,6	20,5	183	0,23	6,7	-	2,5	29,6	155,0	35,8	1,81
451	Биточки мясные	90	14,31	17,1	14,4	235	0,09	0,14	0,03	0,77	39,3	149,8	28,9	1,35
516	Макароны отварные	150	5,25	6,15	35,3	221	0,07	-	0,03	0,56	5,83	44,6	7,6	1,33
707	Сок яблочный	200	1	-	21,2	88	0,01	1,6	-	-	12,6	12,6	7,2	2,5
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			33,9	38,0	120,1	924	0,68	11,0	0,11	3,83	128,7	484,5	119,2	9,05

Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:



ДЕНЬ 3

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

Завтрак

101	Зеленый горошек	60	1,8	2,34	3,8	43	0,07	15,0	-	-	-	37,2	12,6	0,42
340	Омлет натуральный с маслом	105/5	10,0	20,9	1,93	238	0,07	0,13	0,21	0,83	72,0	160,0	12,2	1,81
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,3	-	-	60,4	45,0	7,0	-
1	Хлеб пшеничный (йод 5 м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
628	Яблоко свежее	200	0,6	-	17,2	80	0,06	20,0	0,06	1,2	32,0	22,0	18,0	4,4
			16,8	27,9	64,0	585	0,35	35,4	0,27	2,53	170,2	285,2	58,1	6,63

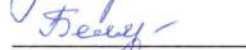
Обед

табл	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13	0,03	15,0	0,09	0,24	8,4	14,4	12,0	0,54
133	Суп картофельный с цыпленком	25/250	7,0	5,1	20,6	148	0,17	12,0	0,02	1,3	30,2	167,0	41,9	1,89
488	Куры тушеные в соусе	50/50	12,1	9,75	2,25	146	0,09	1,35	0,03	1,0	31,13	134,6	27,3	2,12
508	Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6	279	0,22	-	0,02	4,1	15,57	168,0	45,0	4,73
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			33,7	23,6	127,8	850	0,80	29,4	0,16	6,64	118,3	596,8	160,5	11,3

Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:



ДЕНЬ 4

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

39	Салат витаминный	60	0,78	2,52	4,3	44	0,04	8,28	0,07	0,30	22,92	23,52	7,8	0,57
461	Тефтели мясные с соусом	60/50	12,93	15,39	13,46	246	0,10	5,51	0,02	0,3	26,3	79,7	18,5	1,02
511	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,6	228	0,02	-	0,02	0,4	18,0	40,8	12,0	0,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	-	-	-	-	6,0	7,4	4,4	0,7
1	Хлеб пшеничный (йод 5 м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
628	Груша свежая	200	0,6	-	17,2	76	0,04	10,0	0,02	0,72	38,0	32,0	24,0	4,6
			20,2	25,1	100,9	724	0,33	23,8	0,13	2,22	117,0	204,4	75,0	7,39

Обед

табл	Огурцы соленые	60	-	-	1,8	7	0,01	3,0	-	0,06	13,8	14,4	6,3	0,27
114	Свекольник с цыпленком со сметаной	25/250/10	6,7	9,4	16,6	169	0,07	2,78	0,12	0,3	16,82	126,0	20,0	1,24
400	Суфле рыбное (минтай)	90	15,3	6,84	3,78	145	0,12	1,54	0,04	0,48	31,9	169,5	24,6	0,99
520	Картофельное пюре	150	3,15	6,75	21,9	164	0,16	21,8	0,03	0,4	44,4	103,9	33,3	1,21
638	Компот из изюма	200	0,4	-	27,4	106	-	1,0	-	-	18,6	29,67	9,66	0,72
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			30,2	23,8	100,2	731	0,64	30,1	0,19	1,24	152,1	552,7	128,2	6,25

Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:



ДЕНЬ 5

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

302	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	5,8	9,2	31,8	240	0,07	0,8	0,04	1,3	176,2	222,5	39,9	1,5
96	Масло сливочное (порциями)	10	0,01	8,3	0,06	77	-	-	0,05	0,1	2,4	3,0	0,05	0,02
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,02	0,3	-	-	60,4	45,0	7,0	-
1	Хлеб пшеничный (йод 5 м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
628	Апельсин	200	1,6	-	18,0	80	0,08	120	0,10	0,44	68,0	46,0	26,0	0,6
			11,8	22,1	90,9	621	0,3	121	0,19	2,34	312,8	337,5	81,2	2,12

Обед

табл	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	13	0,03	15,0	0,09	0,24	8,4	14,4	12,0	0,54
147	Суп вермишелевый с цыпленком	25/250	6,6	7,4	15,8	148	0,04	-	-	-	17,4	132,2	14,28	0,66
541/411	Рагу овощное с мясом	50/150	20,9	19,5	26,3	373	0,12	40,2	0,17	2,38	41,6	143,2	34,7	2,36
648	Кисель	200	-	-	30,6	118	-	-	-	-	0,24	-	-	0,03
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			32,8	27,8	103,7	792	0,47	55,2	0,26	2,62	94,2	399,0	95,3	5,41

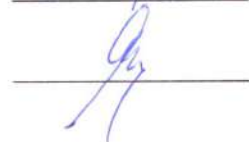
Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:



ДЕНЬ 6

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

726	Блины со сметаной	150/20	8,1	12,5	47,4	342	0,38	1,08	0,12	2,54	141,0	223,4	31,28	1,08
337	Яйцо вареное	1 шт/40	5,1	5,0	0,3	63	0,03	-	0,10	0,7	22,0	76,8	4,8	1,0
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,04	1,3	0,01	-	122,0	90,0	14,0	0,56
1	Хлеб пшеничный (йод 5м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
628	Киви	120	0,59	0,29	5,9	34	0,02	85,0	0,02	0,36	45,6	37,2	30,0	0,96
			20,6	23,8	98,5	701	0,6	87,4	0,25	4,1	336,4	448,4	88,3	3,6


Обед

39	Салат витаминный	60	0,78	2,52	4,3	44	0,04	8,28	0,07	0,30	22,92	23,52	7,8	0,57
133	Суп картофельный с рыбой (минтай)	25/250	7,65	3,2	20,5	143	0,18	12,7	0,01	1,3	41,7	171,6	52,8	1,5
482	Запеканка из печени с рисом	150	24,0	16,5	17,9	317	0,33	15,3	0,09	2,85	29,4	454,0	44,0	9,1
639	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	1,08	-	-	6,4	3,6	-	0,18
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			37,7	23,0	102,8	768	0,84	37,4	0,17	4,45	127,0	761,9	138,9	13,2

Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:



ДЕНЬ 7

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Завтрак

333	Макароны с сыром маслом	150/20/10	9,72	11,11	38,34	301	0,09	0,23	0,05	0,8	161,0	149,0	18,3	1,13
табл	Йогурт питьевой	200	6,0	5,0	20,0	150	0,06	1,2	0,04	-	238,0	182,0	28,0	0,02
1	Хлеб пшеничный (йод 5 м/г)	25	1,9	1,03	12,38	72	0,13	-	-	0,5	5,75	21,0	8,25	-
			17,6	17,1	70,7	523	0,28	1,43	0,09	1,3	404,8	352,0	54,6	1,15

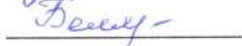
Обед

51	Салат из свеклы	60	0,8	4,5	5,1	63	0,01	4,62	-	0,10	21,1	24,58	12,54	0,80
124	Щи из свежей капусты с цыпленком со сметаной	25/250/10	6,5	8,4	10,4	136	0,09	18,5	0,05	-	56,63	142,9	34,0	1,51
423	Бефстроганов из говядины	50/50	17,6	9,2	3,4	169	0,08	1,7	0,1	2,8	38,2	244,9	28,6	3,2
508	Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6	279	0,22	-	0,02	4,1	15,57	168,0	45,0	4,73
686	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	-	-	-	6,0	7,4	4,4	0,7
1	Хлеб ржаной	70	4,62	0,78	28,7	140	0,28	-	-	-	26,6	109,2	34,3	1,82
			38,4	30,7	105,2	845	0,68	24,8	0,17	7,0	164,1	697,0	158,8	12,8

Директор:



Зав. производством:



Калькулятор:

