

Утверждаю:

Директор МБОУ



«Ординская средняя общеобразовательная школа»

Примерное 10-дневное меню для детей в возрасте 7-11 лет

«Сборником технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» (издание 5-е, Пермь, 2013);

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Возраст 7-11 лет

Приложение 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,2	260
	Сыр порциями	30	5	7,1	7,4	114,7	90
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
Итого за завтрак		500	15,68	19,32	82,1	566,4	
Обед	Фрикадельки, тушенные в соусе	100	11	14,7	7,8	197,7	392
	Греча с соусом	150	6,66	11,28	22,62	168,7	423
	Компот из апельсинов с яблока	200	1,1	0,1	12,6	103	510
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	108
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
	Яблоко	90	0,4	0,4	9,8	47	112
Итого за обед		700	30,52	28,08	118,9	843,6	
Итого за день		1200	46,2	47,4	201	1410	

Возраст 7-11 лет

Приложение 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша манная	200	7,16	9,4	28,8	228,4	262
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Бутерброд с джемом	40	1,2	4,2	8,7	24	96
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
Итого за завтрак		510	13,78	14,16	87,14	477,9	
Обед	Суп- пюре из картофеля	200	4,85	6,45	24,75	176,25	159
	Манник со сгущённым молоком	120	16,8	15,4	21,6	190	293
	Компот	200	1,1	0,1	12,6	103	518
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	108
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
	Яблоко	90	0,4	0,4	9,8	47	112
Итого за обед		770	34,11	23,55	125,03	796,45	
Итого за день		1280	47,89	37,71	212,17	1274,35	

Возраст 7-11 лет

Приложение 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак							
	Запеканка из творога	210	11	25,2	23,9	425	313
	Соус фруктовый	20	0,1	0,01	3,37	13,96	469
	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
Итого за завтрак		500	16,52	25,77	76,71	663,46	
Обед							
	Гуляш из говядины	120	16,6	22	4,2	297	367
	Рис отварной	220	3,7	6,1	37,3	219	240
	Компот из изюма	200	1,1	0,1	12,6	103	512
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	108
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
Итого за обед		700	32,76	29,8	120,18	946,2	
Итого за день		1200	49,28	55,57	196,89	1609,66	

Возраст 7-11 лет

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1								
День 4								
Завтрак								
		Каша пшеничная	200	8,72	12,86	37,12	299	258
		Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
		Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	
		Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
Итого за завтрак			510	22,74	21,32	96,86	670,5	
Обед								
		Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	5	10,6	95	128
		Жаркое по домашнему	200	23,6	21	15	244,5	369
		Компот из апельсинов с яблока	200	1,1	0,1	12,6	103	510
		Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	108
		Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
Итого за обед			810	37,86	27,7	104,28	769,7	
Итого за день			1320	60,6	49,02	201,14	1440,2	

Приложение 1

Возраст 7-11 лет

Приложение 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша рисовая	200	5,54	8,62	32,4	229,4	268
	Бутерброд с колбасой	30	3,6	5,9	7,4	98	82
	Кофейный напиток	200	3,2	3,2	15,9	79	501
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
Итого за завтрак		500	17,66	18,28	90,14	570,9	
Обед							
	Курица в соусе с томатом	120	12,93	18,9	8,1	245	405
	Макароны отварные	220	3,15	6,6	16,35	138	429
	Компот из кураги	200	1,1	0,1	12,6	103	512
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	108
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
	Яблоко	80	0,4	0,4	9,8	47	112
Итого за обед		780	28,94	27,6	112,93	860,2	
Итого за день		1280	46,6	45,88	203,07	1431,1	

Возраст 7-11 лет

Приложение 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1 (6)							
Завтрак							
	Омлет с сыром	100	9,5	14,3	1,5	173	309
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Яблоко	130	0,4	0,4	9,8	47	112
Итого за завтрак		500	15,32	15,26	60,94	445,5	
Обед							
	Котлета	100	17,8	17,5	14,3	286	381
	Рис с соусом	220	3,7	11,6	37,3	219	240
	Сок	200	0,7	0,3	22,8	97	518
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	108
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
	Апельсин	143	0,9	0,2	8,1	43	112
Итого за обед		823	34,46	31,2	148,58	972,2	
Итого за день		1323	49,78	46,46	209,52	1417,7	

Возраст 7-11 лет

Приложение 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2 (7)							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,12	18,35	23,7	182,5	165
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
Итого за завтрак		520	12,54	18,91	73,34	408	
Обед	Печень, тушенная в соусе	100	14,8	17,99	22,5	398	401
	Макароны отварные	150	5,6	8,67	19,04	144,9	291
	Компот	200	1,1	0,1	12,6	103	518
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	108
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
	Мандарин	150	0,8	0,2	7,5	38	112
Итого за обед		760	33,66	28,56	127,72	1011,1	
Итого за день		1280	46,2	47,47	201,06	1419,1	

Возраст 7-11 лет

Приложение 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3 (8)							
Завтрак	Каша ячневая	200	6,4	11,4	35,76	271,2	255
	Чай	200	0,1	0	15,2	61	516
	Бутерброд с колбасой	30	3,6	5,9	7,4	98	82
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
	Итого за завтрак	500	15,42	17,86	92,8	594,7	
Обед	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120	15,17	21,24	13,17	247,1	342
	Картофельное пюре	220	3,15	6,6	16,35	138	429
	Компот из чернослива	200	1,1	0,1	12,6	103	512
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	108
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
		90					
Итого за обед		790	30,78	29,54	108,2	815,3	
Итого за день		1290	46,2	47,4	201	1410	

Возраст 7-11 лет

Приложение 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4 (9)							
Завтрак	Каша пшеничная	200	8,66	9,28	51,36	323,6	256
	Сыр порциями	30	5	7,1	7,4	114,7	90
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
Итого за завтрак		500	19,08	16,94	108,4	663,8	
Обед							
	Шницель	90	17,8	17,5	14,3	186	381
	Греча с соусом	240	6,66	11,28	22,62	168,7	423
	Соус томатный с овощами	10	0,11	0,41	0,74	7,16	454
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	108
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
Итого за обед		700	36,43	30,79	130,74	799,06	
Итого за день		1200	55,51	47,73	239,14	1462,86	

Возраст 7-11 лет

Приложение 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 5(10)							
Завтрак	Каша манная	200	7,16	9,4	28,8	228,4	262
	Йогурт	200	0,1	0	15	60	517
	Бутерброд с маслом	30	1,2	12,5	7,5	147	94
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,5	108
Итого за завтрак		500	13,78	22,46	85,74	599,9	
Обед							
	Рассольник "Ленинградский"	200	5,01	14,2	13	163,9	134
	Курица в соусе с томатом	90	13,1	13,2	6,63	198	405
	Картофельное пюре	150	3,15	7,6	10,05	158	429
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188	108
	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,2	109
Итого за обед		800	33,12	36,6	122,76	957,1	
Итого за день		1300	46,9	59,06	208,5	1557	

Приложение 2																
№ п/п	наименование группы продуктов	норма продукта в граммах (нетто)	норма на 1 ребенка в граммах 60%(нетто)	фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на 1 человека/количество питающихся 7-11 лет										в среднем за 10 дней	отклонение от нормы	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			
1	Хлеб ржаной	80	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	480	0
2	Хлеб пшеничный	150	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	900	0
3	Мука пшеничная	15	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	90	0
4	Крупы, бобовые	45	27	35	42	25	34	35	35	35	34	30	30	30	270	0
5	Макаронные изделия	15	9		45										90	0
6	Картофель	187	112,2	128	250	248	248	248	248	248	248	248	248	248	1122	0
7	Овощи (свежие,мороженые, консервированные),соленые, квашенные(не более 10% от общего кол-ва овощей), в т.ч. зелень,томат-пюре	280	168	100	294	320	200	100	168	168	30	100	168	168	1680	0
8	Фрукты (плоды) свежие	185	111	191	90	101	100	105	283	80	160	1110	1110	1110	1110	0
9	Сухофрукты	15	9	23	23	23	23	23	23	21	90	90	90	90	90	0
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т. ч. instantные	200	120													0
11	Мясо 1 категории	70	42	80	300	60		80	300	80	300	1200	1200	420	420	0
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	18								180	180	180	180	180	0
13	Птица(цыплята-бройлеры потрошенные- 1кат.)	35	21						110	100	210	210	210	210	210	0
14	Рыба (филе), в т.ч. Филе слабо или малосольное	58	34,8													0
15	Молоко	300	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	1800	0
16	Кисломолочная пищевая продукция	150	90	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	3000	0
17	Творог (5%- 9%м.д.ж.)	50	30	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	300	3000	0
18	Сыр	10	6	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	220	0
19	Сметана	10	6	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100	0
20	Масло сливочное	30	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	180	0
21	Масло растительное	15	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	90	0
22	Яйцо,шт	1	0,6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	0
23	Сахар	30	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	180	0
24	Кондитерские изделия	10	6	20	40	20	20	20	20	20	20	20	20	20	200	0
25	Чай	1	0,6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	60	0
26	Какао-порошок	1	0,6	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	60	0
27	Кофейный напиток															

Приложение 3

приложение 3

Суточные объемы блюд по приемам пищи детей от 7-11 лет						
	Показатели	Норма в граммах на одного ребенка	Фактически в граммах на одного ребенка	Отклонения +	Отклонения -	
Неделя, день	Завтрак	500	500	0	0	
	Обед	700	700	0	0	
Неделя 1, день 2	Завтрак	500	500	0	0	
	Обед	700	770	70	0	
Неделя 1, день 3	Завтрак	500	510	10	0	
	Обед	700	700	0	0	
Неделя 1, день 4	Завтрак	500	510	10	0	
	Обед	700	810	110	0	
Неделя 1, день 5	Завтрак	500	500	0	0	
	Обед	700	790	90	0	
Неделя 2, день 1	Завтрак	500	500	0	0	
	Обед	700	700	0	0	
Неделя 2, день 2	Завтрак	500	500	0	0	
	Обед	700	800	100	0	
Неделя 2, день 3	Завтрак	500	500	0	0	
	Обед	700	823	123	0	
Неделя 2, день 4	Завтрак	500	500	0	0	
	Обед	700	780	80	0	
Неделя 2, день 5	Завтрак	500	520	20	0	
	Обед	700	760	60	0	