

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Школа № 1" г. Ижевск
Иванов С.В.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
«Павлюкова Лариса Владимировна»

Примерное (рекомендуемое) двенадцатидневное меню для питания школьников 2021 — 2022 учебный год

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1 Неделя 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	Булочка школьная	100	7,62	2,85	20,18	230,71	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	13,46	10,01	60,62	479,79	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44	7,38	78,58	142.3
	курица в соусе томатном	90	16,03	12,65	12,10	196,5	405
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,4	20,66	91,21	632,66	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный/напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	6,54	5,87	39,16	235,4	543.2
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,54	5,87	63,16	330,4	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	48,4	36,54	214,99	1442,85	
День 2							
ЗАВТРАК	Запеканка из творога (с соусом)	200	9,02	12,56	13,04	347,48	117
	Булочка домашняя	100	8,49	4,57	20,10	205,9	564
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	17,71	17,13	40,16	581,84	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144.1
	тефтели из кур с рисом	90	15,30	3,07	6,44	114,49	411
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	2,99	38,82	217,18	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	34,69	11,38	113,18	694,95	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1
	Ватрушки с творожным фаршем	100	14,48	7,31	44,01	298,32	541.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	19,88	12,31	65,61	456,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	72,28	40,82	218,95	1733,11	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Плюшка новомосковская	100	7,80	3,64	20,15	234,6	270
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	15,82	10,68	67,77	520,38	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	147
	Котлеты рыбные с соусом	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345.1
	Каша из гороха с маслом	150	14,90	3,71	35,91	236,49	418.1
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	31,14	10,93	98,04	614,56	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
	Ватрушки с повидлом	100	6,17	2,83	68,17	28,23	540
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,47	2,95	77,35	67,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	53,43	24,56	243,16	1202,91	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	28,28	207,3	260

	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	3,96	18,77	201,65	542
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	11,45	10,82	54,07	437,41	
ОБЕД	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	2,46	4,36	13,94	105,46	134.1
	Котлеты куриные, припущенные с соусом	90	10,88	11,77	9,82	98,32	412.1
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	21,66	21,49	100,02	587,99	
ПОЛДНИК	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120	518.1
	Косичка с сахаром	100	8,25	5,67	56,21	306,49	555.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	9,65	5,87	82,61	426,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	42,76	38,18	236,7	1451,89	
День 5							
ЗАВТРАК	каша пшеничная вязкая	200	8,95	11,75	36,00	364,87	266
	Булочка школьная	100	7,62	2,85	20,18	230,71	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,77	14,6	63,2	624,04	
ОБЕД	Свекольник	200	1,80	2,88	13,54	87,08	131
	картофель, тушенный с птицей	240	10,80	18,90	14,50	271,8	145
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511.1
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	17,25	22,56	62	521,32	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	6,27	5,06	42,47	239,67	543.3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,27	5,06	49,45	266,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	40,29	42,22	174,65	1411,57	
День 6 Неделя 2							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	268
	соус земляничный	25	0,10	0,05	15,02	64,57	334
	булочка с сыром	75	8,23	7,26	23,43	220,19	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	14,17	14,47	79,79	533,84	

ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,12	4,44	7,38	78,58	142,3
	курица в соусе томатном	90	16,03	12,65	12,10	196,5	405
	Макаронные изделия отварные	150	5,80	2,91	35,55	191,4	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,4	20,66	91,21	632,66	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный/напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	24,00	95	614
	Шанежка наливная	100	7,60	6,80	46,40	278	550
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	7,6	6,8	70,4	373	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	50,17	41,93	241,4	1539,5	
День 7							
ЗАВТРАК	Омлет с колбасными изделиями	200	20,22	21,24	4,56	292,58	305
	Булочка домашняя	100	8,49	4,57	20,10	205,9	564
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	28,91	25,81	31,68	526,94	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,16	2,28	15,06	89	147
	Плов из отварной птицы	240	14,38	26,47	45,26	398,06	406
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	21,21	29,55	96,56	658,08	
ПОЛДНИК	Компот из замороженной ягоды	200	0,30	0,12	9,18	39,74	511,1
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	3,96	18,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6,21	4,08	27,95	241,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	56,33	59,44	156,19	1426,41	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	7,82	7,04	40,60	257,32	250
	Булочка ванильная	100	8,87	5,68	21,52	215,06	563
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,89	12,72	69,14	500,84	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми вегетарианский	200	4,50	4,54	17,28	128,22	144,1
	Биточки рыбные с соусом	90	9,41	4,14	10,83	118,05	345,1

	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,62	2,99	38,82	217,18	237
	Компот из кураги	200	1,92	0,12	25,86	112,36	512.1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	28,8	12,45	117,57	698,51	
ПОЛДНИК	Кисломолочный продукт	200	5,40	5,00	21,60	158	516.1
	Пирог морковный	100	5,68	11,28	31,80	253,39	б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	11,08	16,28	53,4	411,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	56,77	41,45	240,11	1610,74	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	5,34	6,86	28,28	207,3	260
	Булочка дорожная с повидлом	100	6,54	5,87	39,16	235,4	543.2
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	12,08	12,73	74,46	471,16	
ОБЕД	Рассольник ленинградский вегетарианский	200	1,72	4,30	13,70	100,94	134.2
	Шницели куриные, припущенные с соусом	90	10,88	11,77	9,82	98,32	412.2
	Рис отварной	150	3,87	4,70	40,08	218,03	414
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	11,40	43,48	508
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	20,92	21,43	99,78	583,47	
ПОЛДНИК	Кисель витаминизированный	200	0,00	0,00	6,98	26,54	503
	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	100	5,91	3,96	35,77	201,65	542
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	5,91	3,96	42,75	228,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	38,91	38,12	216,99	1282,82	
День 10							
ЗАВТРАК	каша пшеничная вязкая	200	8,95	11,75	36,00	364,87	266
	Булочка школьная	100	7,62	2,85	20,18	230,71	574
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	7,02	28,46	493
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		500	16,77	14,6	63,2	624,04	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	1,54	4,94	9,82	90,08	128
	тефтели из кур с рисом	90	15,30	3,07	6,44	114,49	411
	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	238	429
	Напиток из шиповника	200	0,32	0,14	11,46	48,32	519
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109

ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,66	15,41	68,85	613,59	
ПОЛДНИК	Булочка "Нежная"	100	9,02	14,85	55,76	391,75	560
	Сок фруктовый	200	1,40	0,20	26,40	120	518.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	10,42	15,05	82,16	511,75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1500	51,85	45,06	214,21	1749,38	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		15000	511,19	408,32	2157,35	14851,18	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1250	42,60	34,03	179,78	1237,60	

			1,00	1,00	4,00	
НОРМА ЗАВТРАК			12--16	12--16	48--60	400-550
НОРМА ОБЕД			20--25	20--25	80--100	600-750
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ЗАВТРАК:		500	16	14	60	530
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД ОБЕД:		700	25	21	94	624