



УТВЕРЖДАЮ:  
Индивидуальный предприниматель  
Гусак Ж. А.



### ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

горячего питания школьников  
для детей в возрасте 7-11 лет

№ реп	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность,
			Белки	Жиры	Углеводы	
<b>День №1</b>						
<b>Завтрак</b>						
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	8,00	15,20	71,06	460,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	16,00	65,00
424	Булочка Домашняя	50	3,75	6,60	30,45	196,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>14,93</b>	<b>22,24</b>	<b>137,16</b>	<b>809,20</b>
<b>Обед</b>						
73	Икра кабачковая	30	0,84	2,88	5,10	49,80
102	Суп из бобовых	250	9,20	6,16	0,60	162,00
392	Пельмени с маслом	200/10	10,80	15,20	13,20	223,20
388	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>24,22</b>	<b>24,88</b>	<b>62,35</b>	<b>623,20</b>
	итого за день		<b>39,15</b>	<b>47,12</b>	<b>199,51</b>	<b>1432,40</b>
<b>День №2</b>						
<b>Завтрак</b>						
218	Вареники с творогом, сметаной	150/10	11,93	14,95	24,10	279,50
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>15,51</b>	<b>15,79</b>	<b>67,55</b>	<b>470,7</b>
<b>Обед</b>						
32	Салат Пикантный	60	4,50	0,84	13,17	136,00
82	Борщ со св. капустой с картофелем	200	2,00	2,24	1,09	72,00
291	Плов с курицей	200	19,90	25,30	32,13	436,00
тпк	Напиток Витошка	200	0,00	0,00	18,20	71,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>29,38</b>	<b>28,82</b>	<b>84,238</b>	<b>803,2</b>
	итого за день		<b>44,89</b>	<b>44,61</b>	<b>151,788</b>	<b>1273,9</b>
<b>День №3</b>						
<b>Завтрак</b>						
183	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10	6,10	11,90	43,40	300,00
421	Сдоба обыкновенная	50	4,00	2,60	24,30	148,00
322	Чай с лимоном, сахаром	200/7	0,20	0,00	0,20	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>13,28</b>	<b>14,94</b>	<b>87,55</b>	<b>592,2</b>
<b>Обед</b>						
64	Салат Пестрый	60	0,96	0,94	6,60	58,00
115	Суп овощной	200	9,89	10,20	19,60	135,20
161	Котлета рыбная	90	8,58	9,68	15,80	189,20
312	Картофельное пюре	150	3,2	1,2	22,1	112
376	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20

			<b>25,81</b>	<b>22,51</b>	<b>98,76</b>	<b>639,60</b>
	итого за день		<b>39,09</b>	<b>37,45</b>	<b>186,31</b>	<b>1231,8</b>
	<b>День №4</b>					
	<b>Завтрак</b>					
208	Пудинг из творога	150	14,04	22,10	20,36	462,00
378	Джем ягодный	10	2,13	0,06	8,60	53,00
338	Фрукты свежие	100	1,50	0,00	23,60	100,00
тк	Какао с молоком Витошка	200	3,50	3,60	14,70	104,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>24,15</b>	<b>26,2</b>	<b>86,91</b>	<b>807,2</b>
	<b>Обед</b>					
67	Винегрет овощной	60	0,84	1,56	5,16	37,80
97	Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,19	4,62	9,61	96,80
265	Котлета мясная, соус	80/10	10,56	11,28	17,42	191,80
450	Рис с овощами	150	1,65	5,66	30,48	122,36
тк	Напиток Витошка	200	0,00	0,00	18,20	71,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>23,22</b>	<b>23,56</b>	<b>100,52</b>	<b>607,96</b>
	итого за день		<b>47,37</b>	<b>49,76</b>	<b>187,43</b>	<b>1415,16</b>
	<b>День №5</b>					
	<b>Завтрак</b>					
213	Омлет с сыром и маслом	150/5	6,02	11,57	28,59	216,90
608	Горошек зеленый	60	3,00	0,12	4,98	33,00
406	Пирожок печеный с картофелем	60	4,10	3,20	23,80	140,00
тк	Кисель Витошка	200	0,00	0,00	20,10	82,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>16,1</b>	<b>15,33</b>	<b>97,12</b>	<b>560,1</b>
	<b>Обед</b>					
21	Салат Здоровье	60	0,94	3,09	7,03	59,00
98	Суп крестьянский с пшеном	200	7,92	7,95	17,64	208,10
289	Рагу из курицы	200	16,80	20,50	21,03	332,60
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>28,84</b>	<b>32,03</b>	<b>80,36</b>	<b>744,9</b>
	итого за день		<b>44,94</b>	<b>47,36</b>	<b>177,48</b>	<b>1305</b>
	<b>День №6</b>					
	<b>Завтрак</b>					
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	8,00	15,20	71,06	460,00
495	Палочка сырная	50	5,34	7,04	26,43	160,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
			<b>16,52</b>	<b>22,68</b>	<b>131,14</b>	<b>764,2</b>
	<b>Обед</b>					
39	Салат Школьный (свекла, огурец сол, горошек, масло раст)	60	0,85	5,05	17,04	93,00
111	Суп с макаронными изделиями с курицей	200	12,06	4,07	19,02	205,60
394	Вареники с картофелем, маслом	200/5	8,10	7,30	42,60	312,60
388	Напиток из шиповника	200	5,80	3,40	29,40	118,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>29,79</b>	<b>20,26</b>	<b>127,71</b>	<b>817,4</b>
	итого за день		<b>46,31</b>	<b>42,94</b>	<b>258,85</b>	<b>1581,6</b>
	<b>День №7</b>					
	<b>Завтрак</b>					
203	Макаронны отварные с маслом	200	7,20	8,40	48,80	300,00
15	Сыр	15	3,56	4,56	0,00	54,75
338	Фрукты свежие	50	0,20	0,00	9,50	39,00

	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
ттк	Какао с молоком Витощка	200	3,50	3,60	14,70	104,00
			<b>17,44</b>	<b>17</b>	<b>92,65</b>	<b>585,95</b>
	<b>Обед</b>					
67	Винегрет овощной	60	3,13	1,56	5,16	37,80
97	Рассольник Ленинградский	200	1,70	4,08	16,20	121,10
392	Пельмени отварные	200	22,40	18,20	43,20	418,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>30,41</b>	<b>24,28</b>	<b>98,21</b>	<b>721,1</b>
	итого за день		<b>47,85</b>	<b>41,28</b>	<b>190,86</b>	<b>1307,05</b>
	<b>День №8</b>					
	<b>Завтрак</b>					
213	Омлет с сыром и маслом	150/5	6,02	11,57	28,59	216,90
608	Горошек зеленый	30	3,00	0,12	4,98	33,00
386	Йогурт	100	2,80	3,20	4,10	56,50
378	Чай с молоком	200	1,54	1,63	9,36	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>16,34</b>	<b>16,96</b>	<b>66,68</b>	<b>450,6</b>
	<b>Обед</b>					
70	Огурец соленый	60	0,48	0,12	1,92	10,80
115	Суп с крупой	200	9,57	7,70	19,60	191,10
239	Тефтели из рыбы с соусом	80/30	6,50	7,64	18,10	143,00
312	Картофельное пюре	150	3,24	5,60	18,57	127,60
ттк	Напиток Витощка	200	0,00	0,00	18,20	71,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>22,77</b>	<b>21,5</b>	<b>96,04</b>	<b>631,7</b>
	итого за день		<b>39,11</b>	<b>38,46</b>	<b>162,72</b>	<b>1082,3</b>
	<b>День №9</b>					
	<b>Завтрак</b>					
218	Вареники с творогом, сметаной	150/10	12,09	10,90	28,10	342,00
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,00	12,60	52,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>15,67</b>	<b>11,34</b>	<b>74,35</b>	<b>538,20</b>
	<b>Обед</b>					
37	Салат Студенческий (картофель, горошек, морковь)	60	2,13	7,15	5,39	95,00
126	Суп картоф. с бобовами	200	6,70	7,39	22,05	84,70
260	Гуляш из оленины	100	10	30,3	3,7	328
302	Каша гречневая	150,0	6,29	40,70	249,60	
388	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>28,5</b>	<b>86,18</b>	<b>324,19</b>	<b>695,9</b>
	итого за день		<b>44,17</b>	<b>97,52</b>	<b>398,54</b>	<b>1234,10</b>
	<b>День №10</b>					
	<b>Завтрак</b>					
173	Каша молочная пшеничная с маслом слив	200/10	8,60	12,40	56,00	370,00
487	Рулет с повидлом	50	3,18	7,82	19,01	127,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>14,96</b>	<b>20,66</b>	<b>108,66</b>	<b>641,2</b>
	<b>Обед</b>					
24	Салат "Мазайка"	60	0,90	5,13	5,44	53,00
108	Щи из св. капусты с картофелем, сметаной	200	2,50	4,85	8,20	127,50
ттк	Котлета куриная по-гомельски	90	15,03	9,61	22,25	141,50
309	Макаронны отварные	150	5,36	4,85	12,35	109,40

тк	Напиток Витошка	200	0,00	0,00	18,20	71,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	40	2,98	0,44	19,65	88,20
			<b>26,77</b>	<b>24,88</b>	<b>86,09</b>	<b>590,6</b>
	итого за день		<b>41,73</b>	<b>45,54</b>	<b>194,75</b>	<b>1231,8</b>
	<b>итого за 10 дней</b>		<b>434,61</b>	<b>492,04</b>	<b>2108,24</b>	<b>13095,11</b>

					7-11 лет	
	норма	min	77	79	335	2350
	завтрак 20%		15,4	15,8	67	470
	обед 30%		23,1	23,7	100,5	705
	<b>день</b>		<b>38,5</b>	<b>39,5</b>	<b>167,5</b>	<b>1175</b>
	5 дней		192,5	197,5	837,5	5875
	10 дней		385	395	1675	11750

Примечание:

\* проведение витаминизации

Напитки "Витошка"- витаминизированные напитки промышленного производства

Циклическое меню составлено согласно "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников" под редакцией М. П. Могильного.-М.: ДеЛипринт 2007