



Утверждено
Директор МБОУ Лицей №7
г.Саяногорск
Давышин Д.А.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО
БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.САЯНОГОРСКА ЛИЦЕЙ №7

(Возраст учащихся 7-11 лет)

День: 1

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рец.
		Белки		Жиры		Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
		Общие	Животные	Общие	Растительные										
Каша молочная рисовая с маслом	200/10	4,98	2,78	11,8	0,2	32,1	256	0,06	1,32	0,06	129,78	138,4	29,4	0,42	302
Чай с сахаром	200	0,2	0	0	0	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86	433
Бутерброд с сыром	50/10	8,141	5,2	17,318	0	18,8	266,819	0,126	0,07	0,04	241,54	108	10	2,1	90
Фрукты свежие	100	0,4	0	0	0	11,3	46	0,01	13	0	16	13	10	2,5	
Итого		13,721	7,98	29,118	0,2	77,21	625,819	0,186	1,49	0,1	376,57	254,64	43,8	3,38	
Икра кабачковая	60	0,95	0	3,2	3,2	5,15	52	0,02	18	0	19,4	20,3	8,8	0,52	7
Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	1,64	1,6	4,34	4,4	8,51	80,8	0,056	16	0,024	25,81	40,56	16,29	0,56	149
Макаронные изделия отварные	150	5,4	0	4,98	0,45	34,87	211,5	0,12	0	0,03	40,95	60	24,6	0,99	447
Котлеты (биточки)мясные	90/40	12,56	11	10,4	0,15	12,6	196,8	0,064	0	0,016	14,49	119,56	24,09	1,23	329
Компот из кураги	200	1,3	0	0	0	23,73	96	0,02	1	0	40,2	36,5	26,25	0,83	126
Хлеб пшеничный	40	3,32	0	0,52	0,52	19,2	90,8	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1,62	1,62	23,4	112,6	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
Итого		29,17	12,6	25,06	10,34	127,46	840,5	1,044	35	0,07	168,25	378,12	136,03	6,18	
Итого за день		42,89		54,18		204,67	1466,3								

День: 3

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рец.
		Белки		Жиры		Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
		Общие	Животные	Общие	Растительные										
Рис припущенный	150	1,64	0	2,15	0,027	16,67	94,6	0,013	0	0,013	2,14	35,44	11,67	0,23	449
Тефтели мясные с соусом	90/40	13,12	8,6	22,58	0,72	23,25	349	0,13	10,95	0,06	66,04	174,97	59,82	2,01	286
Салат из белокочанной капусты	60	2,2	8,6	6,19	0,72	2,88	76	0,03	14,75	0,02	27,25	39,9	9,68	0,58	46
Хлеб пшеничный	50	4,15	0	0,65	0,65	24	113,5	0,8	0	0	13	42,5	16,5	4,9	
Чай с лимоном	200	0,26	0	0	0	15,22	59	0	2,9	0	8,05	9,78	5,24	0,9	382
Фрукты свежие	100	0,4	0	0	0	11,3	46	0,01	13	0	16	13	10	2,5	
Итого		21,77	17,2	31,57	2,117	93,32	738,1	0,973	28,6	0,093	116,48	302,59	102,91	8,62	
Салат школьные годы	60	0,74	0	6,07	6,06	4,48	76	0,029	5,6	0	14,7	24,3	11,1	0,47	2
Суп-лапша	200	2,42	2,7	4,35	0,9	15,78	113	0,04	1,89	0,02	13,82	30,7	8,47	0,51	20
Картофельное пюре	150	1,44	0	2,48	4,9	9,8	69,3	0,06	11,53	0,013	30,8	42,98	15,32	0,62	443
Рыба запеченная с овощами	100/30	11,9	14,2	9,38	11,1	4,42	150	0,1	2,08	0,03	88,34	177	38,2	0,72	267
Компот из изюма	200	0,41	0	0	0	25,16	98	0,03	0	0	18,6	29,67	9,66	0,72	395
Хлеб пшеничный	40	3,32	0	0,52	0,52	19,2	90,8	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1,62	1,62	23,4	112,6	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
Итого		24,23	16,9	24,42	25,1	102,24	709,7	1,023	21,1	0,063	193,66	405,85	118,75	5,09	
Итого за день		46		55,99		195,56	1447,8								

День: 4

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рец.
		Белки		Жиры		Углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
		Общие	Животные	Общие	Растительные										
Биточки Паровые	90	9,5	6,87	6,3	0,18	7,184	156,8	0,048	0	0,016	11,232	109,34	20,288	0,96	152
Кануста тушеная (свежая)	150	3,54	0	4,5	0	15	115,5	0,06	79,3	0,03	124,1	84,4	42,6	1,68	439
Салат картофельный	60	1,02		5,13		5,57	74	0,04	7,43	0	12,05	28,01	11,01	0,45	72
Какао на молоке	200	4,2	2,76	4,8	0,32	7,05	87	0,06	1,95	0,03	180	135	21	0,09	426
Фрукты свежие	100	0,4	0	0	0	11,3	46	0,01	13	0	16	13	10	2,5	
Итого		18,66	9,63	20,73	0,5	46,104	479,3	0,218	101,68	0,076	343,38	369,75	104,898	5,68	
Салат "Здоровье"	60	0,87	0	11,04	5	3,91	118	0,02	4,03	0	21,87	25,95	14,28	0,51	21
Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,01	1,52	4,4	0,08	14,09	106,4	0,088	13,8	0,024	20,76	62,8	21,6	0,82	103
Птица тушёные в соусе	90/40	12,6	10,7	17,1	0,48	22,4	200,36	0,13	0	0,064	27,6	100	29,8	2,03	346
Макаронные изделия отварные	150	5,4	0	4,98	0,45	34,87	211,5	0,12	0	0,03	40,95	60	24,6	0,99	447
Ессель	200	0,2	0	0	0	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86	433
Хлеб пшеничный	40	3,32	0	0,52	0,52	19,2	90,8	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1,62	1,62	23,4	112,6	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
Итого		28,4	12,22	39,66	8,15	132,88	896,66	1,122	17,93	0,118	143,83	358,19	130,68	7,26	
Итого за день		47,06		60,39		178,98	1376								

День: 5

Неделя: первая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ реп.
		Белки		Жиры		Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
		Общие	Животные	Общие	Растительные										
Пищегер овощной	60	0,71	0	3,07	3,07	2,11	39	0,02	15,2	0	19,2	19,5	9,5	0,4	38
Плод м /говядина	90/150	9	9,12	7,18	0,3	30,75	267	0,12	2,05	0,03	21,7	35,88	46,57	2,27	184
Хлеб пшеничный	50	4,15	0	0,65	0,65	24	113,5	0,8	0	0	13	42,5	16,5	4,9	
Чай с молоком	200	1,6	1,4	1,6	0	17,3	86	0,02	0,72	0,01	63,6	50,76	10,08	0,62	431
Фрукты свежие	100	0,4	0	0	0	11,3	46	0,01	13	0	16	13	10	2,5	
Итого		15,86	10,52	12,5	4,02	85,46	551,5	0,97	30,97	0,04	133,5	161,64	92,65	10,69	
Маринад овощной с томатом	60	0,77	0	6,03	0	5,59	79,14	0,03	4,32	0	21,9	27,46	16,74	0,41	452
Борщ со сметаной	200/15	4,38	1,6	3,792	0,32	15,79	116,8	0,18	12,2	0,016	35	87,53	32,2	1,61	118
Котлеты (биточки)рыбные	90	11,384	2,24	5,12	0,32	9,4	129,6	0,08	1,496	0,008	34,384	158,22	26,32	0,856	226
Картофельное пюре	150	1,44	0	2,48	4,9	9,8	69,3	0,06	11,53	0,013	30,8	42,98	15,32	0,62	443
Масло сливочное	10														
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0	0,28	0	18,98	81,98	0,02	100	0,036	21,34	116,05	41,382	0,62	398
Хлеб пшеничный	40	3,32	0	0,52	0,52	19,2	90,8	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1,62	1,62	23,4	112,6	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
Итого		25,974	3,84	19,842	7,68	102,16	680,22	1,134	129,546	0,073	170,82	533,44	167,962	6,166	
итого за день		41,83		32,34		187,62	1231,7								

День: 1

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рец.
		Белки		Жиры		Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
		Общие	Животные	Общие	Растительные										
Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200/10	8,18	12,8	15,46	42,46	38,5	318	0,22	1,2	0,06	129,1	197,54	53,2	1,42	185
Бутерброд с сыром	50/10/10	3,58	5,2	22,97	0	15,14	284	0,05	0,08	0,16	59,6	57,26	12,5	0,7	84
Чай с сахаром	200	0,2	0	0	0	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86	433
Фрукты свежие	100	0,4	0	0	0	11,3	46	0,01	13	0	16	13	10	2,5	
Итого		12,36	18	38,43	42,46	79,95	705	0,27	1,38	0,22	193,95	263,04	70,1	2,98	
Салат "Мазайка"	60	0,9	0	5,13	0,03	5,44	73	0,03	5,71	0	15,42	29,38	11,51	0,39	24
Суп из овощей со сметаной	200	1,64	1,6	4,216	0	10,41	86,4	0,04	16,36	0,024	34,31	44,4	17,86	0,96	115
Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	0	4,95	0,6	35,7	196,5	0,045	0,015	0,0075	21	40,4	14,7	0,64	445
Котлета м/говядина	90	12,56	11	10,41	0,15	12,6	196	0,64	0	0,016	18,12	149,46	30,12	1,54	167
Компот из изюма	200	0,2	0	0	0	15,01	57	0	0,1	0	5,25	8,24	4,4	0,86	433
Хлеб пшеничный	40	3,32	0	0,52	0,52	19,2	90,8	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1,62	1,62	23,4	112,6	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
Итого		27,12	12,6	26,846	2,92	121,76	812,3	1,519	22,185	0,0475	121,5	373,08	114,59	6,44	
Итого за день		39,48		65,28		201,71	1517,3								

День: 2

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рец.
		Белки		Жиры		Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
		Общие	Животные	Общие	Растительные										
Творожная с молоком сгущенным	150/30	23,1	14,4	17,73	0,075	38,7	406,8	0,08	0,92	0,108	305,62	346,2	42,15	0,84	257
Масло сливочное	10	0,05	0,05	8,25	0	0,08	75	0	0	0,05	1,2	1,9	1,2	0,02	9
Хлеб пшеничный	50	4,15	0	0,65	0,65	24	113,5	0,8	0	0	13	42,5	16,5	4,9	
Кавiao на молоке	200	1,36	2,76	1,61	0,32	10,64	61	0,01	0,19	0	58,33	111,61	6,46	0,03	423
Фрукты свежие	100	0,4	0	0	0	11,3	46	0,01	13	0	16	13	10	2,5	
Итого		29,06	17,21	28,24	1,045	84,72	702,3	0,89	1,11	0,158	378,15	502,21	66,31	5,79	
Салат Бармалей	60	2,6	0	2,7	6,62	2,55	61	0,01	2,3	0,02	93,76	63,64	6,18	0,25	19
Суп картофельный с горохом	200	1,64	1,6	4,216	0	10,41	86,4	0,04	16,36	0,024	34,31	44,4	17,86	0,96	96
Котлеты рубленые из птицы	90	20	11	11,456	0,15	13,136	236,8	0,096	0	0,08	18,12	149,46	30,12	1,54	125
Каша тупеная (свежая)	150	3,55	0	4,53	0	15,09	115,5	0,06	79,32	0,03	24,432	184,19	26,512	1,936	439
Компот из свежих яблок	200	0,26	0	0	0	15,22	59	0	2,9	0	8,05	9,78	5,24	0,9	433
Хлеб пшеничный	40	3,32	0	0,52	0,52	19,2	90,8	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1,62	1,62	23,4	112,6	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
Итого		35,37	12,6	25,042	8,91	99,006	762,1	0,97	100,88	0,154	206,07	552,67	121,912	7,636	
Итого за день		64,43		53,28		183,73	1464,4								

День: 3

Неделя: вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рец.
		Белки		Жиры		Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
		Общие	Животные	Общие	Растительные										
Щепа кабачковая	60	0,95	0	3,2	3,2	5,15	52	0,02	18	0	19,36	20,27	8,83	0,52	7
Салат натуральный	150	11	6,3	18,4	0	2,04	218	0,06	0,38	0,26	83,4	182,5	13,9	2	364
Хлеб пшеничный	50	4,15	0	0,65	0,65	24	113,5	0,8	0	0	13	42,5	16,5	4,9	
Чай с лимоном	200	0	0	0	0	9,9	119	0	0	0	0,2	0	0	0,03	434
Фрукты свежие	100	0,4	0	0	0	11,3	46	0,01	13	0	16	13	10	2,5	
Итого		16,5	6,3	22,25	3,85	52,39	548,5	0,88	18,38	0,26	115,96	245,27	39,23	7,45	
Салат "Школьный"	60	0,71	0	3,07	3,07	2,11	39	0,02	15,2	0	19,2	19,5	9,5	0,4	39
Суп картофельный с фасолью	200	4,42	1,6	3,8	0,48	15,52	116	0,15	9,89	0,016	36,9	111,25	30,3	1,45	126
Гарфтели рыбные с соусом	90/40	10,185	9,9	3,39	5,1	13,32	126	0,09	3,465	0,015	45,8	153,9	27,945	0,09	83
Картофельное пюре	150	1,44	0	2,48	4,9	9,8	69,3	0,06	11,53	0,013	30,8	42,98	15,32	0,62	443
Компот из сухофруктов	200	0	0	0	0	9,98	104	0	0	0	0,2	0	0	0,03	395
Хлеб пшеничный	40	3,32	0	0,52	0,52	19,2	90,8	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
Хлеб ржано-пшеничный	60	4	0	1,62	1,62	23,4	112,6	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
Итого		24,075	11,5	14,88	15,69	93,33	657,7	1,084	40,085	0,044	160,3	428,83	119,065	4,64	
итого за день		40,58		37,13		145,72	1206,2								

8

День 5

Неделя вторая

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				№ рец.
		Белки		Жиры		Углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
		Общие	Животные	Общие	Растительные										
Суп куриный соленный	30	0,24	0	0,03	0,03	0,48	8	0	1,5	0	6,9	7,2	4,2	0,18	13
Жаркое по-домашнему	90/150	7	13,6	2,3	0	150	398	0,2	22,56	0,015	23,85	232,48	45,07	2,78	
Хлеб пшеничный	50	4,15	0	0,65	0,65	24	113,5	0,8	0	0	13	42,5	16,5	4,9	315
Каша на молоке	200	4,2	2,76	4,5	0,32	7,03	87	0,06	1,95	0,03	180	135	21	0,09	426
Фрукты свежие	100	0,4	0	0	0	11,3	46	0,01	13	0	16	13	10	2,5	
Итого		15,99	16,36	7,48	1	181,51	652,5	1,06	26,01	0,045	223,75	417,18	86,77	7,95	
Салат "Витаминный" с маслом растительным	60	0,72	0	3,09	0	6,4	56	0,01	16,42	0	25,7	16	9,92	0,61	40
Суп картофельный рыбные консервы	200	5,93	5,12	3,8	3,28	16	124,8	0,13	19,44	0,24	22,87	113,24	32,24	1,1	125
Рис припущенный	150	3	0	4,84	0,41	37,51	213	0,03	0	0,03	4,83	79,74	26,26	0,53	449
Паштет рубленый м / говядина	90	7,9	11	21	0,15	8,75	324	0,074	0	0,042	21,65	147,8	26,43	1,44	192
Суп из курицы	200	1,3	0	0	0	23,73	96	0,02	1	0	40,2	36,5	26,25	0,83	389
Хлеб пшеничный	40	3,32	0	0,52	0,52	19,2	90,8	0,064	0	0	10,4	34	13,2	0,79	
Хлеб ржанно-пшеничный	60	4	0	1,62	1,62	23,4	112,6	0,7	0	0	17	67,2	22,8	1,26	
Итого		26,17	16,12	34,87	5,98	134,99	1017,2	1,028	36,86	0,312	142,65	494,48	157,1	6,56	
Итого за день		42,16		42,35		316,5	1669,7								

Итого за 10 дней

495,6

493,14

2019,05

14050

прошито и пронумеровано

10 / 10

страниц.

Директор МБОУ Литей

А. Данышин

