



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ «СОШ с.Найфельд»  
Т. В. Чапалева

**Примерное десятидневное меню рационов питания Л О Л  
с дневным пребыванием при МКОУ "СОШ с.Найфельд"**

День: первый  
Неделя: первая  
Сезон: лето

Возрастная категория: от 7 лет до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
187/3	Каша молочная пшениная	200/6	7,9	3,26	49	241,8
15	Сыр	15,00	3,48	3,43	0	54,6
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28
14	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75
	Хлеб ржаной	30	2	0,2	12	58,72
	<b>Итого:</b>		<b>13,58</b>	<b>15,09</b>	<b>75,1</b>	<b>458,12</b>
<b>Обед</b>						
197/3	Щи со св.капустой,с курицей	10/250	6,9	2,34	16	84,97
259/637	Жаркое по домашнему с курицей	200/10	16,2	22,58	27,44	456
1113	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	26,7	99,2
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/30	3,5	0,52	20,23	99,6
	<b>Итого:</b>		<b>27,1</b>	<b>25,44</b>	<b>90,37</b>	<b>739,77</b>
	<b>Всего:</b>		<b>40,68</b>	<b>40,53</b>	<b>165,47</b>	<b>1197,89</b>

День: второй  
Неделя: первая  
Сезон: лето

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
94/3	Суп молочный с крупой	200/6	4,4	1,02	25,84	114,8
424	Яйцо куриное вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
959	Какао с молоком	200	2,7	2,62	22,92	126
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Хлеб	40	3,04	0,36	19,9	90,4
	<b>Итого:</b>		<b>15,24</b>	<b>16,8</b>	<b>69,06</b>	<b>469,2</b>
<b>Обед</b>						
61	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,37
316	Суп крестьянский ,с курицей	250/10	1,84	4,23	13	97,43
405	Каша гречневая	150/50	7,5	12,1	47,2	254
631/3	Оладьи из печени	80	13,17	8,13	8,38	157,3
1233	Напиток фруктовый	200	0,2	-	14,8	100
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/30	3,5	0,52	20,23	99,6
	<b>Итого:</b>		<b>27,07</b>	<b>28,63</b>	<b>108,63</b>	<b>764,7</b>
	<b>Всего:</b>		<b>42,31</b>	<b>45,43</b>	<b>177,69</b>	<b>1233,9</b>

День: третий  
Неделя: первая  
Сезон: лето

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
421/3	Макаронные изделия отварные с сыром	180/20/7	9,67	12,19	23,48	281,3
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Яблоко	200	0	0	20	94
	Хлеб	40	3,04	0,4	19,9	113,22
	<b>Итого:</b>		<b>12,91</b>	<b>12,59</b>	<b>77,38</b>	<b>516,52</b>
Обед						
206	Суп с фасолью, с курицей	250/10	5,49	11	16,33	134,75
946/227	Картофельное пюре, соус с курицей	150/50/10	14,65	14,87	22,38	304,61
1120	Кисель	200	0,3	0,04	26	104,92
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,9	113,22
	<b>Итого:</b>		<b>23,48</b>	<b>26,31</b>	<b>84,61</b>	<b>657,5</b>
	<b>Всего:</b>		<b>36,39</b>	<b>38,9</b>	<b>161,99</b>	<b>1174,02</b>

День: четвертый  
Неделя: первая  
Сезон: лето

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
411	Каша молочная манная	200/6	6,6	6,2	18,3	169
959	Какао с молоком	200	2,7	2,62	22,92	126
213	Бутерброд с сыром, м/сливоч.	30+15+10	3,1	5,8	5	75
	Хлеб	30	2	0,2	12	54,4
	<b>Итого:</b>		<b>17,4</b>	<b>15,22</b>	<b>78,12</b>	<b>537,62</b>
Обед						
1003	Огурец свежий	60	0,48	0,06	3	8,46
303	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/20	3,83	4,56	20,59	142
445	Рагу из овощей с курицей	150/20	14,8	20,8	51,3	283
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,2	-	15,42	114,66
	Хлеб пшеничный	40	3	0,4	19,9	113,22
	<b>Итого:</b>		<b>21,83</b>	<b>25,76</b>	<b>110,21</b>	<b>652,88</b>
	<b>Всего:</b>		<b>39,23</b>	<b>40,98</b>	<b>188,33</b>	<b>1190,5</b>

День: пятый  
Неделя: первая  
Сезон: лето

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
258	Суп с макарон. изделиями молочный	200/6	4,4	4,3	40	210
453	Яйцо куриное вареное	40	12,1	4,6	0,3	63
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Хлеб	30	2	0,2	12	54,4
	<b>Итого:</b>		<b>18,7</b>	<b>17,3</b>	<b>66,4</b>	<b>430,4</b>
Обед						
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
261	Борщ со сметаной, с курицей	250/10	2,25	4	27,3	204,2
946/227	Картофельное пюре, соус с курицей	150/50/10	14,65	14,87	22,38	304,61
1233	Напиток фруктовый	200	0,2	-	24,8	100
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/30	3,5	0,52	20,23	99,6
	<b>Итого:</b>		<b>21,46</b>	<b>23,04</b>	<b>99,73</b>	<b>764,75</b>
	<b>Всего:</b>		<b>40,16</b>	<b>40,34</b>	<b>166,13</b>	<b>1195,15</b>

День: шестой

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
440	Капуста тушеная с курицей	150/10	6,78	6,48	13	121,44
15	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	12	54,4
1120	Кисель	200	0,3	0,04	26	94,9
	Кондит. изделия (выпечка)	75	3	7	14,1	205
	<b>Итого:</b>		<b>12,08</b>	<b>13,72</b>	<b>65,1</b>	<b>475,74</b>
Обед						
87	Суп с рыбными консервами	200/20	6,89	6,72	11,47	133,8
565/227/63	Рожки отварные, соус с курицей	150/50/25	14,42	13,87	60,93	411,8
	Сок натуральный	200	0,2	-	28	112
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,9	113,22
	<b>Итого:</b>		<b>24,55</b>	<b>20,99</b>	<b>120,3</b>	<b>770,82</b>
	<b>Всего:</b>		<b>36,63</b>	<b>34,71</b>	<b>185,4</b>	<b>1246,56</b>

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
187/3	Каша молочная пшеничная	200/6	6,18	3,26	24,4	241,8
15	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,2	5,2	0,1	75
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28
	Хлеб	40	3,04	0,4	19,9	113,22
	<b>Итого:</b>		<b>13,1</b>	<b>13,29</b>	<b>58,4</b>	<b>512,62</b>
92	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,91
297/637	Рассольник ленинградский с перловой крупой, с курицей	200/25	7,27	5,4	21,2	162,36
642/3	Плов с курицей	200/10	15,94	15,01	31,5	301,4
1113	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	24,76	99,2
	Хлеб	40	3,04	0,37	15,92	90,59
	<b>Итого:</b>		<b>27,57</b>	<b>24,49</b>	<b>98,44</b>	<b>710,46</b>
	<b>Всего:</b>		<b>40,67</b>	<b>37,78</b>	<b>156,84</b>	<b>1223,08</b>

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
307	Котлета рубленая (курица)	80	9,7	5,76	7,89	196
753/3	Рожки отварные	150/6	2,9	3,6	23,48	143,25
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28
28	Сыр	15	3,48	4,42	0	53,79
	Хлеб	40	3,04	0,37	13,92	90,59
	<b>Итого:</b>		<b>19,32</b>	<b>14,15</b>	<b>59,29</b>	<b>511,63</b>
Обед						
206	Суп картофельный с бобовыми(горох), с курицей	250/10	8,99	5,28	16,33	134,75
165/227/63	Каша гречневая, соус с курицей	150/50/10	15,74	18,35	35,84	362,49
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,2	-	15,42	114,66
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/30	3,5	0,52	20,23	99,6
	<b>Итого:</b>		<b>28,43</b>	<b>24,15</b>	<b>87,82</b>	<b>711,5</b>
	<b>Всего:</b>		<b>47,75</b>	<b>38,3</b>	<b>147,11</b>	<b>1223,13</b>

День: шестой

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
440	Капуста тушеная с курицей	150/10	6,78	6,48	13	121,44
15	Хлеб пшеничный	30	2	0,2	12	54,4
1120	Кисель	200	0,3	0,04	26	94,9
	Кондит. изделия (выпечка)	75	3	7	14,1	205
	<b>Итого:</b>		<b>12,08</b>	<b>13,72</b>	<b>65,1</b>	<b>475,74</b>
Обед						
87	Суп с рыбными консервами	200/20	6,89	6,72	11,47	133,8
565/227/63	Рожки отварные, соус с курицей	150/50/25	14,42	13,87	60,93	411,8
	Сок натуральный	200	0,2	-	28	112
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,9	113,22
	<b>Итого:</b>		<b>24,55</b>	<b>20,99</b>	<b>120,3</b>	<b>770,82</b>
	<b>Всего:</b>		<b>36,63</b>	<b>34,71</b>	<b>185,4</b>	<b>1246,56</b>

День: седьмой

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
187/3	Каша молочная пшенная	200/6	6,18	3,26	24,4	241,8
15	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,2	5,2	0,1	75
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28
	Хлеб	40	3,04	0,4	19,9	113,22
	<b>Итого:</b>		<b>13,1</b>	<b>13,29</b>	<b>58,4</b>	<b>512,62</b>
92	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,91
297/637	Рассольник ленинградский с перловой крупой, с курицей	200/25	7,27	5,4	21,2	162,36
642/3	Плов с курицей	200/10	15,94	15,01	31,5	301,4
1113	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	24,76	99,2
	Хлеб	40	3,04	0,37	15,92	90,59
	<b>Итого:</b>		<b>27,57</b>	<b>24,49</b>	<b>98,44</b>	<b>710,46</b>
	<b>Всего:</b>		<b>40,67</b>	<b>37,78</b>	<b>156,84</b>	<b>1223,08</b>

День: восьмой

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
307	Котлета рубленая (курица)	80	9,7	5,76	7,89	196
753/3	Рожки отварные	150/6	2,9	3,6	23,48	143,25
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28
28	Сыр	15	3,48	4,42	0	53,79
	Хлеб	40	3,04	0,37	13,92	90,59
	<b>Итого:</b>		<b>19,32</b>	<b>14,15</b>	<b>59,29</b>	<b>511,63</b>
Обед						
206	Суп картофельный с бобовыми(горох), с курицей	250/10	8,99	5,28	16,33	134,75
165/227/63	Каша гречневая, соус с курицей	150/50/10	15,74	18,35	35,84	362,49
377	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,2	-	15,42	114,66
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/30	3,5	0,52	20,23	99,6
	<b>Итого:</b>		<b>28,43</b>	<b>24,15</b>	<b>87,82</b>	<b>711,5</b>
	<b>Всего:</b>		<b>47,75</b>	<b>38,3</b>	<b>147,11</b>	<b>1223,13</b>

День: девятый

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	ж	У	
Завтрак						
258	Суп с макарон.изделиями молочный	200/6	4,4	4,3	40	210
453	Яйцо куриное вареное	40	12,1	4,6	0,3	63
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Хлеб	30	2	0,2	12	54,4
	<b>Итого:</b>		<b>18,7</b>	<b>17,3</b>	<b>66,4</b>	<b>430,4</b>
Обед						
266	Борщ с картофелем, фасолью, мясом	250/10	7,9	10,94	27,55	235,7
192/3	Рис отварной	150/6	3,69	5,59	34,2	198
16	Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,88	4,14	3,74	82,78
1120	Кисель	200	0,3	0,04	26	104,92
	Хлеб	40	3,04	0,37	15,92	90,59
	<b>Итого:</b>		<b>22,81</b>	<b>21,08</b>	<b>107,41</b>	<b>711,99</b>
	<b>Всего:</b>		<b>41,51</b>	<b>38,38</b>	<b>173,81</b>	<b>1142,39</b>

День: десятый

Неделя: вторая

Сезон: лето

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Завтрак						
445	Рагу из овощей	150	2,29	11	14,44	166
848	Тефтеля мясная	80	8,59	7,98	14,4	118,14
	Хлеб	40	3,04	0,37	13,92	90,59
1113	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	24,76	99,2
	<b>Итого:</b>		<b>14,42</b>	<b>19,35</b>	<b>67,52</b>	<b>473,93</b>
Обед						
17	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	1,07	1,57	35,88
284/637	Щи со свежей капусты ,с курицей	250/10	6,9	6,25	8,49	105,59
820/637	Жаркое по домашнему, с курицей	200/25	15,98	16,07	32,2	333
	Сок натуральный	200	1	-	28	112
	Хлеб	60	3,04	0,37	40	109
	<b>Итого:</b>		<b>27,44</b>	<b>23,76</b>	<b>110,26</b>	<b>695,47</b>
	<b>Всего:</b>		<b>41,86</b>	<b>43,11</b>	<b>177,78</b>	<b>1169,4</b>

**СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ**

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Дни по меню	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал		
	Белки г	Жиры г	Угле-воды, г			
1	40,68	40,53	165,47	1197,89		
2	42,31	45,43	177,69	1233,9		
3	36,39	38,9	161,99	1174,02		
4	39,23	40,98	188,33	1190,5		
5	40,16	40,34	166,13	1195,15		
6	36,63	34,71	185,4	1246,56		
7	40,67	37,78	156,84	1223,08		
8	47,75	38,3	147,11	1223,13		
9	41,51	38,38	173,81	1142,39		
10	41,86	43,11	177,78	1169,4		
Итого	407,19	398,46	1700,55	11996,02		
Среднее	40,72	39,85	170,06	1199,6		

Примерное меню разработано согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в об- в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования "

(раздел 6: 2-х разовое горячее питание (завтрак и обед).  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, под ред. Могильног М.П., 2007г., 2011г., А.В. Румянцев-2000г., В.Р. Кучмы 2016г

Составил калькулятор



М.Л. Кондратюк

УТВЕРЖДАЮ: Директор МКОУ «СОШ с.Найфельд»

Т.Б. Чапдаева

Примерное десятидневное меню рационов питания ЛОЛ

с дневным пребыванием при МКОУ "СОШ с.Найфельд"

День: первый  
Неделя: первая  
Сезон: лето  
Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
187	Каша молочная пшеничная с маслом и сахаром	220/6,6	8,69	3,96	53,9	268,98
15	Сыр порциями	20	4,64	4,57	0	72,8
14	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,92	90,59
	<b>Итого:</b>		<b>16,17</b>	<b>17,21</b>	<b>83,92</b>	<b>535,37</b>
<b>Обед</b>						
197/3	Щи со св.капустой, мясом	250/10	6,9	2,34	16	84,97
259/637	Жаркое по домашнему с курицей	220/15	17,82	24,84	42,18	570
1113	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	26,7	99,2
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,2	1,54	24,23	102,45
	<b>Итого:</b>		<b>29,42</b>	<b>28,72</b>	<b>109,11</b>	<b>856,62</b>
	<b>Всего</b>		<b>45,59</b>	<b>45,93</b>	<b>193,03</b>	<b>1391,99</b>

День: второй  
Неделя: первая  
Сезон: лето  
Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
94/3	Суп молочный с крупой	250/6,6	5,5	1,27	32,3	143,5
424	Яйцо куриное вареное	40	5,1	4,6	0,3	63
959	Какао с молоком	200	2,64	2,62	22,92	125,82
41	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Хлеб	60	4,6	0,54	29,9	135,6
	<b>Итого:</b>		<b>17,84</b>	<b>17,23</b>	<b>85,52</b>	<b>542,92</b>
<b>Обед</b>						
316	Суп крестьянский, с курицей	250/10	1,84	4,23	13	97,43
405	Каша гречневая	180/50	9	14,52	66,64	304,8
631/3	Оладьи из печени	100	16,46	8,13	10,48	259
61	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	6,69	56,37
1233	Напиток фруктовый	200	0,2	-	14,8	100
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,2	1,54	24,23	102,45
	<b>Итого:</b>		<b>28,36</b>	<b>32,07</b>	<b>111,61</b>	<b>817,6</b>
	<b>Всего</b>		<b>46,2</b>	<b>49,3</b>	<b>197,13</b>	<b>1360,52</b>

День: третий  
Неделя: первая  
Сезон: лето  
Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
309	Макаронные изделия отварные с сыром	200/35/8	20,74	22,3	56,9	362,55
	Яблоко	200	0	0	20	94
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Хлеб	40	3	0,4	19,9	113,22
	<b>Итого:</b>		<b>23,94</b>	<b>22,7</b>	<b>110,8</b>	<b>597,77</b>
<b>Обед</b>						
102	Суп с фасолью, с курицей	250/15	5,49	11	19,33	187,75
946/227	Картофельное пюре, соус с курицей	180/50/20	17,58	17,84	36,86	465,53
1120	Кисель	200	0,3	0,04	26	104,92
	Хлеб	60	4,6	0,54	29,9	135,6
	<b>Итого:</b>		<b>23,37</b>	<b>28,88</b>	<b>82,19</b>	<b>758,2</b>
	<b>Всего:</b>		<b>47,31</b>	<b>51,58</b>	<b>192,99</b>	<b>1355,97</b>

День: четвертый  
Неделя: первая  
Сезон: лето  
Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
411	Каша молочная манная	220/6,6	7,26	6,82	25,13	185,9
959	Какао с молоком	200	2,7	2,62	22,92	126
213	Бутерброд с сыром, маслом сливочным	20/15	6,64	12,19	5,15	184,22
	Хлеб	40	3,04	0,4	19,9	113,22
	<b>Итого:</b>		<b>19,64</b>	<b>22,03</b>	<b>73,1</b>	<b>609,34</b>
<b>Обед</b>						
303	Суп картофельный с мясными фрикадельками	30/250	8,2	3	34,9	197,5
445	Рагу из овощей с курицей	200/20	17,76	24,96	36,36	355,5
1003	Огурец свежий	60	0,48	0,06	3	8,46
376	Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2	-	15,42	114,66
	Хлеб	60	4,6	0,54	29,9	135,6
	<b>Итого:</b>		<b>31,24</b>	<b>28,56</b>	<b>119,58</b>	<b>811,72</b>
	<b>Всего:</b>		<b>50,88</b>	<b>50,59</b>	<b>192,68</b>	<b>1421,06</b>

День: пятый  
Неделя: первая  
Сезон: лето  
Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
258	Суп молочный с макаронными изделиями	250/6,3	6,5	6,4	55	272,5
453	Яйцо куриное вареное	40	12,1	4,6	0,3	63
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
41	Масло сливочное (порциями)	15	0	12,3	0,15	112,5
	Хлеб	40	3,04	0,4	19,9	113,22
	<b>Итого:</b>		<b>21,84</b>	<b>23,7</b>	<b>89,35</b>	<b>589,22</b>
<b>Обед</b>						
261	Борщ со сметаной св.капустой, с курицей	250/10	2,25	4	27,31	204,2
946/227	Картофельное пюре, соус с курицей	180/50/10	17,58	17,84	26,86	365,53
61	Салат из свеклы	80	1,15	4,87	6,69	75,16
1233	Напиток фруктовый	200	0,2	-	24,8	100
	Хлеб пшеничный, ржаной	20/30	0,37	0,37	20,23	99,6
	<b>Итого:</b>		<b>21,55</b>	<b>27,08</b>	<b>105,89</b>	<b>844,49</b>
	<b>Всего</b>		<b>43,39</b>	<b>50,78</b>	<b>195,24</b>	<b>1433,71</b>



День: шестой  
Неделя: вторая  
Сезон: лето

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
440	Капуста тушеная с курицей	180/15	9,14	8,78	18,6	165,73
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,4	19,9	113,22
1120	Кисель	200	0,3	0,04	26	94,9
	Кондитерские изделия (выпечка)	75	3	7	14,1	205
	<b>Итого:</b>		<b>15,48</b>	<b>16,22</b>	<b>78,6</b>	<b>578,85</b>
<b>Обед</b>						
87	Суп с рыбными консервами	200/20	6,89	6,72	11,47	133,8
565/227/637	Рожки отварные, соус с курицей	180/50/10	17,3	16,64	73,12	494,16
	Сок натуральный	200	0,2	-	28	112
	Хлеб	60	4,6	0,54	29,9	135,6
	<b>Итого:</b>		<b>28,99</b>	<b>23,9</b>	<b>142,49</b>	<b>875,56</b>
	<b>Всего</b>		<b>44,47</b>	<b>40,12</b>	<b>221,09</b>	<b>1454,41</b>

День: седьмой  
Неделя: вторая  
Сезон: лето

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
187/3	Каша молочная пшенная	220/6,6	8,22	3,96	26,84	268,98
15	Сыр порциями	20	4,64	4,57	0	72,8
41	Масло сливочное (порциями)	15	0,3	12,3	0,15	112,5
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
	Хлеб	40	3,04	0,4	19,9	113,22
	<b>Итого:</b>		<b>16,4</b>	<b>21,23</b>	<b>60,89</b>	<b>595,5</b>
<b>Обед</b>						
92	Винегрет	80	1,09	4,95	6,74	75,88
297/637	Рассольник ленингр.с перловкой,с курицей	250/25	9,08	6,75	26,5	202,95
642	Плов с курицей	250/25	16	9,3	51,9	471
1113	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	24,76	99,2
	Хлеб	40	3,04	0,37	15,92	90,59
	<b>Итого:</b>		<b>29,71</b>	<b>21,37</b>	<b>125,82</b>	<b>939,62</b>
	<b>Всего</b>		<b>46,11</b>	<b>42,6</b>	<b>186,71</b>	<b>1535,12</b>

День: восьмой  
Неделя: вторая  
Сезон: лето

Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
307	Котлета рубленая(курица)	100	12,13	7,2	9,86	245
753/3	Рожки отварные	180/6	3,48	4,32	28,18	171,9
28	Сыр порциями	20	4,64	5,89	0	71,72
376	Чай с сахаром	200	0,2	-	14	28
	Хлеб	60	4,6	0,54	29,9	135,6
	<b>Итого:</b>		<b>25,05</b>	<b>17,95</b>	<b>81,94</b>	<b>652,22</b>
<b>Обед</b>						
206	Суп картофельный с бобовыми,с курицей	250/10	8,99	5,28	16,33	134,75
165/3	Каша гречневая,соус с курицей	180/50/10	18,89	22,02	43,01	435
376	Чай с сахаром,лимоном	200/7	0,2	-	15,42	114,66
	Хлеб пшеничный,ржаной	30/30	4,2	1,54	24,23	102,45
	<b>Итого:</b>		<b>32,28</b>	<b>28,84</b>	<b>98,99</b>	<b>786,86</b>
	<b>Всего</b>		<b>57,33</b>	<b>46,79</b>	<b>180,93</b>	<b>1439,08</b>

День: девятый  
 Неделя: вторая Сезон: лето  
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
258	Суп молочный с макаронными изделиями	250/6,3	6,5	6,4	55	272,5
453	Яйцо куриное вареное	40	12,1	4,6	0,3	63
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28
41	Масло сливочное (порциями)	15	0	12,3	0,15	112,5
	Хлеб	40	3,04	0,4	19,9	113,22
	<b>Итого:</b>		<b>21,84</b>	<b>23,7</b>	<b>89,35</b>	<b>589,22</b>
<b>Обед</b>						
266	Борщ с картофелем, с фасолью, мясом	250/10	7,9	10,94	27,55	235,7
192/3	Рис отварной	180/6,3	4,43	6,71	41,04	237,6
16	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,85	8,18	4,67	103,48
1120	Кисель	200	0,3	0,04	26	104,92
	Хлеб	60	4,6	0,54	29,9	135,6
	<b>Итого:</b>		<b>27,08</b>	<b>26,41</b>	<b>129,16</b>	<b>817,3</b>
	<b>Всего</b>		<b>48,92</b>	<b>50,11</b>	<b>218,51</b>	<b>1406,52</b>

День: десятый  
 Неделя: вторая  
 Сезон: лето  
 Возрастная категория: от 11 лет и старше

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
445	Рагу из овощей	180	2,75	13,2	17,33	199,2
848	Тефтеля мясная	100	10,73	9,98	18	147,67
1113	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	24,76	99,2
	Хлеб	50	3,1	0,4	19,9	113,22
	<b>Итого:</b>		<b>17,08</b>	<b>23,58</b>	<b>79,99</b>	<b>559,29</b>
<b>Обед</b>						
17	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	1,07	1,57	35,88
284/637	Щи со св. капустой, мясом	250/10	6,9	6,25	8,49	105,59
820/637	Жаркое по домашнему с курицей	220/35	17,82	24,84	30,18	501,6
	Сок натуральный	200	1	0	28	112
	Хлеб	60	4,6	0,54	29,9	135,6
	<b>Итого:</b>		<b>30,84</b>	<b>32,7</b>	<b>98,14</b>	<b>890,67</b>
	<b>Всего</b>		<b>47,92</b>	<b>56,28</b>	<b>178,13</b>	<b>1449,96</b>

**СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ**  
 Возрастная категория: с 11 лет и старше

Дни по меню	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Б	Ж	У	
1	45,59	45,93	193,03	1391,99
2	46,2	49,3	197,13	1360,52
3	47,31	51,58	192,99	1355,97
4	50,88	50,59	192,68	1421,06
5	43,39	50,78	195,24	1433,71
6	44,47	40,12	221,09	1454,41
7	46,11	42,6	186,71	1535,12
8	57,33	46,79	180,93	1439,08
9	48,92	50,11	218,51	1406,52
10	47,92	56,28	178,13	1449,96
Итого:	478,12	484,08	1956,44	14248,34
СРЕДНЕЕ	47,8	48,4	195,6	1424,8

Примерное меню разработано согласно СанПиН 2.4.5.2409-08 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в образовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования" (раздел 6: (2-х разовое горячее питание (завтрак и обед).

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий, под ред. Могильног М.П., 2007г., 2011г., А.В. Румянцев-2000г., В.Р. Кучмы 2016г

Составил калькулятор



М.Л. Кондратьюк