

УТВЕРЖДЕНО
И. о. директора БОУ «Горлицкая СШ»

Е. А. Корнилова.

М. 08.08.2019
Приказ от 30.08.2019 г. № 112-ОД



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на 10 дней для обеспечения горячим питанием обучающихся
бюджетного общеобразовательного учреждения
Кирилговского муниципального округа
«Горлицкая средняя школа».
(7-11 лет ОБЗ)

Примерное 10-ти дневное циклическое меню гарантированного горячего питания (7-11 лет)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций / Под ред. В. Р. Кучмы, Москва, 2016;
Сборник технологических нормативов рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных и школьных ОУ, школ-интернатов, детских домов
и детских оздоровительных учреждений.

Номер рецептуры	День/ ВидПриёмаПищи / Блюдо/ Ингредиент	Вес бл юда	Белки	Жиры	Углево ды	ккал	Минеральные вещества (мг)							
							В	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I
1	Завтрак	45.980	47.560	183.990	1211.030	1.030	19.300	306.030	462.620	498.400	107.300	5.360	0.060	
		19.010	15.230	109.680	487.140	0.690	16.300	210.400	211.230	171.900	17.300	0.890	0.000	
26	Блины 150	150	15.030	12.480	81.030	292.440	14	202.000	100.720	100.900	43.800	0.400	0.200	
71	Молоко стуженное 20	20	1.400	1.980	1.900	87.000	0.610	0.200	8.400	101.400	43.800	6.800	0.040	
4-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0.270	0.050	5.750	22.500	0.010	2.100	2.210	1.100	0.600	0.050		
02	Хлеб из муки пшеничной 30	30	2.310	0.720	21.000	85.200	0.070		6.900	26.100	9.900	0.600		
	Обед		26.970	32.330	74.310	723.890	0.340	3.000	95.630	251.390	326.500	90.000	4.470	0.060
4-28м	Ежики куриные с соусом томатным 90/20	90/20	22.210	28.680	21.200	330.420	0.090	0.640	83.620	221.980	165.420	53.560	1.650	0.06
40	Изделия макаронные отварные 150	150	2.150	3.010	19.060	244.340	0.170		12.000	17.650	123.130	24.070	1.370	
51	Компот из свежих плодов (яблоки) 200	200	0.130	0.020	13.830	49.530	0.010	2.360	0.010	3.560	2.150	1.770	0.470	
8	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1.540	0.480	14.000	56.800	0.040		4.600	17.400	6.600	0.400		
9	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.940	0.140	6.220	42.800	0.030		3.600	18.400	4.000	0.580		
	Завтрак		38.640	38.940	150.720	1017.760	0.713	7.280	222.840	445.650	558.560	126.840	3.707	0.060
			17.080	17.470	69.030	467.140	0.303	1.630	148.840	402.160	256.420	59.180	1.757	0.030
39	Запеканка из творога с молоком стуженым 150/50	150/50	9.750	13.180	15.290	210.110	0.003	0.510	131.640	282.390	133.720	18.840	0.007	0.02

15	Какао-напиток на молоке 200	200	2.710	2.850	11.740	86.630	0.160	1.120	17.200	105.970	90.500	20.540	0.550	0.010
8	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4.620	1.440	42.000	170.400	0.140			13.800	52.200	19.800	1.200	
	Обед		21.560	21.470	81.690	550.620	0.410	5.650	74.000	43.490	302.140	67.660	1.950	0.030
9	Гуляши из отварного мяса 90	90	10.910	15.990	21.170	269.320	0.060	3.550	54.000	13.600	96.590	19.640	0.130	0.03
41	Речка отварная 150	150	6.360	4.330	20.550	102.400	0.230		20.000	14.880	151.250	30.220	0.390	
4-Этн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0.270	0.050	5.750	22.500	0.010	2.100		2.210	1.100	0.600	0.050	
8	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3.080	0.960	28.000	113.600	0.080			9.200	34.800	13.200	0.800	
9	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.940	0.140	6.220	42.800	0.030			3.600	18.400	4.000	0.580	
	Завтрак		39.260	37.080	169.660	1114.730	0.510	20.080	470.300	458.140	577.120	97.550	8.050	0.100
	Обед		21.910	13.020	92.730	418.510	0.170	1.190	287.800	270.950	308.190	37.420	3.490	0.030
29	Омлет 200	200	18.610	12.010	59.160	283.960	0.080	1.090	287.800	261.540	273.390	24.220	2.670	0.030
8	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3.080	0.960	28.000	113.600	0.080			9.200	34.800	13.200	0.800	
4-Этн	Чай с сахаром 200	200	0.220	0.050	5.570	20.950	0.010	0.100		0.210			0.020	
	Обед		17.350	24.060	76.930	696.220	0.340	18.890	182.500	187.190	268.930	60.130	4.560	0.070
	Огурцы консервированные без уксуса 60/Салат из свежих огурцов	60	0.480	0.060	1.020	7.800	0.020	3.000		13.800	14.400	8.400	0.360	
6	Фишбол с соусом томатным 90/20	90/20	10.550	18.240	14.930	292.380	0.050		8.100	109.110	120.040	4.990	0.390	0.040
54	Пюре картофельное 150	150	2.840	4.940	22.760	212.440	0.160	11.890	174.400	42.080	84.690	28.140	1.030	0.030
84	Сок фруктовый 200	200	1.000	0.200	18.000	84.000	0.040	4.000		14.000	14.000	8.000	1.800	
8	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1.540	0.480	14.000	56.800	0.040			4.600	17.400	6.600	0.400	
9	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.940	0.140	6.220	42.800	0.030			3.600	18.400	4.000	0.580	
	Завтрак		38.544	33.512	130.940	1002.828	0.414	26.070	491.200	365.541	540.774	115.835	5.278	0.010
	Обед		19.320	15.180	57.130	375.060	0.130	3.090	223.200	316.310	264.690	47.880	1.630	0.010
96	Каша овсяная 200	200	15.970	14.170	23.380	238.960	0.040	0.990	223.200	304.900	228.790	34.080	0.780	0.010
4-Этн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0.270	0.050	5.750	22.500	0.010	2.100		2.210	1.100	0.600	0.050	

8	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3.080	0.960	28.000	113.600	0.080			9.200	34.800	13.200	0.800	
	Обед		19.224	18.332	73.810	627.768	0.284	22.980	268.000	49.231	276.084	67.955	3.648	0.000
2	Салат из помидор	60	3.000	1.720	7.980	55.200	0.100	6.000		12.000	37.240	12.600	0.420	
05	Фрикадельки по-калининградски 110	110	9.724	11.792	10.670	296.348	0.044	0.880	252.000	17.941	120.494	17.435	1.628	0
42	Рис отварной 150	150	3.750	4.150	29.190	154.120	0.060	14	16.000	8.880	81.450	26.720	0.570	
4-Этн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0.270	0.050	5.750	22.500	0.010	2.100		2.210	1.100	0.600	0.050	
8	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1.540	0.480	14.000	56.800	0.040			4.600	17.400	6.600	0.400	
9	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.940	0.140	6.220	42.800	0.030			3.600	18.400	4.000	0.580	
	5		34.320	26.310	125.870	1083.930	0.740	26.060	293.810	566.620	446.560	97.930	4.240	0.040
	Завтрак		10.270	8.930	50.140	532.430	0.540	3.200	149.200	407.170	269.300	56.140	1.510	0.040
99	Каша пшеничная 200	200	4.480	5.120	10.400	332.200	0.300	2.080	132.000	292.000	144.000	22.400	0.160	0.030
15	Какао-напиток на молоке 200	200	2.710	2.850	11.740	86.630	0.160	1.120	17.200	105.970	90.500	20.540	0.550	0.010
8	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3.080	0.960	28.000	113.600	0.080			9.200	34.800	13.200	0.800	
	Обед		24.050	17.380	75.730	551.500	0.200	22.860	144.610	159.450	177.260	41.790	2.730	0.000
2	Салат из помидор	60	3.000	1.720	7.980	55.200	0.100	6.000		12.000	37.240	12.600	0.420	
31	Плов куриный 240	240	18.440	15.020	33.700	347.170	0.020	14.500	144.6	135.690	102.070	16.820	0.860	
51	Компот из свежих плодов 200	200	0.130	0.020	13.830	49.530	0.010	2.360	0.010	3.560	2.150	1.770	0.470	
8	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1.540	0.480	14.000	56.800	0.040			4.600	17.400	6.600	0.400	
9	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.940	0.140	6.220	42.800	0.030			3.600	18.400	4.000	0.580	
	6		49.410	42.300	136.132	1385.570	0.585	6.752	345.507	569.466	541.594	116.594	6.029	0.030
	Завтрак		15.540	16.990	55.030	410.340	0.243	1.630	148.840	397.560	239.020	52.580	1.357	0.030
39	Запеканка из творога с молоком стуженым 150/50	150/50	9.750	13.180	15.290	210.110	0.003	0.510	131.640	282.390	113.720	18.840	0.007	0.02
15	Какао-напиток на молоке 200	200	2.710	2.850	11.740	86.630	0.160	1.120	17.200	105.970	90.500	20.540	0.550	0.010

8	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3.080	0.960	28.000	113.600	0.080																																		
	Обед		33.870	25.310	81.102	975.230	0.342	5.122	196.667	171.906	302.574	64.014	4.672	0.000																											
18	Котлета куриная с соусом томатным	110	26.700	21.000	9.822	490.490	0.022	1.122	184.667	127.456	112.244	14.744	0.122	0																											
40	Макаронные отварные 150	150	2.150	3.010	19.060	244.340	0.170		12.000	17.650	123.130	24.070	1.370																												
84	Сок фруктовый 200	200	1.000	0.200	18.000	84.000	0.040	4.000		14.000	14.000	8.000	1.800																												
8	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3.080	0.960	28.000	113.600	0.080			9.200	34.800	13.200	0.800																												
9	Хлеб ржанно-пшеничный 20	20	0.940	0.140	6.220	42.800	0.030			3.600	18.400	4.000	0.580																												
7			30.774	28.292	132.350	1235.888	1.004	22.970	578.400	391.111	589.534	109.195	6.038	0.060																											
	Завтрак		9.370	6.610	58.150	525.100	0.450	4.180	132.000	308.010	197.300	42.800	1.410	0.030																											
99	Каша пшенная 200	200	4.480	5.120	10.400	332.200	0.300	2.080	132.000	292.000	144.000	22.400	0.160	0.030																											
4-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0.270	0.050	5.750	22.500	0.010	2.100		2.210	1.100	0.600	0.050																												
8	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4.620	1.440	42.000	170.400	0.140			13.800	52.200	19.800	1.200																												
	Обед		21.404	21.682	74.200	710.788	0.554	18.790	446.400	83.101	392.234	66.395	4.628	0.030																											
05	Фрикадельки по-калнинградски 110	110	9.724	11.792	10.670	296.348	0.044	0.880	252.000	17.941	120.494	17.435	1.628	0																											
54	Пиоре картофельное 150	150	2.840	4.940	22.760	212.440	0.160	11.890	174.400	42.080	84.690	28.140	1.030	0.030																											
38	Компот из свежих фруктов 200	200	6.360	4.330	20.550	102.400	0.280	6.02	20.000	14.880	151.250	10.220	0.990																												
8	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1.540	0.480	14.000	56.800	0.040			4.600	17.400	6.600	0.400																												
9	Хлеб ржанно-пшеничный 20	20	0.940	0.140	6.220	42.800	0.030			3.600	18.400	4.000	0.580																												
8			57.280	43.680	199.060	1166.270	0.689	10.710	441.900	541.150	827.780	156.840	10.030	0.040																											
	Завтрак		25.940	16.300	112.900	540.990	0.380	2.210	305.000	381.310	416.090	64.560	4.420	0.040																											
29	Омлет 200	200	18.610	12.010	59.160	283.960	0.080	1.090	287.800	261.540	273.390	24.220	2.670	0.030																											
15	Какао-напиток на молоке 200	200	2.710	2.850	11.740	86.630	0.160	1.120	17.200	105.970	90.500	20.540	0.550	0.010																											
8	Хлеб из муки пшеничной 60	60	4.620	1.440	42.000	170.400	0.140			13.800	52.200	19.800	1.200																												
	Обед		31.340	27.380	86.160	625.280	0.309	8.500	136.900	159.840	411.690	92.280	5.610	0.000																											
	Гуляш из мяса птицы 90	90	19.960	21.750	13.390	282.480	0.001	4.500	116.900	118.160	193.240	36.860	2.040																												

9																			
41	Гречка отварная 150	150	6.360	4.330	20.550	102.400	0.230			20.000	14.880	151.250	30.220	0.390					
84	Сок фруктовый 200	200	1.000	0.200	18.000	84.000	0.040	4.000			14.000	14.000	8.000	1.800					
8	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3.080	0.960	28.000	113.600	0.008				9.200	34.800	13.200	0.800					
9	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.940	0.140	6.220	42.800	0.030				3.600	18.400	4.000	0.580					
9	9		33.944	30.652	112.830	1037.848	0.424	6.070	487.200	367.311	545.214	100.585	5.658	0.010					
	Завтрак		19.320	15.180	57.130	375.060	0.130	3.090	223.200	316.310	264.690	47.880	1.630	0.010					
96	Каша овсяная 200	200	15.970	14.170	23.380	238.960	0.040	0.990	223.200	304.900	228.790	34.080	0.780	0.010					
4-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0.270	0.050	5.750	22.500	0.010	2.100		2.210	1.100	0.600	0.050						
8	Хлеб из муки пшеничной 40	40	3.080	0.960	28.000	113.600	0.080			9.200	34.800	13.200	0.800						
	Обед		14.624	15.472	55.700	662.788	0.294	2.980	264.000	46.001	280.524	52.705	4.028	0.000					
05	Фрикадельки по-калининградски 110	110	9.724	11.792	10.670	296.348	0.044	0.880	252.000	17.941	120.494	17.435	1.628	0					
40	Изделия макаронные отварные 150	150	2.150	3.010	19.060	244.340	0.170			12.000	17.650	123.130	24.070	1.370					
4-3гн	Чай с лимоном и сахаром 200	200	0.270	0.050	5.750	22.500	0.010	2.100		2.210	1.100	0.600	0.050						
8	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1.540	0.480	14.000	56.800	0.040			4.600	17.400	6.600	0.400						
9	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.940	0.140	6.220	42.800	0.030			3.600	18.400	4.000	0.580						
	10		50.051	15.567	249.980	1324.943	0.821	28.935	553.873	474.617	501.312	205.900	9.065	0.110					
	Завтрак		24.280	5.810	105.770	625.870	0.620	10.120	239.200	311.290	288.800	147.140	3.760	0.060					
97	Оладьи с соусом в150/50	150/50	20.030	2.480	80.030	482.440	0.42	9	222.000	200.720	180.900	120	2.810	0.05					
15	Какао-напиток на молоке 200	200	2.710	2.850	11.740	86.630	0.160	1.120	17.200	105.970	90.500	20.540	0.550	0.010					
8	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1.540	0.480	14.000	56.800	0.040			4.600	17.400	6.600	0.400						
	Обед		25.771	9.757	144.210	699.073	0.201	18.815	314.673	163.327	212.512	58.760	5.305	0.050					
4-28М	Биточки куриные с соусом томатным	110	18.531	4.787	76.800	361.353	0.031	0.815	298.673	132.247	81.262	13.440	1.955	0.0496364					

42	Рис отварной 150	150	3.760	4.150	29.190	154.120	0.060	14	16.000	8.880	81.450	26.720	0.570	
84	Сок фруктовый 200	200	1.000	0.200	18.000	84.000	0.040	4.000		14.000	14.000	8.000	1.800	
8	Хлеб из муки пшеничной 20	20	1.540	0.480	14.000	56.800	0.040			4.600	17.400	6.600	0.400	
9	Хлеб ржано-пшеничный 20	20	0.940	0.140	6.220	42.800	0.030			3.600	18.400	4.000	0.580	

ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ		41.82	34.389	159.153	1158.1	0.6931	17.423	419.11	463.72	562.68	123.46	6.3455	0.052	
--------------------------	--	-------	--------	---------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	-------	--