
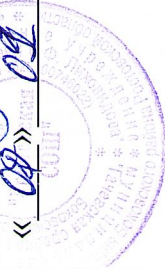



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ «Грачевская СОШ
имени С.Ф. Лиховидова»
Боковского района


Н.М. Порунова
« 09 » _____ 2021г.



УТВЕРЖДАЮ
Председатель Совета
ПТНО «Боковское»

О.Г. Карташова
« 09 » _____ 2021г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
по питанию детей
МБОУ «Грачевская СОШ имени С. Ф. Лиховидова»
Боковского района
2021г.

1-й день
Понедельник

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
158	Солянка из птицы	250	178	14,5	11,2	4,6	0,12	10	1	25,8	118,3	32,8	1,8
692	Кофейный напиток с мол	200	148	2,4	3,6	27,9	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	1
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		386	20,9	15,2	53,2	0,19	10,14	1,01	79,2	214,4	59	3,4

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
413	Сосиска отварная	80	187	8,2	13,3	1,2	0,2	-	-	35	190,8	24	1,8
516	Макаронны отварные	150	177	5	0,6	36,6	0,08	-	0,1	11,3	49,2	8,8	0,9
45	Салат из кваш. капусты	60	50	0,7	2,5	4,8	12	15	-	24	15,5	8	0,3
	Сыр	10	36	2,7	2,9	0	-	-	40	210	35	21	-
685	Чай с сахаром	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		587	19,2	19,5	83,3	12,33	17	40,1	302,2	319,6	75,7	3,7

2-й день

Вторник

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
155	Суп спельменями	250	153	8,4	5,7	17,1							
686	Чай с сахаром с лимоном	200/20/7	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		299	12,7	6,1	58	0,25	3,1	0,04	174,1	214	56,9	1,7

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
366	Запеканка из творога	150	323	12,4	14,3	23,2	0,09	-	90	153	248	45	2
693	Какао с молоком	200	190	4,5	5	32,5	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		573	19,2	19,7	76,4	0,16	0,14	90,01	206,4	344,1	71,2	3,1

3-й день

Среда

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. Ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
431	Печень по-строгановски	80	156	11	11	3,2	0,18						
516	Макароны отварные	150	177	5	0,6	36,6	0,08	-	0,1	11,3	49,2	8,8	0,9
685	Чай с сахаром	200	77	0,3	-	20	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		487	13,5	19,1	76,7	0,07	40,24	0,01	79,4	113,1	43,2	2,6

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. Ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
489	Рагу из курицы	200	225	12,5	15,6	19,4	0,16	15,4	0,02	48,7	146,2	38,3	0,4
	Огурцы соленные	60	10	1,7	-	0,4	-	2	-	7	7	4	-
639	Компот из сухофруктов	200	183	0,5	-	31,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		478	17	16	72	0,21	20	0,02	66,2	181,5	52,4	1,5

4-й день

Четверг

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюда	Масса порции	Энерг. Ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
520	Картофельное пюре	150	177	3,2	8,8	21,7	0,22	34,5	0,02	45,6	122	37,8	1,6
490	Курица тушеная с морк.	80	175	9	14,8	3,4	0,05	12,3	0,02	39	117	30,6	1,6
639	Компот из сухофруктов	200	183	0,5	-	46,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		483	17	12,6	87,8	0,22	18	0,02	47	123,7	47	3,3

Обед

п/п №	Наименование блюда	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша молочная рисовая	200	208	7,8	3,7	37,4	0,19	1,3	0,03	143,3	182,3	44,4	1,09
	Масло сливочное	15	112	0,2	12,4	0,14			110	9	30	10	1
337	Яйцо отварное	40	63	5,1	3,2	0,3	-	-	100	29	77	6	-
685	Чай с сахаром	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		520	15,7	19,7	78,5	0,24	3,3	210	203,2	318,4	74,3	2,8

5-й день

Пятница

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюда	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
498	Котлета рубленая из птицы	80	166	8,8	8,5	9,7	-	5	-	17	28	20	1,8
297	Каша гречневая	150	225	7	5,8	28,3	0,3	-	0,15	19,8	295,2	180	6
	Икра кабачковая	60	54	0,8	3,2	5	0,25	7,5	-	13,8	-	10,3	0,45
645	Кисель	200	77	0,3	-	20	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		582	19,2	17,9	83,7	0,6	14,5	0,15	72,5	352,3	224,2	8,9

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
116	Борщ Сибирский	250	118	3,9	4,3	16	0,2	17	27	52	80	32	1
	Кондитерские изд.												
686	Чай с сахаром с лимоном	200/20/7	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		518	15,1	14,1	92,2	0,25	19	27	73,9	109,1	45,9	1,66

6-й день

Понедельник

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
297	Каша гречневая	150	225	7	5,8	28,3	0,3	-	0,15	19,8	295,2	180	6
413	Сосиска отварная	80	187	8,2	13,3	1,2	0,2	-	-	35	190,8	24	1,8
587	Соус томатный	50	20	0,7	0,9	2,5	-	0,3	0,01	2,3	4,35	1,7	0,06
639	Компот из сухофруктов	200	183	0,5	-	46,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		675	27,4	20,4	99,2	0,55	2,9	0,16	67,6	518,65	217,4	9

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
302	Каша молочная пшеничная	200	205	9,9	3,8	30,7	0,03	1,1	0,05	152,2	185	43	1
685	Чай с сахаром	200	77	0,3	-	20	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Масло сливочное	15	112	0,2	12,4	0,14	-	-	110	9	30	10	1
	Сыр	10	36	2,7	2,9	0	-	-	40	210	35	21	-
	Хлеб йодированный	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		490	15,4	19,5	71,5	0,08	1,1	150,05	378,5	276,1	83,9	2,66

7-й день

Вторник

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
155	Суп с пельменями	250	153	8,4	5,7	17,1							
692	Кофейный напиток с мол	200	148	2,4	3,6	27,9	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	1
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		361	14,8	9,7	65,7	0,07	1,14	0,01	79,4	113,1	43,2	2,6

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
490	Курица тушеная с морк.	80	175	9	14,8	3,4	0,05	12,3	0,02	39	117	30,6	1,6
516	Макаронь отварные	150	177	5	0,6	36,6	0,08	-	0,1	11,3	49,2	8,8	0,9
	Зеленый горошек	60	24	1,8	0,1	3	-	3	-	6	19	6	-
685	Чай с сахаром	200	77	0,3	-	20	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		513	18,4	15,9	83,7	0,18	15,3	0,12	63,6	211,3	55,3	3,16

8-й день

Среда

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
479	Макароник с мясом	120	290	13,5	15	25,4	0,1						
686	Чай с сахаром с лимоном	200	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		436	17,3	15,4	66,3	0,15	3,1	0,04	174,1	214,1	56,9	1,7

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
374	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	125	11,5	7,1	5,6	0,1	0,7	0,1	22	125,3	17,3	0,6
520	Картофельное пюре	150	177	3,2	8,8	21,7	0,22	34,5	0,02	45,6	122	37,8	1,6
639	Компот из сухофруктов	200	183	0,5	-	31,5	-	2,6	-	3,6	2,2	1,8	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		545	17,5	16,3	79,5	0,37	31,3	0,12	78,1	275,6	66,8	3,3

9-й день

Цетверг

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
158	Солянка из птицы	250	178	14,5	11,2	4,6	0,12	10	1	25,8	118,3	32,8	1,8
692	Кофейный напиток с мол	200	148	2,4	3,6	27,9	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	1
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		386	20,9	15,2	53,2	0,19	10,14	1,01	79,2	214,4	59	3,4

Обед

п/п №	Наименование блюд	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
463	Тефтели мясные	100	182	9,3	10,1	11,4	0,06	0,4	-	36,6	-	-	0,5
510	Каша ячневая	150	208	4,6	6	25,4	0,13	-	0,03	1	153,6	0,03	2
	Икра кабачковая	60	54	0,8	3,2	5	0,25	7,5	-	13,8	-	10,3	0,45
645	Кисель	200	77	0,3	-	20	-	-	-	0,4	-	-	0,06
	Хлеб йодированный	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		581	17,3	19,7	82,5	0,49	7,9	0,03	58,7	179,7	20,23	3,61

10-й день

Пятница

Завтрак

Возраст: 7-11 лет

п/п №	Наименование блюда	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
139	Суп картофельный с горохом	250	166	6,2	5,6	22,3	0,27	15,4	0,02	36,5	95,4	35,3	2,2
686	Чай с сахаром с лимоном	200/20/7	86	0,3	-	20,2	-	2	-	15	3	4	0,06
	Кондитерские изделия												
	Хлеб йодированный	30	60	4	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		312	10,5	6	63,2	0,32	17,4	0,02	58,4	124,5	49,2	0,9

Обед

п/п №	Наименование блюда	Масса порции	Энерг. ценность (ккал)	белки	жиры	Угле воды	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
492	Плов из курицы	200	287	10,4	11,8	25,4	0,09	-	0,02	25,2	157,2	35,5	2,2
45	Салат из кваш. капусты	60	50	0,7	2,5	4,8	12	15	-	24	15,5	8	0,3
693	Какао с молоком	200	190	4,5	5	32,5	0,02	0,14	0,01	46,5	70	16,3	0,5
	Хлеб йодированный	30	60	2,3	0,4	20,7	0,05	-	-	6,9	26,1	9,9	0,6
	Итого:		587	17,9	19,7	83,4	12,16	15,14	0,03	102,6	268,8	69,7	3,6

Литература: Сборник технических нормативов - «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах».

Под общей редакцией В.Т. Лапиной

Министерство экономического развития и торговли РФ, 2004.