

Утверждаю
Директор ГКОУ РО «Каменская специальная школа № 15»

Г. А. Лепинская

« 01 » августа 2023г

Перспективное 10-дневное меню
Для обучающихся начальной школы (7-11 лет)
ГКОУРО «Каменская специальная школа № 15»

Разработано с использованием следующей литературы:

1. «Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»
Под редакцией Ф.Л. Марчука Москва 1996г. Издательство «Хлебпродинформ»
2. Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией В.Т. Лапшиной Москва 2004г. Издательство «Хлебпродинформ»

День: Понедельник

Неделя: Первая

Сезон : Осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория : начальная школа (7-11 лет)

№ рецептур	Наименование блюда	Завтрак	Пищевая ценность		Углеводы	Ккал	Витамины (мг)									
			Масса порций(гр)	Белки			Жиры	В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
120 М	Супл молочный с макаронными изделиями	250	5,84	4,84	21,63	154	0,06	0,75	20,50	0,33	156,13	130,88	13,32	0,46		
209 М	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03		100,00		22,00	77,00	5,00	1,00		
378 М/сж	Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,76	77	0,018	0,54			59,40	45,00	10,80	0,72		
14 М	Масло сливочное порциями	17	0,14	12,31	0,23	112	0,002		68,00	0,17	4,08	5,10		0,03		
338 М	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	105	0,06	0,8		0,62	18,04	26	4,8	0,48		
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2		
	Итого за завтрак:	627	15,78	24,71	67,28	558	0,200	12,09	188,50	1,32	275,65	294,98	42,92	4,89		
	Обед															
82 М	Борщ из свежей капусты с мясом отварным (200/20)	220	5,5	6,45	11,6	128	0,06	18,7	13,84	2,21	51,32	79,92	26,9	1,32		
268 М	Виточки из говядины	100	11,49	12,91	12,28	211	0,09	0,03	8,89	2,01	17,60	120,30	19,32	1,86		
312 М	Картофельное пюре	150	3,3	5,44	22,21	151	0,16	25,94	26,3	0,19	45,62	98,07	33,14	1,23		
70 М	Помидор соленый	100	1,1	1,6	0,1	13	0,04	10	50		14	26	20	0,9		
348М	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,10	28,69	118	0,03			0,10	16,00	25,80	8,40	0,64		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,04			0,26	4,60	17,4	6,6	0,4		
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	19,83	100	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95		
	Итого в обед:	840	26,73	27,30	104,37	768	0,50	54,67	99,03	5,27	163,64	442,49	137,83	8,30		
	Итого за день:	1467	42,51	52,01	171,65	1326	0,7	66,76	287,53	6,59	439,29	737,47	180,75	13,19		

День: Вторник

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: начальная школа (7-11 лет)

№ рецептур	Наименование блюда	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества(мг)				
		Масса порций(гр)	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe						
Завтрак																				
212 М/иоп	Омлет запеченный с сыром	170	11,25	15,10	19,81	261	0,18	22,09	178,70	2,20	85,60	215,70	37,30	2,60						
131М	Зеленый горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,60	16	0,04	4,00		0,08	8,00	24,80	8,40	0,28						
382 М	Какао с молоком	200	3,49	2,79	18,16	113	0,02	0,54	9,11	0,01	112,61	104,58	27,90	0,92						
431 М,432 М	Булочка Алтайская	40	3,60	2,54	21,81	124	0,25	0,10	2,50	1,37	8,05	33,00	6,30	0,45						
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	105	0,06	0,8		0,62	18,04	26	4,8	0,48						
338 М	Фрукты (киви)	100	0,80	0,40	10,30	47	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30						
	Итого за завтрак:	590	23,42	22,03	93,24	666	0,57	32,53	190,31	4,68	251,30	420,08	96,70	7,03						
Обед																				
97 М	Суп картофельный с рыбой отварной	230	5,74	3,55	18,46	129	0,15	22,60	6,44	1,23	28,84	86,75	99,76	1,38						
143 М	Рагу из овощей (70/30)	100	1,90	4,50	1,00	228	0,12	20,00			95,00	163,00	68,00	2,00						
227 М	Рыба припущенная	95	15,39	1,05	4,68	71	0,10		19,00		44,65	171,00	40,85	0,86						
45 М	Салат из белокочанной капусты	50	0,77	2,54	4,68	45	0,02	17,88		1,16	20,15	14,94	8,17	0,26						
389 М	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80						
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	65,50	1,00						
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	19,83	100	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95						
	Итого в обед:	775	32,05	12,94	88,32	783	0,57	100,48	25,44	3,74	228,64	568,19	313,78	10,25						
	Итого за день:	1365	55,47	34,97	181,56	1449	1,14	133,01	215,75	8,42	479,94	988,27	410,48	17,28						

День: Четверг

Неделя: Первая

Сезон : Осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория : Начальная школа (7-11 лет)

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Витаминные (мг)										
							В	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Завтрак																	
121 М	Суп молочный с рисовой крупой	250	4,50	4,75	3,25	135	0,05	0,75	25,00			145,00	130,00	22,50	0,25		
14 М	Масло сливочное порциями	15	0,12	10,86	0,20	99	0,002		60,00	0,15	3,60	4,50			0,03		
15М	Сыр порционный	15	4,00	4,00	0,00	54	0,01	0,10	39,00	0,10	132,00	75,00	5,00	0,15			
377М/сж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	38	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88			
338 М	Фрукты (Мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	0,06	38,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10			
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104	0,06	0,80		0,62	18,04	26,00	4,80	0,48			
Итого за завтрак:																	
	Обед																
88М	Ши из свежей капусты с картофелем и сметаной(200/5)	205	2,23	6,21	10,01	106	0,07	32,45	6,50	2,40	51,47	56,23	23,70	0,88			
267К/сж, 333М	Оладьи из пшена с морковью со сметанно-томатным соусом 100/20	120	14,08	9,73	14,83	204	0,31	21,08	4774,80	2,17	27,84	237,60	20,14	4,66			
171М/сж, 303 М	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246	0,29		36,00	0,63	16,85	205,56	136,07	4,58			
21 М	Салат из соевых отруцов с луком	60	0,54	3,00	1,56	37	0,01	3,30			13,80	16,80	7,80	0,36			
348М	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,10	28,69	118	0,03			0,10	16,00	25,80	8,40	0,64			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,33	14,49	71	0,05			0,39	6,90	26,10	9,90	0,60			
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	19,83	100	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95			
Итого за завтрак:																	
	Итого за обед:	815	31,47	26,53	127,75	882	0,84	56,83	4817,30	6,19	147,36	643,09	229,51	13,67			
Итого за обед:																	
		1422	43,98	47,47	168,42	1351	1,02	98,98	4941,30	7,27	453,35	905,15	277,93	15,56			

День : Понедельник

Неделя: Вторая

Сезон : Осенне-зимний, зимне-весенний
Возрастная категория : Начальная школа (7-11 лет)

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)														
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe							
121 М	Суп молочный с гречневой крупой	250	4,50	4,75	3,25	135	0,05	0,75	25,00												
14 М	Масло сливочное порциями	15	0,12	10,86	0,20	99	0,002		60,00	0,15	3,60	145,00	130,00	22,50	0,25						
379М/сж	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104	0,06	0,80		0,62	18,04	26,00	4,50	4,80	0,48						
338 М	Кофейный напиток с молоком Фрукты (Апельсин)	200 100	2,80 2,28	2,40 0,84	20,00 15,42	112 78	0,044 0,05	1,30 0,60	0,02		0,47	126,00 13,53	19,50	15,40	4,80 0,12						
Итого за завтрак:		605	12,74	19,97	59,43	529	0,20	3,45	85,02	1,24	306,18	180,00	46,30	1,24							
52М	Салат из свежы отварной	60	0,86	4,05	5,02	60	0,01	5,70													
103М/сж	Суп картофельный с вермишелью	200	4,61	3,88	16,45	119	0,13	14,31	24,50	1,22	21,09	24,59	12,54	0,80							
234М,331М	Биточки рыбные с соусом сметанным (100/20)	120	10,60	9,70	14,70	190	0,12	2,00	15,62	3,72	26,94	110,42	27,15	1,44							
321М	Калуста тушеная	200	5,19	7,13	28,36	209	0,15	146,69	37,33	0,65	58,40	161,78	39,58	1,04							
348М	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,10	28,69	118	0,03			0,10	161,03	121,41	61,49	2,44							
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,03			0,26	16,00	25,80	8,40	0,64							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,6	19,83	100	0,08			0,5	4,60	17,40	6,60	0,40							
Итого за обед:		850	26,60	25,66	122,70	843	0,55	168,70	77,45	8,27	302,56	180,00	46,30	1,24							
Итого за день:		1455	39,34	45,63	182,13	1372	0,76	172,15	162,47	9,51	608,74	360,00	92,80	2,48							

День: Вторник

Неделя: Вторая

Сезон : Осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория :

начальная школа (7-11 лет)

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность				Ккал	Витаминные (мг)																				
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал		В	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe													
Завтрак																												
217 М, 218 М	Вареники ленивые отварные с молоком сгущенным	180	23,76	12,60	24,84	311	0,09	0,36	81,00	0,54	133,20	257,40	32,40	1,10														
378М/сжж	Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,76	77	0,02	0,54			59,40	45,00	10,80	0,72														
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104	0,06	0,80			18,04	26,00	4,80	0,48														
338 М	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,00			16,00	11,00	9,00	2,20														
	Итого за завтрак:	500	28,46	15,56	69,96	539	0,20	11,70	81,00	1,36	226,64	339,40	57,00	4,50														
Обед																												
21 М	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,90	5,00	2,67	62	0,02	5,50			23,00	28,00	13,00	0,60														
98 М, 241 М	Суп крестьянский с крупой / Мясо отварное 200/30	230	1,74	4,90	9,50	90	0,07	18,40			26,36	43,97	18,56	0,67														
265 М	Плов из мяса говядины 50/100	150	6,15	10,95	27,45	227	0,05	0,60	0,75	3,30	30,60	92,40	32,00	1,20														
389 М	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	0,02	40,00			14,00	14,00	8,00	2,80														
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	65,50	1,00														
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	19,83	100	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95														
	Итого за обед:	780	17,04	22,15	103,80	689	0,32	64,50	0,75	6,79	119,96	296,87	160,56	8,22														
	Итого за день:	1280	45,50	37,71	173,76	1228	0,52	76,20	81,75	8,15	346,60	636,27	217,56	12,72														

День: Среда

Неделя: Вторая

Сезон : Осенне-зимний, зимне-весенний
Возрастная категория : начальная школа (7-11 лет)

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность			Ккал	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
	Завтрак																		
70 М	Помидор соленый	60	0,66	0,96	0,06	8	0,02	6,00	30,00			8,40	15,60	12,00	0,54				
382 М	Какао с молоком	200	3,49	2,79	18,16	113	0,02	0,54	9,11	0,01		112,61	104,58	27,90	0,92				
234М	Котлета рыбная	100	10,63	10,41	11,82	184	0,13	0,49	21,60	3,55		42,67	118,88	21,95	0,74				
312 М	Картофельное пюре	150	3,3	5,44	22,21	151	0,16	25,94	26,3	0,19		45,62	98,07	33,11	1,23				
	Печенье	20	0,11		16,00	65						4,20	2,20	1,40	0,32				
	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104	0,06	0,80		0,62		18,04	26,00	4,80	0,48				
338 М	Фрукты (Мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38	0,06	38,00		0,20		35,00	17,00	11,00	0,10				
	Итого за завтрак:	670	22,03	20,92	96,31	663	0,46	71,77	87,01	4,57		266,54	382,33	112,16	4,33				
	Обед																		
131 М	Зеленый горошек консервированный отварной	60	1,86	0,12	3,90	24	0,06	6,00		0,12		12,00	37,20	12,60	0,42				
84 М	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной 200/5	205	6,57	6,50	13,72	137	0,11	11,34	12,58	2,05		50,07	109,55	31,53	1,61				
279М	Тфтели куриные	95	9,08	10,31	10,21	170	0,11	2,74	36,70	1,34		23,40	94,95	14,99	0,97				
309М	Макаронные изделия отварные	150	5,66	4,29	36,09	205	0,08		20,00	0,82		13,06	46,40	8,31	0,84				
389 М	Сок томатный	200	2,00		6,60	34		30,00				26,00	21,10	52,00	1,40				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47	0,03			0,26		4,60	17,40	6,60	0,40				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,6	19,83	100	0,08			0,5		14,5	75	23,5	1,95				
	Итого за обед:	780	30,05	22,02	100,01	717	0,47	50,08	69,28	5,09		143,63	401,60	149,53	7,59				
	Итого за день:	1450	52,08	42,94	196,32	1380	0,93	121,85	156,29	9,66		410,17	783,93	261,69	11,92				

День: Пятница

Неделя: Вторая

Сезон : Осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория :

Начальная школа(7-11 лет)

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порций(гр)	Пищевая ценность				Ккал	В	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Ккал			С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
175М	Каша молочная "Дружба"	200	5,58	9,49	39,38	266	0,10	0,54	45,10	0,19	116,99	143,71	33,36	0,74		
378М/сез	Чай с молоком	180	1,26	1,44	14,76	77	0,02	0,54			59,40	45,00	10,80	0,72		
15М	Сыр порционный	20	5,20	5,22		69	0,01	0,17	46,00	0,11	200,00	128,00	9,00	0,20		
338 М	Хлеб йодированный	40	3,04	1,12	20,56	104	0,06	0,80	0,00	0,62	18,04	26,00	4,80	0,48		
	Фрукты (Апельсин)	150	3,42	1,26	23,13	117	0,08	0,90		0,71	20,30	29,25	5,40	0,54		
	Итого за завтрак:	590	18,50	18,53	97,83	634	0,27	2,95	91,10	1,63	414,73	371,96	63,36	2,68		
	Обед:															
133 М	Кукуруза консервированная отварная	60	1,38	0,72	8,58	40		1,08	1,20	0,06	1,80	27,60	7,80	0,18		
104М,105М	Суп картофельный с мясными фрикадельками	228	7,52	5,02	14,82	131	0,11	9,12	912,00	0,91	23,50	107,80	30,00	1,60		
229 М	Рыба тушеная в томате с овощами	105	7,84	7,04	9,11	132	0,13	15,84	12,32	2,60	28,66	100,86	27,68	0,81		
табл.стр 155-156	Каша вязкая пшеничная	150	6,60	5,40	38,60	230	0,12			0,30	33,00	148,50	36,00	2,55		
389 М	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92	0,02	40,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80		
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	118	0,08			0,65	11,50	43,50	65,50	1,00		
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,6	19,83	100	0,08			0,5	14,5	75	23,5	1,95		
	Итого за обед:	843	31,59	19,48	135,29	843	0,54	66,04	925,52	5,22	126,96	517,26	198,48	10,89		
	Итого за день:	1433	50,09	38,01	233,12	1477	0,81	68,99	1016,62	6,85	541,69	889,22	261,84	13,57		