

Согласовано

Руководитель МБОУ

ОУИ с. Малая Тосва



Елецкого муниципального
района

И. И. Костин

31 августа

2018г.

Согласовано

Начальник ТОУ "Роспотребнадзора"

по Липецкой обл. в г.Ельце, Елецком,

Измакловском, Долгоруковском районах



А.Д. Дорохина

2018 г.

Утверждаю

Начальник отдела образования

администрации Елецкого

муниципального района



А.Н. Денисов

31 августа

2018г.

**Примерное десятидневное меню для муниципальных
образовательных учреждений (школ) Елецкого муниципального
района (возрастная категория от 7 до 10 лет)
сезон осень-зима.**

1 неделя
день 1 понедельник

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен
			белки	жиры	углев	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Завтрак													
415	Макароны отварные с маслом сливочным и сахаром	150/5/15	11.17	7.26	13.4	0.07	0.14	72	106	122.4	32	1.51	264
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3.08	1.21	19.92	0.044	0	0	8.80	34	13.2	0.8	104.8
15	Сыр	14	3.22	4.06	0	0.01	0.36	0.04	140	7	75.6	0.15	50.4
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	0.001	0	20	1.2	1.5	0	0.01	33
943	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	0.01	0	0	7.98	0.13	1.8	0.12	56.85
Обед													509.05
79	Салат из свежей капусты	100	1.41	5.08	9.01	0	33	0	20	0	0	0.96	87.4
226	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.21	28	0.18	4.65	0	30.46	76.8	28.24	1.62	107.8
622	Оладьи из печени	100	9.36	10.45	16.33	0.14	0.14	0	62.75	189.5	60.5	9.56	242.5
384	Гречка отварная с маслом	150/5	7.45	4.04	21.38	0.3	1.02	0.28	81.85	174.4	58.08	9.14	243.13
	Сок фруктовый	200	0.6	0	14.46	0	0.4	0.01	31.82	15.4	6	125	76
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	70	4.12	1.12	38.64	0.08	0	0	15.12	77.28	24.699	2.41	154
Полдник													910.83
	Йогурт	200	10	6.4	6	0.08	1.2	0.04	244	192	30	0.2	132
Итого за день:													132
			54.84	47.46	182.18	0.915	40.91	92.37	749.98	890.41	330.12	151.48	1487.38

2 день вторник

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен
			белки	жиры	углев	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Завтрак													
390	Каша манная молочная с маслом слив.	200/5/10	6.04	5.15	20.52	0.06	1.15	0.04	144.35	0.32	22.25	0.61	227.95
959	Какао с молоком	200	3.72	5.73	15.26	0.03	1	0.02	122.12	0.17	14	0.65	152
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	0.001	0	20	1.2	1.5	0	0.01	33
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3.08	1.21	19.92	0.044	0	0	8.80	34	13.2	0.8	104.8 517.75
Обед													
50	Салат из свеклы с сыром	60	2.76	5.7	4.26	0	4.92	0	97.14	0	13.86	0.6	79.68
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200	2.16	4.22	13.9	0.07	6	3.6	19.68	0.67	21.6	0.26	83.6
646	Плов с мясом птицы	260	32.18	27.15	56.94	0.05	0.88	49.8	71.7	205.4	74.05	3.34	526.94
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0.44	0.1	27.77	0	0.4	0.01	31.82	15.4	6	125	113
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	70	4.12	1.12	38.64	0.08	0	0	15.12	77.28	16.8	2.41	154 957.22
Полдник													
	Сок	200	0.8	0	18.2	0.04	2	0	24	22	12	3	84
													84
	Итого за день:		55.34	54.01	215.48	0.375	16.35	73.47	535.93	356.74	193.76	136.68	1558.97

3 день среда

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен	
			белки	жиры	углев	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	
Завтрак														
390	Каша геркулесовая молочная	200/5/15	3.79	5.48	23.97	0.06	0.8	0.08	27.6	139.9	46	1.58	187	
958	Кофейный напиток	200	4.8	2.52	18.58	0.02	0.7	0.01	85	0.11	9.8	0.12	99.55	
	Масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	0.002	0	40	2.4	3	0	0.02	66	
	Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами	40	3.08	1.21	19.92	0.044	0	0	8.80	34	13.2	0.8	104.8	
													457.35	
Обед														
49	Суп крестьянский со сметаной	200/10	4.62	4.41	17.38	0.09	13.2	0	30.32	53.36	35.24	1.5	130.01	
643/75 9	Птица тушённая в соусе	100	24.2	14.49	0.65	0.05	0	0.05	11.2	232	17.92	1.68	297.9	
694	Картофельное пюре	180	5.51	10.64	36.72	0.25	32.67	45.9	66.42	1.82	50.04	1.44	250.87	
	Овощи соленые	60	0.8	0.09	3	0	4.8	0	23	0	0	0.96	13	
883	Кисель с витамином С	200	0	0	29.75	0	0	0	7.35	13.86	0	0.02	119	
	Хлеб ржаной обога- щенный витаминами	70	4.12	1.12	38.64	0.08	0	0	15.12	77.28	16.8	2.41	154	
													964.78	
Полдник														
	Ряженка	200	5.6	8	8.4	0.04	8	0.08	248	184	28	0.2	128	
													128	

	Итого за день:		56.6	55.22	197.15	0.636	60.17	86.12	525.21	739.33	217	10.73	1550.13
--	----------------	--	------	-------	--------	-------	-------	-------	--------	--------	-----	-------	---------

4 день четверг

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен
			белки	жиры	углев	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Завтрак													
211	Запеканка из макарон с творогом	200	10.49	10.35	27.95	0.07	0.34	67	105	188.5	35.5	1.47	321
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3.08	1.21	19.92	0.044	0	0	8.80	34	13.2	0.8	104.8
959	Какао с молоком	200	3.72	5.73	25.26	0.03	1	0.02	122.12	0.17	14	0.65	152
													577.8
Обед													
79	Салат из свежей капусты	100	1.41	5.08	9.01	0	33	0	20	0	0	0.96	87.4
187	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной и мясом птицы	200\10\20	7.75	6.49	9.35	0.04	24.42	0.84	33.94	41.12	17	0.628	190.59
511	Шницель рыбный	100	19.8	10.73	19.06	0.09	0.85	0.03	39.35	193.58	27.99	0.98	233.1
320	Картофель тушеный	200	8.35	16.56	20.03	0.13	10.92	0.02	31.7	91	33.9	0.8	253.27
861	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0.32	0.08	26.31	0.01	8.6	0.01	9.68	0.7	3.6	0.6	100.04
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	70	4.12	1.12	38.64	0.08	0	0	15.12	77.28	16.8	2.41	154
													1018.4
Полдник													
	Сок фруктовый	200	0.6	0	14.46	0	0.4	0.01	31.82	15.4	6	125	76
Итого за день:													
			63.64	62.35	215.99	7.494	87.53	76.93	428.53	653.75	180.99	148.3	1715.2

5 день пятница

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен
			белки	жиры	углев	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Завтрак													
390	Каша "дружба"	200/5	9.65	6.33	21.09	0.15	0	0.08	15.6	115.9	40.7	1.36	241.11
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3.08	1.21	19.92	0.044	0	0	8.80	34	13.2	0.8	104.8
	Масло сливочное	10	0.08	7.26	0.14	0	0	0.04	2.4	0.02	0.06	0.02	66.1
883	Кисель	200	0	0	29.75	0	0	0	7.35	13.86	0	0.02	119
Обед													531.01
	Овощи соленые	60	0.8	0.09	3	0	4.8	0	23	0	0	0.96	13
69	Рассольник петербургский со сметаной	200\10	11.24	9.69	23.07	0.09	12.83	6.78	34.84	1.55	38.6	2.49	222.5
621	Котлета мясная	100	19.86	10.14	9.02	0.06	0	0	11.34	161.46	27.3	2.2	296.8
694	Картофельное пюре	100	3.06	4.8	20.4	0.14	18.15	25.5	36.9	1.01	27.8	0.8	139.37
315	Капуста тушеная	100	6.75	6.93	3.73	0.17	30.73	0.15	37.7	96.9	14.35	0.62	46
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0.44	0.1	27.77	0	0.4	0.01	31.82	15.4	6	125	113
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	60	3.53	0.96	33.12	0.07	0	0	12.96	66.14	14.4	2.06	132
Полдник													962.67
943	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	0.01	0	0	7.98	0.13	1.8	0.12	56.85
	Ватрушка	60	7.26	5.35	21.14	0.05	0.07	3	9.7	28.4	11.6	0.68	162
Итого за день:													218.85
			65.75	52.86	227.12	0.784	66.98	35.56	240.39	534.77	195.81	137.13	1712.53

6 день суббота

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен
			белки	жиры	углев	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Завтрак													
211	Омлет с сыром	220	14.2	16.9	22.8	0.19	0.33	0	66.88	358	15.63	1.59	307.85
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3.08	1.21	19.92	0.044	0	0	8.80	34	13.2	0.8	104.8
958	Кофейный напиток	200	4.8	2.52	18.58	0.02	0.7	0.01	85	0.11	9.8	0.12	99.55
	Итого за день:		22.08	20.63	61.3	0.254	1.03	0.01	160.68	392.11	38.63	2.51	512.2

7 день понедельник

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен
			белки	жиры	углев	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Завтрак													
378	Каша гречневая с мас.слив. и сах	150\10\10	12.31	7.26	36.46	0.39	0	0.05	38.61	2.21	51.68	0.03	241
	Печенье с маслом	20\5	1.7	5.08	12.42	0.016	0	0.02	7	18.01	4.03	0.43	138.2
959	Какао с молоком	200	3.72	5.73	15.26	0.03	1	0.02	122.12	0.17	14	0.65	152
Обед													531.2
33	Салат из свеклы	100	1.48	6.02	8.26	0	6.65	0	35.46	0	20.1	1.32	92.8
226	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.21	28	0.18	4.65	0	30.46	76.8	28.24	1.62	107.8
618	Тефтели в соусе	100	14.5	17.52	21.36	0.07	1.69	0	65.52	161.4	34.02	8.69	301.56
414	Макароны отварные	150	5.73	6.08	31.98	0.09	0	0.05	12.75	47.1	8.55	0.86	205.5
861	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0.32	0.08	26.31	0.01	8.6	0.01	9.68	0.7	3.6	0.6	100.04
	Хлеб ржаной обогащен- ный витаминами	60	3.53	0.96	33.12	0.07	0	0	12.96	66.14	14.4	2.06	132 939.7
Полдник													
	Сок	200	0.8	0	18.2	0.04	2	0	24	22	12	3	84
													84
	Итого за день:		48.48	52.94	231.37	0.896	24.59	0.15	358.56	394.53	190.62	19.26	1554.9

8 день вторник

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен
			белки	жиры	углев	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	16
Завтрак													
390	Каша манная молочная с маслом слив.	200\5\10	6.04	5.15	20.52	0.06	1.15	0.04	144.35	0.32	22.25	0.61	227.95
958	Кофейный напиток	200	4.8	2.52	18.58	0.02	0.7	0.01	85	0.11	9.8	0.12	99.55
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3.08	1.21	19.92	0.044	0	0	8.80	34	13.2	0.8	104.8
15	Сыр	14	3.22	4.06	0	0.01	0.36	0.04	140	7	75.6	0.15	50.4
													482.7
Обед													
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	200\20	4.16	4.22	13.9	0.07	6	3.6	19.68	0.67	21.6	0.26	149.2
275	Сосиска отварная	100	12.8	23.2	1.5	0.25	0	0	29	198.75	22	1.7	226
315	Капуста тушеная с маслом сливочным	200\10	10.12	9.2	11.2	0.5	92.26	0.46	113.16	290.72	43.04	1.86	355.22
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0.44	0.1	27.77	0	0.4	0.01	31.82	15.4	6	125	113
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	70	4.12	1.12	38.64	0.08	0	0	15.12	77.28	24.699	2.41	154 997.42
Полдник													
	Йогурт	200	10	6.4	6	0.08	1.2	0.04	244	192	30	0.2	132
													132

	Итого за день:		58.78	57.18	158.03	1.114	102.07	4.2	830.93	816.25	268.19	133.11	1612.12
--	----------------	--	-------	-------	--------	-------	--------	-----	--------	--------	--------	--------	---------

9 день среда

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен
			белки	жиры	углев	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	17
Завтрак													
217	Омлет с морковью	200	11.54	14.99	12.61	0.12	2.58	372.5	133.76	265.6	31.26	3.18	332
944	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0	0	14.97	0.01	6.04	0	7.98	0.13	1.8	0.12	56.85
	Батон пшеничный обо- гащенный микронутриентами	40	3.08	1.21	19.92	0.044	0	0	8.80	34	13.2	0.8	104.8
													493.65
Обед													
204	Суп пшеничный с рыбными консервами	200	8.4	5.54	18.68	0.16	13.2	0.74	30.32	151.28	35.24	1.5	142.6
79	Салат из свежей капусты	100	1.41	5.08	9.01	0	33	0	20	0	0	0.96	87.4
668	Котлета из мяса птицы	100	16.05	14.43	16.56	0.09	0.9	41.56	42.73	155.28	26.79	1.61	261.01
320	Картофель тушеный	200	8.35	10.6	20.03	0.13	10.92	0.02	31.7	91	33.9	0.8	253.27
883	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0.32	0.08	26.31	0.01	8.6	0.01	9.68	0.7	3.6	0.6	100.04
	Хлеб ржаной обогащен- ный витаминами	60	3.53	0.96	33.12	0.07	0	0	12.96	66.14	14.4	2.06	132
													976.32
Полдник													
	Сок	200	0.8	0	18.2	0.04	2	0	24	22	12	3	84
													84
	Итого за день:		53.48	52.89	189.41	0.674	77.24	414.83	321.93	786.13	172.19	14.63	1553.97

10 день четверг

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	вые вещества		Витамины			Минеральные вещества			Mg	Fe	Эн.цен
			белки	жиры	углев	B1	C	A	Ca	P			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Завтрак													
390	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200/5/10	6.04	5.63	15.52	0.06	1.15	0.04	144.35	0.32	22.25	0.61	227.95
959	Какао с молоком	200	3.72	5.73	15.26	0.03	1	0.02	122.12	0.17	14	0.65	152
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	0.001	0	20	1.2	1.5	0	0.01	33
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3.08	1.21	19.92	0.044	0	0	8.80	34	13.2	0.8	104.8 517.75
Обед													
	Овощи соленые	60	0.8	0.09	3	0	4.8	0	23	0	0	0.96	13
171	Борщ с картофелем, капустой и сметаной	250/5	4.43	7.02	15.57	0.23	5.8	0	38.08	96	35.3	15.26	157.88
486	Рыба тушеная в томате с овощами	120	17.62	12.85	8.98	0.07	9.75	2.64	44.71	137.97	26.35	0.94	177
694	Картофельное пюре	200	6.12	9.6	40.8	0.28	36.3	51	73.8	2.02	55.6	1.6	278.74
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0.44	0.1	27.77	0	0.4	0.01	31.82	15.4	6	125	113
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	70	4.12	1.12	38.64	0.08	0	0	15.12	77.28	24.699	2.41	154 893.62
Полдник													
943	Чай с сахаром	200	0	0	14.97	0.01	0	0	7.98	0.13	1.8	0.12	56.85
	Булочка домашняя	50	3.64	6.26	26.95	0.06	0	2	9.9	35	13.7	0.65	179
												235.85	
Итого за день:			50.05	53.24	227.45	0.865	59.2	75.71	520.88	399.79	212.9	149.01	1647.22

11 день пятница

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен
			белки	жиры	углев	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Завтрак													
390	Каша рисовая молочная	200\5\10	3.24	10.15	37.69	3.79	1.3	0.08	123.6	0.58	20.3	0.45	250.05
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	40	3.08	1.21	19.92	0.044	0	0	8.80	34	13.2	0.8	104.8
41	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	0.001	0	20	1.2	1.5	0	0.01	33
15	Сыр	14	3.22	4.06	0	0.01	0.36	0.04	140	7	75.6	0.15	50.4
943	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0	0	14.97	0.01	6.04	0	7.98	0.13	1.8	0.12	56.85
Обед													495.1
200	Суп картофельный с мясом птицы	200\20	5.57	9.5	13.31	0.11	9.6	0	20.68	61.44	24.9	0.94	213
92	Голубцы ленивые со сметаной	250	31.75	19.54	23.25	0.1	3.89	0.05	100.35	203.28	53	30.43	452.3
861	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0.32	0.08	26.31	0.01	8.6	0.01	9.68	0.7	3.6	0.6	100.04
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	70	4.12	1.12	38.64	0.08	0	0	15.12	77.28	16.8	2.41	154
Полдник													919.34
	Йогурт	200	10	6.4	6	0.08	1.2	0.04	244	192	30	0.2	132
Итого за день:													132
			61.34	55.69	180.16	4.235	30.99	20.22	671.41	577.91	239.2	36.11	1546.4

12 день суббота

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества				Эн.цен
			белки	жиры	углев	В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15
Завтрак													
390	Каша геркулесовая молочная	200/5	3.79	5.48	23.97	0.06	0.8	0.08	27.6	139.9	46	1.58	187
958	Кофейный напиток	200	4.8	2.52	18.58	0.02	0.7	0.01	85	0.11	9.8	0.12	99.55
	Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами	40	3.08	1.21	19.92	0.044	0	0	8.80	34	13.2	0.8	104.8
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	0.001	0	20	1.2	1.5	0	0.01	33
	Итого за день:		11.71	12.84	62.54	0.125	1.5	20.09	122.6	175.51	69	2.51	424.35

Настоящее меню составлено на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий" для предприятий общественного питания, авторы -составители А.И.Здобнов,В.А.Цыганенко, Москва "Лада" 2009г.

Сборник технических нормативов Москва Дели принт 2010г. Разработан В.А Тутельян,А.В.Казанцев

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г.

Разработан М.П.Могильный, В.А.Тутельян.