

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №19
г.Ивделя п.Сама

В.Л.Коротких

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

РАЦИОНА ПИТАНИЯ В МКОУ СОШ № 19 Г. ИВДЕЛЯ П. САМА
НА 20 | 21 УЧЕБНЫЙ ГОД
(7 - 10 ЛЕТ)

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №19
г.Ивделя п.Сама

В.Л.Коротких

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

РАЦИОНА ПИТАНИЯ В МКОУ СОШ № 19 Г. ИВДЕЛЯ П. САМА
НА 20 | 21 УЧЕБНЫЙ ГОД
(11 - 18 ЛЕТ)

Утверждаю

Директор МКОУ СОШ №19
г.Ивделя п.Сама

В.Л.Коротких

**Примерное десятидневное меню
рациона питания
для детей в возрасте с 7 до 10 лет
в МКОУ СОШ №19 г.Ивделя п.Сама**

№ п/п	Наименование	выход	Химический состав			Энергетич. ценность ккал.
			белки	жиры	углеводы	
1 день						
124	Щи из свеж.капусты+смет.	250/10	2.30	6.30	10.30	109.00
ттк	Биштекс школьный	50/50	22.76	12.04	6.41	225.00
333	Макароны с сыром	100	5.40	6.17	21.30	167.00
639	Компот (сухофрукты)	200	0.60		31.40	124.00
	Фрукты. Груша	100	0.30		29.16	38.00
Ттк	Хлеб витаминный	60	4.56	0.48	29.16	136.00
	Итого:		35.92	24.99	127.73	799.00
2 день						
16	Нарезка из овощей (огурцы)	100	0.60	7.10	3.00	79.00
132	Рассольник Ленинградский	250	2.20	4.50	12.70	100.00
358	Сырники из творога	100	15.20	12.40	18.90	251.00
ттк	Кислель "Золотой шар"	200			16.07	64.00
ттк	Хлеб витаминный	60	4.56	0.48	29.16	136.00
	Фрукты. Яблоко	100	0.30		8.60	40.00
	Итого:		22.86	24.48	88.43	670.00
3 день						
133	Суп картофельный с рыбными консерв	250/25	7.35	8.85	20.50	192.50
437	Гуляш из говядины	100	13.90	6.50	4.00	132.00
508	Греча отварная	100	5.80	5.20	28.40	186.00
638	Компот (изюм)	200	0.40		27.40	106.00
ттк	Хлеб витаминный	60	4.56	0.48	29.16	136.00
793	Кекс "Столичный"	75	4.30	15.20	43.00	323.00
	Итого:		36.31	36.23	152.46	1075.50
4 день						

110	Борщ со сметаной с тушёной	250/10	5.25	7.20	13.40	165.50
413	Сосиска отварная	50	5.55	11.95	0.80	133.00
533	Капуста тушёная с яблоками	200	4.00	13.40	16.80	204.00
638	Компот (урюк)	200	1.20		32.60	130.00
тتك	Хлеб витаминный	60	4.56	0.48	29.16	136.00
	Фрукты. Банан	100	1.10		14.70	62.00
	Итого:		21.66	33.03	107.46	830.50
5 день						
139	Суп картофельный с горохом	250	6.20	5.60	22.30	167.00
374	Рыба тушёная с овощами	100	10.60	5.10	5.60	112.00
511	Рис отварной	100	2.50	4.10	25.70	152.00
697	Молоко кипячёное	200	5.90	6.80	9.90	123.00
тتك	Хлеб витаминный	60	4.56	0.48	29.16	136.00
	Фрукты. Яблоко	100	0.30		8.60	40.00
	Итого:		30.06	22.08	101.26	730.00
6 день						
124	Щи из свежей капусты	250	2.30	5.30	10.30	103.00
тتك	Котлеты "Здоровые"	50	4.38	1.34	1.25	34.50
333	Макроны с сыром	200	10.80	12.34	42.60	334.00
693	Какао с молоком	200	4.90	5.00	32.50	190.00
тتك	Хлеб витаминный	60	4.56	0.48	29.16	136.00
806	Коржик "Молочный"	75	4.80	8.50	48.40	288.00
	Итого:		31.74	32.96	164.21	1085.50
7 день						
161	Суп молочный с крупой	250	7.20	8.30	24.10	200.00
428	Колбаса отварная	50/50	6.15	15.45	1.05	168.00
508	Греча отварная	100	5.80	5.20	28.40	186.00
6448	Кисель плодово-ягодный	200			42.20	162.00
тتك	Хлеб витаминный	60	4.56	0.48	29.16	136.00
	Итого:		23.71	29.43	124.91	852.00
8 день						
тتك	Морковь с яблоками и изюмом	100	1.07	0.46	29.17	125.00
132	Рассольник	250	2.20	4.50	12.70	100.00
436	Жаркое по домашнему	200	17.80	9.80	21.60	250.00
686	Чай с лимоном	200/7	0.30		15.20	60.00
тتك	Хлеб витаминный	60	4.56	0.48	29.16	136.00
	Фрукты. Вишня	100	0.70		17.50	76.00
	Итого:		26.63	15.24	125.33	747.00
9 день						

137	Суп картофельный с фрикадельками	250	2.00	2.40	14.80	90.00
358	Сырники из творога	100	15.20	12.40	18.90	251.00
тгк	Кислель "Золотой шар"	200			16.07	64.00
тгк	Хлеб витаминный	60	4.56	0.48	29.16	136.00
	Фрукты. Банан	100	1.10		14.70	62.00
	Итого:		22.86	15.28	93.63	603.00
10 день						
337	Яйцо вареное	1	5.10	4.60	0.30	63.00
140	Суп картофельный с макаронами	250	2.90	2.50	21.00	120.00
237	Котлета капустная	200	9.00	30.40	36.80	464.00
тгк	Хлеб витаминный	60	4.56	0.48	29.16	136.00
693	Какао с молоком	200	4.90	5.00	32.50	190.00
	Итого:		26.46	42.98	119.76	973.00
	Всего за 10 дней:		278.21	276.70	1205.18	8365.50
	Среднее в день:		27.82	27.67	120.52	836.55

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для П.О.п. при общеобразовательных школах (под редакцией В. Т. Лапшиной)
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для П.О.п. (под редакцией Л. Е. Голунова)
3. Сборник рецептур мучных кондит. и булочных изделий для П.О.п. (Москва « Экономика»)
4. Сборник рецептур блюд и кулин. изделий для П.О.п. 1997 Г. издания.

Утверждаю

Директор МКОУ СОШ №19
г.Ивделя п.Сама

В.Л.Коротких

**Примерное десятидневное меню
рациона питания
для детей в возрасте с 11 по 18 лет
в МКОУ СОШ №19 г.Ивделя п.Сама**

№ п/п	Наименование	выход	Химический состав			Энергетич. ценность ккал.
			белки	жиры	углеводы	
1 день						
124	Щи из свеж.капусты+смет.	250/10	2.30	6.30	10.30	109.00
ттк	Биштекс школьный	50/50	22.76	12.04	6.41	225.00
333	Макароны с сыром	200	10.80	12.34	42.60	334.00
639	Компот (сухофрукты)	200	0.60		31.40	124.00
	Фрукты. Груша	100	0.30		29.16	38.00
Ттк	Хлеб витаминный	60	4.56	0.48	29.16	136.00
	Итого:		41.32	31.16	149.03	966.00
2 день						
16	Нарезка из овощей (огурцы)	100	0.60	7.10	3.00	79.00
132	Рассольник Ленинградский	250	2.20	4.50	12.70	100.00
358	Сырники из творога	200	30.40	24.80	37.80	502.00
ттк	Кислель "Золотой шар"	200			16.07	64.00
ттк	Хлеб витаминный	60	4.56	0.48	29.16	136.00
	Фрукты. Яблоко	100	0.30		8.60	40.00
	Итого:		38.06	36.88	107.33	921.00
3 день						
133	Суп картофельный с рыбными консерв	250/25	7.35	8.85	20.50	192.50
437	Гуляш из говядины	100	13.90	6.50	4.00	132.00
508	Греча отварная	200	11.60	10.40	56.80	372.00
638	Компот (изюм)	200	0.40		27.40	106.00
ттк	Хлеб витаминный	60	4.56	0.48	29.16	136.00
793	Кекс "Столичный"	75	4.30	15.20	43.00	323.00
	Итого:		42.11	41.43	180.86	1261.50
4 день						

110	Борщ со сметаной с тушёной	250/10	5.25	7.20	13.40	165.50
413	Сосиска отварная	100	11.10	23.90	1.60	266.00
533	Капуста тушёная с яблоками	200	4.00	13.40	16.80	204.00
638	Компот (урюк)	200	1.20		32.60	130.00
тتك	Хлеб витаминный	60	4.56	0.48	29.16	136.00
	Фрукты. Банан	100	1.10		14.70	62.00
	Итого:		27.21	44.98	108.26	963.50
5 день						
139	Суп картофельный с горохом	250	6.20	5.60	22.30	167.00
374	Рыба тушёная с овощами	100	10.60	5.10	5.60	112.00
511	Рис отварной	200	5.00	8.20	51.40	304.00
697	Молоко кипячёное	200	5.90	6.80	9.90	123.00
тتك	Хлеб витаминный	60	4.56	0.48	29.16	136.00
	Фрукты. Яблоко	100	0.30		8.60	40.00
	Итого:		32.56	26.18	126.96	882.00
6 день						
124	Щи из свежей капусты	250	2.30	5.30	10.30	103.00
тتك	Котлеты "Здоровые"	100	8.75	2.68	2.50	69.00
333	Макроны с сыром	200	10.80	12.34	42.60	334.00
693	Какао с молоком	200	4.90	5.00	32.50	190.00
тتك	Хлеб витаминный	60	4.56	0.48	29.16	136.00
806	Коржик "Молочный"	75	4.80	8.50	48.40	288.00
	Итого:		36.11	34.30	165.46	1120.00
7 день						
161	Суп молочный с крупой	250	7.20	8.30	24.10	200.00
428	Колбаса отварная	50/50	6.15	15.45	1.05	168.00
508	Греча отварная	200	11.60	10.40	56.80	372.00
6448	Кисель плодово-ягодный	200			42.20	162.00
тتك	Хлеб витаминный	60	4.56	0.48	29.16	136.00
	Итого:		29.51	34.63	153.31	1038.00
8 день						
тتك	Морковь с яблоками и изюмом	100	1.07	0.46	29.17	125.00
132	Рассольник	250	2.20	4.50	12.70	100.00
436	Жаркое по домашнему	200	17.80	9.80	21.60	250.00
686	Чай с лимоном	200/7	0.30		15.20	60.00
тتك	Хлеб витаминный	60	4.56	0.48	29.16	136.00
	Фрукты. Вишня	100	0.70		17.50	76.00
	Итого:		26.63	15.24	125.33	747.00
9 день						

137	Суп картофельный с фрикадельками	250	2.00	2.40	14.80	90.00
358	Сырники из творога	200	30.40	24.80	37.80	502.00
тгк	Кислель "Золотой шар"	200			16.07	64.00
тгк	Хлеб витаминный	60	4.56	0.48	29.16	136.00
	Фрукты. Банан	100	1.10		14.70	62.00
	Итого:		38.06	27.68	112.53	854.00
10 день						
337	Яйцо вареное	1	5.10	4.60	0.30	63.00
140	Суп картофельный с макаронами	250	2.90	2.50	21.00	120.00
237	Котлета капустная	200	9.00	30.40	36.80	464.00
тгк	Хлеб витаминный	60	4.56	0.48	29.16	136.00
693	Какао с молоком	200	4.90	5.00	32.50	190.00
	Итого:		26.46	42.98	119.76	973.00
	Всего за 10 дней:		338.03	335.46	1348.83	9726.00
	Среднее в день:		33.80	33.55	134.88	972.60

уемая литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для П.О.п. при общеобразовательных школах (под редакцией В. Т. Лапиной)
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для П.О.п. (под редакцией Л. Е. Голунова)
3. Сборник рецептов мучных кондит. и булочных изделий для П.О.п. (Москва « Экономика »)
4. Сборник рецептов блюд и кулин. изделий для П.О.п. 1997 Г. издания.