

СОГЛАСОВАНО: Директор МБОУ СОШ



О.С. Смагина

УТВЕРЖДАЮ: ИП Белицкая Е.К.



МЕНЮ

ЗАВТРАК ЛЬГОТА С 1 ПО 4 КЛ

Первый день	Второй день	Третий день	Четвертый день	Пятый день	Шестой день	Седьмой день	Восьмой день	Девятый день	Десятый день
Завтрак									
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	ОМЛЕТ С СЫРОМ	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И СМЕТАНОЙ	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ТЮ ПОДЛИВОЙ	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЬЮ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ТОМАТОМ	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	КАША "ДРУЖБА"
ЧАЙ С САХАРОМ	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	СОУС ТОМАТНЫЙ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	ДЖЕМ (ПОВИДЛО)	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	ЧАЙ С САХАРОМ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	КАКАО НА МОЛОКЕ	ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	КАКАО НА МОЛОКЕ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)
ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	КАКАО НА МОЛОКЕ	ФРУКТЫ(ЯБЛОКО)	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	СЫР (ПОРЦИЯМИ)
		ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		МАРМЕЛАД	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ			ЗЕФИР	СОК МУЛЬТИФРУКТ
				СОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	СОК ПЕРСИКОВЫЙ				

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	5,5	5,6	32,1	209,4	0	0,5	0	0,6	110,4	15,5	92,4	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	12,8	5,8	7,4	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
2008		ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	15,9	8	10,9	2,2
Итого за прием пищи:				9,3	15,5	74,3	474,7	0,1	10,4	0,07	2,1	149,3	42,5	146,3	4,3
Всего за день:				9,3	15,5	74,3	474,7	0,1	10,4	0,07	2,1	149,3	42,5	146,3	4,3

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008		ОМЛЕТ С СЫРОМ	150	18,2	21,1	5,8	290,0	0,1	0,2	0,3	2,2	227,3	19,4	259,2	2,3
2008	30	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	100	1,6	3,1	6,1	58,9	0	6,4	0	1,5	31,7	17,2	36,0	0,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,8	0,3	25,1	118,4	0,1	0	0	1	11,5	16,5	42	1
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	111,3	27,5	95,6	0,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	19,8	88	0,02	4	0	0,2	14	8	14	2,8
Итого за прием пищи:				28,4	27,7	73,7	663,5	0,22	11,1	0,3	4,9	395,8	88,6	446,8	7,9
Всего за день:				28,4	27,7	73,7	663,5	0,22	11,1	0,3	4,9	395,8	88,6	446,8	7,9

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	272	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	90	13,8	14,1	12,8	235,9	0	0,5	0	2,4	10,6	13,3	42,9	0,9
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ	30	0,2	0,9	2,5	19,8	0	0,6	0	0,4	3,0	2,6	4,1	0,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,2	20,6	140,9	0,1	9,7	0	0,2	41,8	28,1	84,5	1,1
2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,8	0	1,2	7	0	5	0	0	7	10	13	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	14,3	6,3	8,2	0,7
Итого за прием пищи:				20,9	20,4	69,6	548,6	0,2	16,5	0	3,8	85,9	73,5	186,3	4,1
Всего за день:				20,9	20,4	69,6	548,6	0,2	16,5	0	3,8	85,9	73,5	186,3	4,1

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ И СМЕТАНОЙ	160/15	20,5	14,2	25,1	320,8	0	0,7	0,8	1,8	167,7	34,0	226,3	1,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,1	1,2	17,5	87,6	0	0,3	0	0	63,1	15,2	55,1	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
2008		ФРУКТЫ (ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,7	46,7	0	9,9	0	0,6	15,9	6	10,9	2,2
Итого за прием пищи:				26,2	24,3	72,5	624,8	0,1	10,9	0,67	3,3	256,9	70,4	327,9	4,6
Всего за день:				26,2	24,3	72,5	624,8	0,1	10,9	0,67	3,3	256,9	70,4	327,9	4,6

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	90	13,6	14,1	12,8	235,9	0	0,5	0	2,4	10,6	13,3	42,9	0,9
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6	5,4	28	184,2	0,2	0	0	3,4	13,5	90,0	133,6	3,2
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	14,3	6,3	8,2	0,7
2008		МАРМЕЛАД	20	0,3	1,8	12,8	69,6	0	0	0	0	2,6	7,8	8,4	0,5
2008	442	СОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	1,6	0	19,6	90	0,1	50	0	0	42	8	32	0,2
Итого за прием пищи:				25,0	21,5	106,2	728,8	0,4	52,7	0	6,6	99,1	142,8	265,9	6,5
Всего за день:				25,0	21,5	106,2	728,8	0,4	52,7	0	6,6	99,1	142,8	265,9	6,5

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	245	ТЕФЕЛИ РЫБНЫЕ С ТЮ ПОДЛИВОЙ	90/20	10,0	7,3	13,3	158,5	0,1	0,8	0,2	3,3	31,8	36,2	140,6	0,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,0	21,8	143,9	0,2	10,3	0	0,2	35,5	29,1	84,2	1,2
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,6	1	3,6	25,7	0	1,6	0	0,5	14	7,9	15,5	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	111,3	27,5	95,6	0,9
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	5,5	41,1	232,1	0,1	0	0	0,5	9,5	7,3	41,0	0,5
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	0,6	0	33	136	0	12	0,1	0	10	24	30	0,4

за прием пищи:	26,4	22,0	150,0	901,1	0,5	25,2	0,3	5,3	221,3	145,2	440,5	5,2
Всего за день:	26,4	22,0	150,0	901,1	0,5	25,2	0,3	5,3	221,3	145,2	440,5	5,2

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	220	СЫРНИКИ С МОРКОВЬЮ	185	26,9	24,4	41,3	500,0	0,1	1,1	0,9	4,3	207,2	42,0	280,1	1,3
		ДЖЕМ (ПОВИДЛО)	20	0,1	0	14,5	55,1	0	3,2	0	0	4	2,5	2,9	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/7	0,2	0	12,4	50,3	0	0,7	0	0	14,3	6,3	8,2	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008		ФРУКТЫ(ЯБЛОКО)	100	0,4	0,4	9,8	46,9	0	10	0	0,6	16	8	11	2,2
Итого за прием пищи:				30,7	25,0	96,1	747,0	0,2	15,0	0,9	5,7	250,7	72,0	335,8	5,1
Всего за день:				30,7	25,0	96,1	747,0	0,2	15,0	0,9	5,7	250,7	72,0	335,8	5,1

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	158	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С ПЕЧЕНЫЮ ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАНЕ С ТОМАТОМ	200/30	16,1	15,7	29,0	357,2	0,3	22,9	5,2	3,7	53,2	53,8	307,1	6,1
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,8	2	2,9	33,3	0	3,3	0	0,9	14,1	7,6	18,0	0,5
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	433	КАКАО НА МОЛОКЕ	200	3,8	3,0	17,1	110,2	0	0,5	0	0	111,3	27,5	95,6	0,9
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,1	5,5	41,1	232,1	0,1	0	0	0,5	9,5	7,3	41,0	0,5
Итого за прием пищи:				30,9	26,4	110,2	827,5	0,5	26,7	5,2	5,9	197,3	109,4	495,3	8,8
Всего за день:				30,9	26,4	110,2	827,5	0,5	26,7	5,2	5,9	197,3	109,4	495,3	8,8

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	285	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ	90	11,7	13,4	10,0	211,2	0	1,8	0,2	2,3	10,9	12,5	29,0	0,4
2008	331	МАКАРОНИНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,6	34,9	200,2	0,1	0	0	1,2	9,1	7,2	40,0	0,9
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2	0	0,5	3,9	0	1,5	0	0	6,9	4,2	7,2	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,8
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,1	1,2	17,5	87,6	0	0,3	0	0	63,1	15,2	55,1	0,5
		ЗЕФИР	20	0,2	0	16	65,2	0	0	0	0	5	1,2	2,4	0,3

... за прием пищи:	22,6	19,4	99,0	662,8	0,2	3,4	0,2	4,3	104,2	53,5	167,3	3,1
Всего за день:	22,6	19,4	99,0	662,8	0,2	3,4	0,2	4,3	104,2	53,5	167,3	3,1

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	220/5	5,4	8,8	36,0	226,1	0,1	0,5	0	0,6	108,4	29,2	124,0	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/12	0,2	0	12,3	48,9	0	0	0	0	12,8	5,8	7,4	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	94,7	0,1	0	0	0,8	9,2	13,2	33,6	0,6
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	20	4,5	5,7	0	70,6	0	0,1	0,1	0,1	170,7	6,8	97	0,2
2008	442	СОК МУЛЬТИФРУКТ	200	1,1	0,2	26,3	111,8	0	7,6	0	0	24,3	13,3	22,9	1,1
Итого за прием пищи:				14,4	21,2	94,8	627,1	0,2	8,2	0,17	1,6	326,4	68,3	286,9	3,4
Всего за день:				14,4	21,2	94,8	627,1	0,2	8,2	0,17	1,6	326,4	68,3	286,9	3,4

Источник рецептуры:

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.