

СОГЛАСОВАНО:

Директор ЧОУ «ОК-Лаудер Скул» («Школа Лаудер»)


Г.В. Оволова

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель


Е.В. Павлюткина



ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

ПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ

НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД

Меню приготавливаемых блюд
Неделя первая
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 1	макароны отварные с сыром	200	10,51	8,92	44,11	192,42	204
завтрак	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	107,11	378
	бутерброд со сливочным маслом	70	3,95	7,86	22,62	176,3	1
итого за завтрак		470	15,98	18,13	82,63	475,83	
обед	Салат из капусты с растительным маслом	70	0,79	0,95	3,88	83,16	45
	Рассольник домашний на мясном бульоне	200	8,58	3,91	10,27	99,13	95
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	2,95	1,05	3,04	105,73	229
	картофельное пюре	150	3,28	3,63	25,96	174,62	128
	компот из крыжовника	200	0,52	0,18	18,86	89,29	345
	хлеб ржаной	60	3,67	9,03	21,94	147,6	879
	хлеб пшеничный йодированный	60	3,67	9,03	21,94	128,12	878
итого за обед		830	23,46	27,78	105,89	827,65	
полдник	пирожок с повидлом	50	2,88	5,17	27,78	153	406
	кефир	200	5,8	6,54	8	100	386
	апельсин	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		350	9,08	12,01	46,08	299	
итого за день		1650	48,52	57,92	234,6	1602,48	

Меню приготавливаемых блюд
Неделя первая
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 2	омлет с зеленым горошком	225	11,27	9,36	32,26	197,91	233
завтрак	какао с молоком	200	1,53	1,93	19,53	99,89	382
	бутерброд со сливочным маслом и сыром	75	4,64	7,46	21,71	147,92	3
	яблоко	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого за завтрак		600	17,84	19,05	83,8	491,72	
обед	салат из вареной свеклы с растительным маслом	70	1,01	0,97	5,85	68,53	52
	Щи на курином бульоне	200	1,63	1,15	8,77	124,6	88
	котлета мясная	90	11,92	4,8	10,47	173	299
	рис отварной	150	2,9	2,7	29,35	127,76	304
	компот из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,49	388
	хлеб ржаной	60	3,67	9,03	21,94	147,6	879
	хлеб пшеничный йодированный	60	3,67	9,03	21,94	128,12	878
итого за обед		830	25,48	27,96	119,06	858,1	
полдник	пряник тульский	100	4,31	4,9	32,86	183	604
	снежок	200	5,8	6,54	8	100	386
итого полдник		300	10,11	11,44	40,86	283	
итого за день		1730	53,43	58,45	243,72	1632,82	

Меню приготавливаемых блюд
 Неделя первая
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 3	каша пшенная молочная	200	8,51	8,72	40,03	198,43	182
завтрак	кофейный напиток с молоком	200	3,17	1,68	15,94	100,61	379
	бутерброд со сливочным маслом	70	3,95	7,86	22,62	176,3	1
итого за завтрак		470	15,63	18,26	78,59	475,34	
обед	салат из свежих огурцов с растительным маслом	70	0,53	0,86	1,64	36,62	20
	Суп гороховый с картофелем на мясном бульоне	200	4,39	2,21	20,23	126,09	102
	котлета рыбная	90	7,09	2,16	6,79	113,78	234
	соус с томатом и луком	40	0,76	0,35	3,19	36,92	333
	овощи отварные с маслом растительным	180	4,16	2,67	11,04	112,18	315
	компот из слив	200	0,44	0,16	28,2	89,64	342
	хлеб ржаной	60	3,67	9,03	21,94	147,6	879
	хлеб пшеничный йодированный	60	3,67	9,03	21,94	128,12	878
итого за обед		900	24,71	26,47	114,97	790,95	
полдник	печенье мультизлаковое	60	2,88	1,17	27,78	153	604
	ряженка	200	5,8	6,54	8	100	386
	бананы	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		360	9,08	8,01	46,08	299	
итого за день		1730	49,42	52,74	239,64	1565,29	

Меню приготавливаемых блюд
 Неделя первая
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 4	запеканка из творога	150	12,14	9,85	33,15	162,5	223
завтрак	соус молочный	70	0,8	0,08	4,12	51,88	326
	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	107,11	378
	бутерброд со сливочным маслом и сыром	75	4,64	7,46	21,71	147,92	3
итого за завтрак		495	19,1	18,74	74,88	469,41	
обед	салат из моркови с сахаром с растительным маслом	70	1,05	0,08	9,76	63,03	62
	Борщ с картофелем на курином бульоне	200	1,63	2,16	8,79	105,44	83
	котлета куриная	90	12,74	4,35	3,26	125,2	294
	макароны отварные	150	2,82	2,23	32,7	131,14	202
	сок персиковый витаминизированный	200	0,52	0,18	18,86	89,29	389
	хлеб ржаной	60	3,67	9,03	21,94	147,6	879
	хлеб пшеничный йодированный	60	3,67	9,03	21,94	128,12	878
итого за обед		830	26,1	27,06	117,25	789,82	
полдник	молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	96,3	385
	печенье юбилейное	60	5,01	6,86	26,91	145	604
	хурма	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		340	10,63	11,66	45,85	287,3	
итого за день		1665	55,83	57,46	237,98	1546,53	

Меню приготавливаемых блюд
Неделя первая
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 5	сырники творожные	150	9,32	9,5	35,12	160,73	219
завтрак	соус молочный	70	0,8	0,08	4,12	51,88	326
	какао с молоком	200	3,17	1,68	15,94	100,61	379
	бутерброд со сливочным маслом	70	3,95	7,86	22,62	176,3	1
итого за завтрак		490	17,24	19,12	77,8	489,52	
обед	салат из свежих томатов с растительным маслом	70	0,53	0,86	1,64	46,62	20
	суп крестьянский с пшениной крупой на мясном бульоне	200	1,19	3,64	4,87	111,11	98
	печень по-строгановски	100	10,1	2,97	7,98	126	255
	каша гречневая рассыпчатая(гарнир)	150	7,08	1,64	31,89	118	171
	компот из крыжовника	200	0,68	0,28	20,74	88,49	388
	хлеб ржаной	60	3,67	9,03	21,94	147,6	879
	хлеб пшеничный йодированный	60	3,67	9,03	21,94	128,12	878
итого за обед		840	26,92	27,45	111	765,94	
полдник	пирожок с капустой	75	4,32	4,76	28,56	199,5	406
	кисломолочный напиток ацидофильный	200	5,8	5	8	100	386
	мандарины	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		375	10,52	10,06	46,86	345,5	
итого за день		1705	54,68	56,63	235,66	1600,96	

Меню приготавливаемых блюд
Неделя вторая
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2							
день 6	омлет с морковью	195	9,94	9,54	36,03	223,14	214
завтрак	кофейный напиток с молоком	200	1,52	1,35	15,9	107,11	378
	бутерброд со сливочным маслом	70	3,95	7,86	22,62	176,3	1
итого за завтрак		465	15,41	18,75	74,55	506,55	
обед	икра кабачковая	70	8,2	0,3	2,3	86,6	57
	лапша на курином бульоне	200	1,91	2,07	10,4	110,94	111
	Рыба тушеная в томате с овощами	90	2,95	1,05	3,04	105,73	229
	картофель отварной с растительным маслом	120	2,26	6,06	15,92	127,28	125
	компот из слив	200	0,44	0,16	28,2	89,64	342
	хлеб ржаной	60	3,67	9,03	21,94	147,6	879
	хлеб пшеничный йодированный	60	3,67	9,03	21,94	128,12	878
итого за обед		800	23,1	27,7	103,74	795,91	
полдник	пряник тульский	100	3,9	6,54	23,9	139	604
	кефир	200	5,8	5	8	100	386
	апельсины	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		400	10,1	11,84	42,2	285	
итого за день		1665	48,61	58,29	220,49	1587,46	

Меню приготавливаемых блюд
Неделя вторая
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2							
день 7	каша геркулесовая	200	8,51	9,17	37,03	160,59	173
завтрак	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	107,11	378
	бутерброд со сливочным маслом	70	3,95	7,86	22,62	176,3	1
итого за завтрак		470	13,98	18,38	75,55	444	
обед	Салат из капусты с растительным маслом	70	0,79	0,95	3,88	83,16	45
	борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	200	1,63	3,16	8,79	106,76	82
	жаркое по - домашнему	220	15,51	4,67	28,98	275,82	259
	компот из черной смородины	200	0,52	0,18	18,86	89,29	345
	хлеб ржаной	60	3,67	9,03	21,94	147,6	879
	хлеб пшеничный йодированный	60	3,67	9,03	21,94	128,12	878
итого за обед		810	25,79	27,02	104,39	830,75	
полдник	кисель	200	1,21	0,04	14,8	113,6	350
	печенье мультизлаковое	60	4,31	4,9	32,86	183	604
	яблоки	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		360	5,92	5,24	57,96	342,6	
итого за день		1640	45,69	50,64	237,9	1617,35	

Меню приготавливаемых блюд
Неделя вторая
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2							
день 8	сырники творожные	150	9,32	9,5	35,12	160,73	219
завтрак	соус молочный	70	0,8	0,08	4,12	51,88	326
	какао с молоком	200	1,53	1,93	19,53	99,89	382
	бутерброд со сливочным маслом	70	3,95	7,86	22,62	176,3	1
итого за завтрак		490	15,6	19,37	81,39	488,8	
обед	винегрет	70	1,58	0,97	3,11	87,57	67
	суп картофельный на курином бульоне	200	3,88	3,27	5,15	91,2	97
	оладьи из печени	90	7,09	2,16	6,79	113,78	282
	макароны отварные	150	2,82	2,23	32,7	131,14	202
	компот из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	88,49	388
	хлеб ржаной	60	3,67	9,03	21,94	147,6	879
	хлеб пшеничный йодированный	60	3,67	9,03	21,94	128,12	878
итого за обед		830	23,39	26,97	112,37	787,9	
полдник	снежок	200	5,8	5	8	100	386
	печенье юбилейное	60	3,63	4,62	31,77	115	604
	бананы	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		360	9,83	9,92	50,07	261	
итого за день		1680	48,82	56,26	243,83	1537,7	

Меню приготавливаемых блюд
Неделя вторая
Возрастная категория: от 7 до 11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2							
день 9	каша манная молочная	200	8,49	9,55	33,92	194,24	181
завтрак	кофейный напиток с молоком	200	3,17	1,68	15,94	100,61	379
	бутерброд со сливочным маслом	70	3,95	7,86	22,62	176,3	1
итого за завтрак		470	15,61	19,09	72,48	471,15	
обед	салат из моркови с сахаром с растительным маслом	70	1,05	0,08	5,76	83,93	62
	суп фасолевый на мясном бульоне	200	4,39	2,21	8,23	140,91	119
	плов из кур	220	11,51	6,08	28,1	208,8	291
	сок абрикосовый витаминизированный	200	0,44	0,16	28,2	89,64	389
	хлеб ржаной	60	3,67	9,03	21,94	147,6	879
	хлеб пшеничный йодированный	60	3,67	9,03	21,94	128,12	878
итого за обед		810	24,73	26,59	114,17	799	
полдник	чай с сахаром	200	0,07	0,02	5	60	376
	пирожок с яблоком	75	8,82	8,98	34,67	186,39	406
	мандарины	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		375	9,29	9,3	49,97	292,39	
итого за день		1655	49,63	54,98	236,62	1562,54	

Меню приготавливаемых блюд
 Неделя вторая
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2							
день 10	запеканка из творога	150	12,14	9,85	33,15	162,5	223
завтрак	соус молочный	70	0,8	0,08	4,12	51,88	326
	чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	107,11	378
	бутерброд со сливочным маслом	70	3,95	7,86	22,62	176,3	1
итого за завтрак		490	18,41	19,14	75,79	497,79	
обед	салат из свежих овощей	70	0,77	0,89	3,19	54,39	24
	Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне	200	1,58	2,17	16,69	117,49	101
	котлета мясная	90	11,92	4,8	10,47	173	299
	овощи отварные с маслом растительным	180	4,16	2,67	11,04	112,18	315
	компот из крыжовника	200	0,52	0,18	18,86	89,29	345
	хлеб ржаной	60	3,67	9,03	21,94	147,6	879
	хлеб пшеничный йодированный	60	3,67	9,03	21,94	128,12	878
итого за обед		860	26,29	28,77	104,13	822,07	
полдник	пряник тульский	100	3,16	4,12	29,35	164	438
	ряженка	200	5,8	5	8	100	386
	хурма	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		400	9,36	9,42	47,65	310	
итого за день		1750	54,06	57,33	227,57	1629,86	

