**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 ЛЕТ В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

**Согласовано Утверждено**

Заведующая производством школьной столовой

МБОУ СОШ п. Сеймчан Директор МБОУ СОШ п. Сеймчан

Ю.В.Махнева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В.Беляева\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Сборник технических нормативов**

**Рекомендовано НИИ питания РАМН**

|  |
| --- |
|  **ДЕНЬ 1 завтрак (время завтрака -10.10)** |
| № рец. | Наименование блюда | Выход  | Белки  | Жиры  | Углеводы  | Ккал  |
| 173 | Каша вязкая на молоке (овсяные хлопья) | 200 | 6,10 | 2,9 | 16,2 | 208,24 |
| 15 | Сыр порциями (российский) | 20 | 4,64 | 5,90 | - | 71,66 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,30 |
| **ИТОГО: ккал 627,64** |
| **Обед (время обеда – 13.10)** |
| 59 | Салат из свеклы | 100 | 0,86 | 5,22 | 7,87 | 81,90 |
| 111 | Суп с макаронными изделиями | 250 | 2,98 | 2,83 | 15,70 | 100,13 |
| 267 | Шницель мясной рубленый | 80 | 9,87 | 17,33 | 8,80 | 230,67 |
| 321 | Капуста тушеная | 150 | 4,35 | 12 | 33,21 | 344,32 |
| 352 | Кисель | 200 | 0,24 | 0,12 | 35,76 | 145,08 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| **ИТОГО: ккал 1040,82** |
| **ДЕНЬ 2 завтрак**  |
| 403 | Оладьи с джемом | 150 | 9,48 | 11,52 | 52,92 | 353,28 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,87 | 41,60 |
| 338 | Бананы свежие | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 |
| **ИТОГО: ккал 465,76** |
|  **Обед** |
| 99 | Суп из овощей | 250 | 1,80 | 4,90 | 14,30 | 108,50 |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 64,65 |
| 229 | Рыба тушеная (навага) | 80 | 12,13 | 2,93 | 1,50 | 80,93 |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 210,4 |
| 338 | Напиток из ягод | 200 | 0,40 | 0,27 | 17,20 | 72,80 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| **ИТОГО: ккал 676** |
|  **ДЕНЬ 3 завтрак** |
| 243 | Сосиски отварные | 50 | 4,70 | 7,50 | 0,40 | 87,90 |
| 321 | Капуста тушеная | 150 | 4,35 | 12 | 33,21 | 258,24 |
| 209 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| 338 | Груши свежие | 75 | 0,68 | 0,08 | 7,13 | 31,88 |
| **ИТОГО: ккал 527,62** |
|  **Обед** |
| 113 | Борщ сибирский | 250 | 6,25 | 4,50 | 13,75 | 120,50 |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 64,65 |
| 430 | Запеканка картофельная с отварным мясом | 225 | 15,89 | 11,67 | 30,94 | 292,36 |
| 375 | Компот из ягод | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,84 | 102,90 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| **ИТОГО: ккал 719,13** |
|  **ДЕНЬ 4 завтрак** |
| 234 | Котлеты рыбные | 80 | 10,70 | 3,50 | 7,50 | 104,30 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 |
| 71 | Огурцы свежие (порционные) | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,75 | 4,23 |
| 379 | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,60 | 2,67 | 29,20 | 155,20 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 |
| 338 | Бананы | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 |
| **ИТОГО: ккал 537,86** |
|  **Обед** |
| 96 | Рассольник ленинградский | 250 | 2,20 | 5,20 | 15,58 | 117,90 |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,62 | 6,20 | 8,90 | 97,88 |
| 250 | Бефстроганов | 80 | 9,67 | 9,87 | 2,27 | 136,53 |
| 302 | Каша гречневая | 150 | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 |
| 389 | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,20 | 20,20 | 86,60 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| **ИТОГО: ккал 809,49** |
|  **ДЕНЬ 5 завтрак** |
| 222 | Пудинг из творога | 180 | 25,0 | 17,28 | 36,18 | 400,32 |
| ПР | Джем | 20 | 0,10 | - | 14,32 | 57,68 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,87 | 41,60 |
| 338 | Яблоки свежие | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 66,60 |
| **ИТОГО: ккал 566,20** |
|  **Обед** |
| 102 | Суп картофельный с фасолью | 250 | 4,90 | 5,33 | 19,23 | 144,23 |
| 45 | Салат из свежей капусты с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 8,52 | 94,12 |
| 261 | Печень тушеная | 100 | 13,50 | 9,20 | 8,60 | 171,20 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 | 47,26 | 196,38 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| **ИТОГО: ккал 946,55** |
|  **ДЕНЬ 6 завтрак** |
| 183 | Каша молочная гречневая | 200 | 6 | 6,80 | 29,20 | 202 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 |
| 338 | Апельсины свежие | 75 | 0,96 | 0,21 | 8,68 | 40,50 |
| **ИТОГО: ккал 376,02** |
|  **Обед** |
| 88 | Щи из свежей капусты | 250 | 1,80 | 4,98 | 8,13 | 84,48 |
| 54 | Салат из свеклы | 100 | 1,31 | 5,16 | 12,11 | 100,11 |
| 234 | Котлеты рыбные | 110 | 14,71 | 4,81 | 10,31 | 143,41 |
| 310 | Картофель отварной | 150 | 3 | 0,60 | 23,70 | 112,20 |
| 388 | Напиток из ягод | 200 | 0,40 | 0,27 | 17,20 | 72,80 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| **ИТОГО: ккал 651,72** |
|  **ДЕНЬ 7 завтрак** |
| 215 | Омлет натуральный | 120 | 11,77 | 16,56 | 2,30 | 205,34 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,87 | 41,60 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 |
| 15 | Сыр российский порционный | 20 | 4,64 | 5,90 | - | 71,66 |
| 14 | Масло сливочное | 10 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 65,72 |
| 338 | Бананы свежие | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 |
| **ИТОГО: ккал 548,72** |
|  **Обед** |
| 99 | Суп овощной | 250 | 2,28 | 2,33 | 11,25 | 75,03 |
| 73 | Икра из кабачков | 100 | 1,01 | 4,85 | 5,39 | 69,26 |
| 267 | Котлета из говядина | 80 | 12,16 | 10,88 | 10,88 | 189,76 |
| 309 | Макароны отварные | 150 | 5,10 | 7,50 | 28,50 | 201,90 |
| 345 | Компот из свежих ягод | 200 | 0,52 | 0,18 | 24,84 | 102,90 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| **ИТОГО: ккал 777,57** |
|  **ДЕНЬ 8 завтрак** |
| 175 | Каша молочная рисовая | 200 | 3,30 | 8,60 | 23,20 | 183,40 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,78 | 0,67 | 26 | 125,11 |
| 209 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 62,84 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,30 |
| **ИТОГО: ккал 498,17** |
|  **Обед** |
| 82 | Борщ с капустой | 250 | 1,83 | 4,90 | 11,75 | 98,40 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 |
| 226 | Навага жареная | 80 | 14,90 | 0,70 | - | 65,90 |
| 1016 | Соус | 30 | 0,78 | 1,83 | 0,90 | 23,19 |
| 350 | Кисель | 200 | 0,44 | 0,07 | 34,28 | 139,51 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| **ИТОГО: ккал 575,45** |
|  **ДЕНЬ 9 завтрак** |
| 222 | Запеканка творожная | 180 | 25,02 | 17,28 | 36,18 | 400,32 |
| ПР | Молоко сгущенное | 20 | 1,42 | 1 | 11,04 | 58,84 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | - | 9,87 | 41,60 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 |
| 338 | Бананы | 75 | 1,13 | 0,38 | 15,75 | 70,88 |
| **ИТОГО: ккал 665,16** |
|  **Обед** |
| 98 | Суп сайровый | 250 | 2,70 | 2,78 | 14,58 | 90,68 |
| 20 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,67 | 6,09 | 1,81 | 64,65 |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 230 | 21,92 | 24,08 | 18,26 | 377,47 |
| 389 | Сок яблочный | 200 | 1 | 0,20 | 20,20 | 86,60 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| **ИТОГО: ккал 758,12** |
|  **ДЕНЬ 10 завтрак** |
| 278 | Тефтели мясные | 80 | 6,93 | 7,47 | 11,07 | 139,20 |
| 312 | Пюре картофельное | 150 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 |
| 24 | Салат из свежих овощей | 100 | 0,93 | 6,13 | 2,87 | 70,41 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,53 | - | 9,47 | 40 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,52 |
| 338 | Яблоки свежие | 75 | 0,30 | 0,30 | 7,35 | 33,30 |
| **ИТОГО: ккал 486,16** |
|  **Обед** |
| 111 | Суп вермишелевый | 250 | 7,3 | 6,3 | 49,3 | 283,10 |
| 302 | Каша гречневая | 150 | 8,90 | 4,10 | 39,84 | 231,86 |
|  | Курица жареная |  |  |  |  |  |
| 43 | Салат из свежей капусты | 100 | 2,60 | 5 | 3,10 | 67,80 |
| 389 | Сок вишневый | 200 | 1,5 | - | 22,8 | 97,10 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 9,66 | 46,76 |
| ПР | Хлеб ржаной | 40 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 |
| **ИТОГО: ккал 951,25** |