

Утверждаю

Директор ЧОУ НОШ "Чудо-Чадю"

Л.А. Артамонова

Примерное десятидневное меню четырехразового питания детей 7-11 лет на весенний период ЧОУ
НОШ "Чудо-Чадю"

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
Неделя: первая							
День: первый (понедельник)							
Завтрак:	Кондитерские изделия (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	пром
	Каша " Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11	93 (к)
	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	13,60	55,60	685 (Л)
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
Итого за завтрак:		485	13	13	99	558	
Обед:	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,58	3,68	1,85	42,84	15 (Т)
	Суп -лапша домашняя	200	3,84	4,24	19,30	134,77	86 (Т)
	Котлеты с соусом	80/30	14,32	6,32	12,80	168,00	451 (Л)
	Каша ячневая рассыпчатая	150	8,07	6,32	33,87	221,78	198 (к)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0,21	0,00	22,69	92,20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		780	31,02	21,14	118,94	794,65	
Полдник:	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202,00	458 (Т)
	Кисломолочный продукт (ряженка или йогурт)	200	10,00	6,40	7,00	136,00	пром
Итого за полдник:		270	19,22	11,88	36,18	338,00	
Ужин:	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	пром
	Птица тушеная	140	17,16	4,74	4,10	127,17	301 (Т)
	Картофельное пюре	150	3,15	6,88	21,90	163,50	520 (Л)
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,20	61,00	686 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за ужин:		590	23,82	12,15	61,88	454,08	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			86,61	57,76	315,51	2144,34	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
День:второй (вторник)							
Завтрак:	Бутерброд с сыром	25/7/15.	5,72	8,33	17,10	165,68	3 (л)
	Омлет натуральный	110	9,69	18,68	1,61	214,92	340 (л)
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258(к)
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	8,37	40,96	пром
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	пром
Итого за завтрак:		517	21,33	31,09	68,58	643,70	338
Обед:	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,76	6,05	4,66	77,28	21 (К)
	Борщ украинский	200	2,50	5,90	16,00	132,00	113 (Л)
	Зразы рубленые с соусом	80/30	10,80	13,04	12,40	212,00	456 (Л)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	206,00	196 (К)
	Кисель из плодов или ягод свежих (вит. С)	200	0,18	0,12	22,15	90,80	640 (Л)
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		780	27,00	31,12	128,64	853,14	
Полдник:	Коврижка на сметане	70	3,50	2,78	48,22	231,70	494 (Т)
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	243 (К)
Итого за полдник:		270	8,35	7,82	80,95	427,41	
Ужин:	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	пром
	Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,69	301,00	304 (Т)
	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	13,60	55,60	685
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за ужин:		510	25,69	8,2	69,19	453,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			82,37	78,23	347,36	2377,26	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
День: третий (среда)							
Завтрак:	Макароны , запеченные с сыром	200	9,56	8,58	39,24	272,00	207(Т)
	Чай с молоком	200	2,60	1,10	15,00	80,30	394 (г)
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
Итого за завтрак:		420	13,51	9,85	64,27	399,35	
Обед:	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	пром
	Суп картофельный с клецками	200	3,00	2,63	13,47	89,55	38 (к)
	Биточки рыбные запеченные	80	10,36	1,93	6,79	85,93	255 (к)
	Рис, припущенный с томатом	150	3,95	5,30	40,64	225,80	203 (К)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит.С)	200	0,21	0,00	22,69	92,20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		750	22,21	10,56	114,30	639,94	
Полдник:	Пирожки печенные из дрожжевого теста	75	4,65	2,26	36,16	184,00	454 (Т)
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258(к)
Итого за полдник:		275	7,44	5,45	55,87	302,69	
Ужин:	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	пром
	Шницель натуральный рубленый с соусом	80/30	15,69	26,72	8,16	336,80	450 (Л)
	Картофельное пюре	150	3,15	6,88	21,90	163,50	520 (Л)
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,20	61,00	686 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за ужин:		560	22,17	34,07	65,16	657,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			65,33	59,93	299,60	1999,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
День:четвертый (четверг)							
Завтрак:	Кондитерские изделия (вафли)	30	1,17	9,18	18,75	162,60	пром.
	Каша манная молочная вязкая	200	6,53	7,03	38,78	244,92	97 (К)
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	243 (К)
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
Итого за завтрак:		450	13,90	21,42	100,29	650,28	
Обед:	Овощи соленные (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	пром
	Суп картофельный с рыбой	200	11,33	9,73	5,33	154,20	42 (К)
	Жаркое по -домашнему	200	17,80	9,80	21,60	250,00	436 (Л)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0,21	0,00	22,69	92,20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		720	34,03	20,17	79,01	641,06	
Полдник:	Булочка с корицей или маком	75	5,92	3,83	72,40	218,25	783 (Л)
	Чай с молоком	200	2,60	1,10	15,00	80,30	394 (Т)
Итого за полдник:		275	8,52	4,93	87,40	298,55	
Ужин:	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	пром
	Гуляш из отварного мяса	80/80	20,56	16,55	5,28	252,00	277 (Т)
	Макаронные изделия отварные	150	5,21	5,94	34,05	213,58	204 (Л)
	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	13,60	55,60	685 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за ужин:		610	29,86	28,24	75,95	680,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			86,31	74,76	342,65	2270,48	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
День: пятый (пятница)							
Завтрак:	Бутерброд с сыром	25/7/15.	5,72	8,33	17,10	165,68	3 (л)
	Запеканка из творога с сгущенным молоком	130/30	22,80	15,70	22,30	321,10	237 (Т)
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,20	61,00	686 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	пром
Итого за завтрак:		547	30,55	24,68	76,39	651,23	
Обед:	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	пром
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,95	4,68	11,46	111,78	40 (К)
	Котлеты с соусом	80/30	14,32	6,32	12,80	168,00	451 (л)
	Картофельное пюре	150	3,15	6,88	21,90	163,50	520 (Л)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0,21	0,00	22,69	92,20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		780	28,14	18,52	98,78	678,94	
Полдник:	Кондитерские изделия (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	пром
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258(к)
Итого за полдник:		240	5,79	7,11	49,47	285,49	
Ужин:	Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,79	2,29	4,19	44,50	208 (К)
	Птица тушеная	140	17,16	4,74	4,10	127,17	301 (Т)
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	206,00	196 (К)
	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	13,60	55,60	685 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за ужин:		590	30,63	12,87	85,29	521,28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			95,11	63,18	309,93	2136,94	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
Неделя: вторая (понедельник)							
День:шестой							
Завтрак:	Кондитерские изделия (пряник)	60	3,54	2,82	60,00	219,60	пром
	Каша " Дружба"	205	6,55	8,33	35,09	241,11	93 (к)
	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	13,60	55,60	685
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
Итого за завтрак:		505	13,09	11,49	128,75	610,41	
Обед:	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40	пром
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	133,60	139 (л)
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	90	11,4	15,17	11,68	228,82	307 (Т)
	Макаронные изделия отварные	150	5,21	5,94	34,05	213,58	204 (Л)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0,21	0,00	22,69	92,20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		760	26,95	31,51	119,31	874,66	
Полдник:	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,18	202,00	458 (Т)
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	243 (К)
Итого за полдник:		270	14,07	10,52	61,91	397,71	
Ужин:	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	19 (Т)
	Биточки с соусом	80/30	14,32	6,32	12,80	168,00	451 (л)
	Каша пшеничная рассыпчатая	150	8,07	6,32	33,87	221,78	198 (к)
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,20	61,00	686 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за ужин:		560	25,75	16,11	81,83	574,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			79,86	69,63	391,80	2457,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
День:седьмой (вторник)							
Завтрак:	Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,79	2,29	4,19	44,50	208 (К)
	Омлет натуральный	110	9,69	18,68	1,61	214,92	340 (л)
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258(к)
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	8,37	40,96	пром
	Фрукты свежие	120	0,48	0,48	11,76	56,40	пром
Итого за завтрак:		530	17,4	25,05	55,67	522,52	
Обед:	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	пром
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,08	11,62	94,60	63 (Т)
	Пельмени отварные	200	21,00	15,80	56,20	441,60	пром
	Кисель из плодов или ягод свежих (вит. С)	200	0,18	0,12	22,15	90,80	640 (Л)
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		720	28,53	20,64	119,9	770,46	
Полдник:	Коврижка на сметане	70	3,50	2,78	48,22	231,70	494 (Т)
	Кисломолочный продукт (ряженка или йогурт)	200	10,00	6,40	7,00	136,00	пром
Итого за полдник:		270	13,50	9,18	55,22	367,70	
Ужин:	Овощи соленные (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	пром
	Тефтели с соусом	80/50	11,18	12,53	14,63	216,00	287 (Т)
	Картофельное пюре	150	3,15	6,88	21,90	163,50	520 (Л)
	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	13,60	55,60	685
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за ужин:		450	17,94	19,88	69,49	532,71	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			77,37	74,75	300,28	2193,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
День:восьмой (среда)							
Завтрак:	Сырники из творога	130/30	24,30	16,47	14,82	304,20	231 (Т)
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	243 (К)
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
Итого за завтрак:		447	31,85	21,85	67,61	594,01	
Обед:	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,58	3,68	1,85	42,84	15 (Т)
	Суп рисовый с мясом	200	1,44	2,16	11,76	72,80	151 (Л)
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	14,52	8,03	7,51	160,29	154 (К)
	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,57	6,42	39,14	241,16	199 (к)
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,74	87,78	398 (Т)
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		790	27,82	21,15	109,43	739,93	
Полдник:	Пирожки печенные из дрожжевого теста	75	4,65	2,26	36,16	184,00	454 (Т)
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258(к)
Итого за полдник:		275	7,44	5,45	55,87	302,69	
Ужин:	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	пром
	Плов из птицы	210	22,26	7,73	35,69	301,00	304 (Т)
	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	13,60	55,60	685
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за ужин:		510	25,87	8,26	69,97	459,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			92,98	56,71	302,88	2095,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
День:девятый (четверг)							
Завтрак:	Кондитерские изделия (печенье)	40	3,00	3,92	29,76	166,80	пром
	Каша гречневая вязкая на молоке	205	7,94	8,21	35,13	246,17	95 (к)
	Чай с молоком	200	2,60	1,10	15,00	80,30	394 (т)
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Кисломолочный продукт (ряженка или йогурт)	200	10,00	6,40	7,00	136,00	пром
Итого за завтрак:		685	26,24	19,97	106,95	723,37	
Обед:	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	1,50	8,40	пром
	Суп -лапша домашняя	200	3,84	4,24	19,30	134,77	86 (Т)
	Птица тушеная	140	17,16	4,74	4,10	127,17	301 (Т)
	Картофельное пюре	150	3,15	6,88	21,90	163,50	520 (Л)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0,21	0,00	22,69	92,20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		810	28,87	16,50	97,92	661,10	
Полдник:	Булочка с корицей или маком	75	5,92	3,83	72,40	218,25	783 (Л)
	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	243 (К)
Итого за полдник:		275	10,77	8,87	105,13	413,96	
Ужин:	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	пром
	Биточки с соусом	80/30	14,32	6,32	12,80	168,00	451 (л)
	Каша ячневая рассыпчатая	150	8,07	6,32	33,87	221,78	198 (к)
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,20	61,00	686 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за ужин:		460	25,9	13,17	82,55	553,19	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			91,78	58,51	392,55	2351,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса	Пищевые			Энергети	№
		порции	вещества			ческая	Рецептуры
		(г)	(г)			ценность	
			Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	
День: десятый (пятница)							
Завтрак:	Бутерброд с сыром	25/7/15.	5,72	8,33	17,10	165,68	3 (л)
	Каша манная молочная вязкая	200	6,53	7,03	38,78	244,92	97 (К)
	Чай с сахаром	200	0,30	0,00	13,60	55,60	685 (л)
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
Итого за завтрак:		467	15,25	15,70	89,54	560,30	
Обед:	Кукуруза консервированная	60	1,73	3,70	4,82	59,58	12 (Т)
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,95	4,68	11,46	111,78	40 (К)
	Шницель натуральный рубленый	80	15,69	26,72	8,16	336,80	450 (Л)
	Рис, припущенный с томатом	150	3,95	5,30	40,64	225,80	203 (К)
	Компот из свежих плодов и ягод (вит. С)	200	0,21	0,00	22,69	92,20	372 (М)
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за обед:		780	31,56	40,98	116,20	961,22	
Полдник:	Кондитерские изделия (пряник)	60	3,54	2,82	60,00	219,60	пром
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258(к)
Итого за полдник:		260	6,33	6,01	79,71	338,29	
Ужин:	Овощи соленные (помидоры)	60	0,66	0,06	0,96	9,60	пром
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	90	11,4	15,17	11,68	228,82	307 (Т)
	Макаронные изделия отварные	150	5,21	5,94	34,05	213,58	204 (Л)
	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	15,20	61,00	686 (Л)
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Хлеб ржаной	20	1,30	0,24	8,37	40,96	пром
Итого за ужин:		540	20,12	21,58	80,29	601,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			73,26	84,27	365,74	2460,82	

Литература:1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . – Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т.Лапшиной.

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.:ДеЛи плюс, 2012

3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и клинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ - интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.Пермь 2001г