

Директор ГБОУ СОШ №241
им. Героя России Г.А.Игнатько
Байкова Н.Э



Утверждаю
Генеральный директор
ООО «Технологии вкуса»
Шувалов А.Г.

соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

1 День						
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
Бутерброд с сыром	30	5,52	4,8	11,2	65,45	
Каша "Здоровье" молочная с маслом сливочным	150	3,45	6,76	28,6	190,75	
Чай с сахаром и лимоном	200	0,27	0,01	6,01	28,25	
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33	
Итого за приём пищи:	400	10,49	12,06	54,38	354,78	
Второй завтрак						
Кефир с сахаром	115	2,89	2,76	12,38	90,22	
Итого за приём пищи:	115	2,89	2,76	12,38	90,22	
Обед						
Салат из квашеной капусты с маслом растительным	50	0,53	1,71	3,3	38,03	
Суп картофельный с бобовыми и птицей	200	2,09	3,42	15,61	110,95	
Биточки рубленые из птицы	70	6,88	9,47	10,77	122,2	
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,69	5,54	33,04	178,53	
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,4	
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33	
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,98	0,26	12,72	61,18	
Итого за приём пищи:	680	20,32	21,07	102,19	658,62	
Полдник						

Жаркое по-домашнему	200	10,2	12,9	26,21	242,56
Компот из изюма	200	0,46	0,1	22,85	82,93
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за приём пищи:	520	12,38	13,58	67,34	413,28
Всего за День:		46,08	49,47	236,29	1516,9
2 День					
Завтрак					
Бутерброд с джемом	30	1,21	0,45	20,64	71,2
Каша кукурузная жидкая с молоком и маслом сливочным	150	5,89	6,33	22,28	187,63
Кофейный напиток	200	2,27	1,25	12,68	71,42
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Итого за приём пищи:	400	10,62	8,52	64,17	400,58
Второй завтрак					
Раженка с сахаром	115	2,9	2,76	12,6	91,32
Итого за приём пищи:	115	2,9	2,76	12,6	91,32
Обед					
Салат из свежих помидоров и горошка консервированного	50	0,88	2,18	2,69	41,55
Борщ со свежей капустой, картофелем, говядиной и сметаной	200	2,18	2,43	10,09	100,29
Тефтели рыбные	70	6,01	9,16	10,75	120,3
Пюре картофельное	130	1,84	6,27	19,11	141,2
Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,09	26,81	110,43
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,98	0,26	12,72	61,18
Итого за приём пищи:	680	14,55	20,88	90,74	645,28
Полдник					
Суфле творожное	150	14,7	12,9	29,3	250,2
Чай с молоком и сахаром	200	3,1	2,5	11,21	80,42
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Йогурт 2.5% жирности в инд.упаковке	125	3,5	3,13	5,64	70,64
Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за приём пищи:	595	22,95	19,32	65,02	518,59
Всего за День:		51,02	51,48	232,53	1655,77

3 День									
Завтрак									
Помидор свежий кусочком	30	0,33	0,06	1,14		7,2			
Макаронны с сыром	150	6,1	10,85	34,5		221			
Какао с молоком	200	3,87	3,1	11,2		89,5			
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57		70,33			
Итого за приём пищи:	400	11,55	14,5	55,41		388,03			
Второй завтрак									
Ближефир с сахаром	115	2,87	2,76	14,03		97,02			
Итого за приём пищи:	115	2,87	2,76	14,03		97,02			
Обед									
Отурец свежий кусочком	50	0,4	0,05	1,25		7			
Суп крестьянский с крупой, птицей и сметаной	200	2	3,94	11,78		108,18			
Плов с мясом	200	10,8	16,1	48,11		304,26			
Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19		79,47			
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57		70,33			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,98	0,26	12,72		61,18			
Итого за приём пищи:	630	16,32	20,92	100,18		623,42			
Полдник									
Птица, тушенная в сметанном соусе	70	6,93	6,57	2,43		88,45			
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,69	5,54	33,04		178,53			
Чай с сахаром и апельсином	200	0,27	0,01	7,46		29,62			
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,32	0,18	8,48		40,79			
Сдоба обыкновенная	40	1,4	2,63	23,68		118			
Фрукты свежие	100	0,8	0,2	7,5		38			
Итого за приём пищи:	560	17,41	15,13	82,59		493,39			
Всего за день:		48,15	53,31	252,21		1601,38			
4 День									
Завтрак									
Бутерброд с маслом	30	1,55	5,63	10,36		87,2			
Каша из пшена и риса молочная жидкая ("Дружба")	150	2,7	6,82	24,48		167,16			
Чай с вареньем	200	0,22	0	16,33		64,77			
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57		70,33			

Итого за приём пищи:	400	5,72	12,94	59,74	389,46
Второй завтрак					
Кефир с сахаром	115	2,89	2,76	12,38	90,22
Итого за приём пищи:	115	2,89	2,76	12,38	90,22
Обед					
Салат "Яркий" из св. капусты с кукурузой и маслом	50	0,87	5,05	2,74	51,15
Суп картофельный с крупой и рыбой	200	2,2	3,86	18,54	90,4
Рагу из птицы	200	8,91	11,25	23,97	245,08
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,4
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,98	0,26	12,72	61,18
Итого за приём пищи:	630	15,24	16,04	81,98	544,39
Полдник					
Омлет натуральный с зеленым горошком	180	16	26,39	4,74	320,56
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,41	26,42
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Йогурт 2.5% жирности в инд. Упаковке	125	3,5	3,13	5,64	70,64
Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого за приём пищи:	625	21,85	30,21	33,46	530,95
Всего за день:		45,7	61,95	187,56	1555,02
5 День					
Завтрак					
Бутерброд с сыром	30	5,52	4,8	11,2	65,45
Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,62	5,12	24,35	180,74
Кофейный напиток	200	2,27	1,25	12,68	71,42
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Итого за приём пищи:	400	12,66	11,66	56,8	387,94
Второй завтрак					
Раженка с сахаром	115	2,9	2,76	12,6	91,32
Итого за приём пищи:	115	2,9	2,76	12,6	91,32
Обед					
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	50	0,71	4,21	5,01	57,41
Рассольник с птицей и сметаной	200	1,75	3,72	12,81	87,36

Печень, тушенная в соусе	70	8,64	7,98	5,67	114,1
Макаронные изделия отварные	130	2,88	4,15	26,4	165,53
Кисель из кураги	180	0,94	0,05	27,78	116,17
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,98	0,26	12,72	61,18
Итого за приём пищи:	680	18,15	20,86	98,96	672,08
Полдник					
Суфле рыбное	70	11,58	4,76	2,15	67,76
Рис по-гавайски	130	2,87	4,62	32,96	193,08
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Печенье сахарное	30	0,45	2,94	21,75	105,01
Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за приём пищи:	550	17,62	13	95,84	539,64
Всего за день:		51,33	48,28	264,2	1690,98
6 День					
Завтрак					
Бутерброд с сыром	30	5,52	4,8	11,2	65,45
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	1,85	4,31	22,96	180,24
Какао с молоком	200	3,87	3,1	11,2	89,5
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Итого за приём пищи:	400	12,49	12,7	53,93	405,52
Второй завтрак					
Биокефир с сахаром	115	2,87	2,76	14,03	97,02
Итого за приём пищи:	115	2,87	2,76	14,03	97,02
Обед					
Салат из квашеной капусты с маслом растительным	50	0,53	1,71	3,3	38,03
Суп картофельный с крупой и рыбой	200	2,2	3,86	18,54	90,4
Котлеты, биточки (особые)	70	10,87	9,33	10,9	205,38
Овощи тушеные	130	2,27	7,07	ЫЯ	127,53
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,4
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,98	0,26	12,72	61,18

Итого за приём пищи:	680	20	22,9	94,89	670,25
Полдник					
Суфле творожное	150	11,58	4,76	2,15	67,76
Чай с сахаром	200	2,87	4,62	32,96	193,08
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Йогурт 2.5% жирности в инд.упаковке	125	0,4	0,3	10,3	47
Фрукты свежие	100	0,45	2,94	21,75	105,01
Итого за приём пищи:	595	17,62	13	95,84	539,64
Всего за день:		51,33	48,28	264,2	1690,98
7 День					
Завтрак					
Помидор свежий кусочком	30	0,33	0,06	1,14	7,2
Макароны с сыром	150	6,1	10,85	34,5	221
Чай с сахаром и апельсином	200	0,27	0,01	7,46	29,62
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Итого за приём пищи:	400	7,95	11,41	51,67	328,15
Второй завтрак					
Кефир с сахаром	115	2,89	2,76	12,38	90,22
Итого за приём пищи:	115	2,89	2,76	12,38	90,22
Обед					
Огурец свежий кусочком	50	0,4	0,05	1,25	7
Борщ сибирский со сметаной	200	1,3	4,06	12,23	126,19
Зразы рыбные рубленые	70	6,45	7,18	12,26	127,71
Пюре картофельное	130	1,84	6,27	19,11	141,2
Напиток из клюквы, протертой с сахаром	180	0,07	0,05	22,34	87,75
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,98	0,26	12,72	61,18
Итого за приём пищи:	680	13,29	18,36	88,48	621,36
Полдник					
Каша гречневая с мясом и овощами по-купечески	200	8,35	15,65	36,21	370,2
Компот из изюма	200	0,46	0,1	22,85	82,93
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Фрукты свежие	100	0,9	0,2	8,1	43

Итого за приём пищи:	520	11,03	16,13	75,64	536,92
Всего за день:		35,16	48,66	228,17	1576,65
8 День					
Завтрак					
Бутерброд с джемом	30	1,21	0,45	20,64	71,2
Каша "Царская" молочная с маслом сливочным	150	7,75	9,93	20,71	186,06
Кофейный напиток	200	2,27	1,25	12,68	71,42
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Итого за приём пищи:	400	12,48	12,12	62,6	399,01
Второй завтрак					
Ряженка с сахаром	115	2,9	2,76	12,6	91,32
Итого за приём пищи:	115	2,9	2,76	12,6	91,32
Обед					
Салат из свеклы отварной с маслом растительным	50	0,71	4,21	5,01	57,41
Суп из овощей с говядиной и сметаной	200	2,81	4,3	8,54	90,59
Биточки рубленые из птицы	70	6,88	9,47	10,77	122,2
Рис припущенный	130	3,24	2,3	32,9	160,35
Кисель из плодов или ягод свежих	180	0,1	0,1	29,49	105,96
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,98	0,26	12,72	61,18
Итого за приём пищи:	680	16,97	21,13	108	668,02
Полдник					
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,03	30,59	126,03
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,41	26,42
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Булочка "Домашняя"	40	3,18	1,81	34,44	122,7
Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47
Итого за приём пищи:	520	9,7	5,63	90,31	392,48
Всего за день:		42,05	41,64	273,51	1550,83
9 День					
Завтрак					
Бутерброд с сыром	30	5,52	4,8	11,2	65,45
Каша овсяная с яблоками молочная жидкая с маслом сливочным	150	3,5	5,84	28,74	189,36

Чай с сахаром и лимоном	200	0,27	0,01	6,01	28,25
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,32	0,18	8,48	40,79
Итого за приём пищи:	400	10,61	10,83	54,43	323,85
Второй завтрак					
Биокефир с сахаром	115	2,87	2,76	14,03	97,02
Итого за приём пищи:	115	2,87	2,76	14,03	97,02
Обед					
Салат витаминный (1-й вариант)	50	0,61	1,66	6,38	59,45
Рассольник ленинградский с птицей и сметаной	200	2,28	5,81	15,72	112,3
Жаркое по-домашнему	200	11,66	12,83	26,01	252,64
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	77,4
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,98	0,26	12,72	61,18
Итого за приём пищи:	630	18,07	19,57	81,2	573,85
Полдник					
Омлет натуральный с зеленым горошком	180	16	26,39	4,74	320,56
Напиток апельсиновый	200	0,2	0,04	11,78	49,64
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Йогурт 2,5% жирности в инд.упаковке	125	3,5	3,13	5,64	70,64
Зефир обогащенный	35	0,98	3,16	18,06	106,41
Итого за приём пищи:	380	5,93	6,82	44,05	296,84
Всего за День:		37,48	39,98	193,71	1291,56
10 День					
Завтрак					
Бутерброд с маслом	30	1,55	5,63	10,36	87,2
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,57	4,89	25,03	177,15
Чай с вареньем	200	0,22	0	16,33	64,77
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Итого за приём пищи:	400	7,59	11,01	60,29	399,45
Второй завтрак					
Кефир с сахаром	115	2,89	2,76	12,38	90,22
Итого за приём пищи:	115	2,89	2,76	12,38	90,22
Обед					

Винегрет овощной	50	0,7	5,07	4,7	64,6
Суп с крупой и говядиной	200	2,61	4,93	12,9	120,28
Сердце в соусе	70	7,98	5,23	3,5	82,67
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,69	5,54	33,04	178,53
Напиток из плодов шиповника	180	0,29	0,13	19	79,47
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микронутриентами	30	1,98	0,26	12,72	61,18
Итого за приём пищи:	680	21,5	21,65	94,43	657,06
Полдник					
Пудинг из творога с яблоками	150	15,35	13,4	39,2	275,2
Чай с молоком и сахаром	200	3,1	2,5	11,21	80,42
Батон нарезной обогащенный микронутриентами	20	1,25	0,49	8,57	70,33
Йогурт 2.5% жирности в инд.упаковке	125	3,5	3,13	5,64	70,64
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за приём пищи:	595	23,6	19,92	74,42	543,59
Всего за День:		55,58	55,34	241,52	1690,32

Допускаются отклонения в случаях сбоя поставки в наименованиях по фруктам, овощам и напиткам.

При составлении меню использована следующая литература:

1. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб.: Речь, 2010г.
2. Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делта плюс, 2017г.
3. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: Делта принт, 2011г.