Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Бурмакино
Кирово-Чепецкого района Кировской области

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ СОШ с. Бурмакино
_____ Е.А. Кашина

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Сезон: осенне-зимний
Категория детей: с 7 до 11 лет
Количество приемов пищи: 1 (завтрак)

При составлении примерного двухнедельного меню для школьников с 7 лет и старше использованы сборники:

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьного питания.

  г.Уфа 2010 год
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.

  г. Пермь 2008 год
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. г.Уфа 1994 год
- Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования

  Санкт-Петербурга 2008 год. Издательство «Речь»

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы Кашина Е.А.

День: первый Неделя: первая Сезон осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№3 - 2010 №7 - 2008	Салат из белокочанной капусты или Салат из квашеной капусты	60	1,12	2,70	5,55	50,25	0,01	5,60	0,00	1,45	30,57	17,32	9,15	0,37
№113-2010	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,12	5,78	28,65	198,00	0,15	0,85	29,50	0,98	53,00	186,05	131,00	3,98
№63-2010	Гуляш из говядины	50/50	13,70	13,40	2,80	187,00	0,03	0,33	0,00	0,41	7,60	128,94	17,51	1,91
№190-2010	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	2,20	25,00	125,00	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,35	8,28	0,08
№284-2008Сб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
№293-2008	Сок натуральный	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	итого завтрак		28,69	25,15	83,07	726,75	0,22	10,89	36,56	3,10	186,83	419,16	177,84	9,44
	итого обед		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего за день		28,69	25,15	83,07	726,75	0,22	10,89	36,56	3,10	186,83	419,16	177,84	9,44

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы Кашина Е.А.

День: второй Неделя: первая Сезон осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№28-2008	Салат из свеклы с чесноком	60	0,86	6,05	5,53	79,97	0,01	1,11	0,00	2,69	18,52	27,32	10,78	0,68
№117-2010	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,60	5,90	42,70	185,00	0,06	1,13	39,33	0,92	61,81	133,98	68,69	1,36
№209-2008	Котлета куриная или биточки	90	14,16	16,01	9,66	239,25	0,09	2,72	0,43	1,42	53,01	291,47	37,06	2,36
№149-2010	Соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	34,00	0,01	1,00	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16
№193-2010	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	130,00	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
	итого завтрак		26,15	34,94	102,20	798,72	0,20	6,27	50,39	5,13	267,86	592,57	153,95	5,89
	итого обед		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего за день		26,15	34,94	102,20	798,72	0,20	6,27	50,39	5,13	267,86	592,57	153,95	5,89

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы Кашина Е.А.

День: третий Неделя: первая Сезон осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№17-2008	Салат из свежих огурцов с маслом	60	0,43	6,04	1,49	62,08	0,02	7,26	0,04	2,78	3,41	21,61	8,00	0,37
№95-2010	Каша перловая рассыпчатая или капуста тушеная	150	3,22	4,88	14,10	113,30	0,07	32,96	0,00	3,43	102,60	79,53	39,26	1,51
№189-2008	Биточки из говядины	90	13,73	15,06	7,38	227,25	0,09	0,00	0,06	0,74	14,99	155,91	24,08	2,46
№184-2010	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
№366-2008	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0,00	109,20	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24
	итого завтрак		26,79	35,70	51,94	695,33	0,19	40,40	0,15	7,07	337,10	486,55	85,14	5,28
	итого обед		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего за день		26,79	35,70	51,94	695,33	0,19	40,40	0,15	7,07	337,10	486,55	85,14	5,28

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы Кашина Е.А.

День: четвертый Неделя: первая Сезон осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№10-2010	Салат из свежей моркови с сахаром	60	0,66	2,70	8,70	60,00	0,02	1,03	0,00	1,52	12,42	24,74	17,06	0,33
№137-2010	Макаронные изделия отварые	150	7,30	5,60	44,50	197,00	0,09	0,00	23,60	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
№59-2010	Суфле куриное	90/5	11,62	17,84	3,60	222,55	0,11	0,18	66,37	0,54	38,95	115,75	13,08	1,03
№149-2010	Соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	34,00	0,01	1,00	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16
№190-2010	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	2,20	25,00	125,00	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,35	8,28	0,08
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
	итого завтрак		**24,83**	**31,41**	**100,07**	**769,05**	**0,24**	**2,32**	**107,65**	**3,29**	**147,99**	**274,51**	**55,66**	**2,89**
	итого обед		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	Всего за день		**24,83**	**31,41**	**100,07**	**769,05**	**0,24**	**2,32**	**107,65**	**3,29**	**147,99**	**274,51**	**55,66**	**2,89**

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы Кашина Е.А.

День: пятый Неделя: первая Сезон осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№22-2008	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,10	2,76	68,35	0,03	11,46	0,07	1,61	16,06	54,24	10,00	0,46
№94-2010	Пюре картофельное	150	4,10	6,60	26,90	140,00	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
№161-2008	Котлеты или биточки рыбные	90	12,72	8,61	8,22	178,30	0,10	0,52	0,65	1,72	42,09	189,69	29,58	0,84
№190-2010	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	2,20	25,00	125,00	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,35	8,28	0,08
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
№285-2008Спб	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	62,40	0,03	0,13	0,01	0,02	0,02	0,02	0,03	0,15
	итого завтрак		22,65	24,86	89,91	704,55	0,33	26,14	37,97	3,68	187,39	428,24	89,86	3,22
	итого обед		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего за день		22,65	24,86	89,91	704,55	0,33	26,14	37,97	3,68	187,39	428,24	89,86	3,22

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы Кашина Е.А.

День: шестой Неделя: вторая Сезон осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		масса порции	белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№7-2008 №3-2010	Салат из кваш.капуты или Салат из белокач.капусты	60	1,12	2,70	5,55	50,25	0,01	5,60	0,00	1,45	30,57	17,32	9,15	0,37
№137-2010	Макаронные изделия отварые	150	7,30	5,60	44,50	197,00	0,09	0,00	23,60	1,12	12,41	54,09	9,74	0,99
№189-2008	Котлета из говядины	90	13,73	15,06	7,38	227,25	0,09	0,00	0,06	0,74	14,99	155,91	24,08	2,46
№149-2010	Соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	34,00	0,01	1,00	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16
№185-2010	Чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,60	15,80	81,00	0,01	0,26	9,00	0,05	53,20	39,15	6,09	0,08
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
№293-2008	Сок натуральный	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	итого завтрак		**28,40**	**28,23**	**97,30**	**756,00**	**0,23**	**10,86**	**43,28**	**3,61**	**133,42**	**307,05**	**64,56**	**7,16**
	итого обед		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	Всего за день		**28,40**	**28,23**	**97,30**	**756,00**	**0,23**	**10,86**	**43,28**	**3,61**	**133,42**	**307,05**	**64,56**	**7,16**

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы Кашина Е.А.

День: седьмой Неделя: вторая Сезон осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№284-2008Спб	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	52,00	0,02	0,11	0,01	0,01	0,02	0,01	0,02	0,12
№117-2010	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,60	5,90	42,70	185,00	0,06	1,13	39,33	0,92	61,81	133,98	68,69	1,36
№210-2008	Курица в соусе с томатом	50/50	24,64	29,73	3,89	281,04	0,05	1,51	0,24	0,79	29,45	161,93	20,59	1,75
№193-2010	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	130,00	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
	итого завтрак		35,67	40,81	97,70	778,54	0,16	3,06	39,59	1,77	223,25	428,64	123,12	4,56
	итого обед		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего за день		35,67	40,81	97,70	778,54	0,16	3,06	39,59	1,77	223,25	428,64	123,12	4,56

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы Кашина Е.А.

День: восьмой Неделя: вторая Сезон осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№17-2008	Салат из свежих огурцов с маслом	60	0,43	6,04	1,49	62,08	0,02	7,26	0,04	2,78	3,41	21,61	8,00	0,37
№130-2008	Пюре из гороха с маслом	150	16,88	3,87	38,44	248,14	0,61	10,59	0,03	0,54	87,85	249,89	80,90	5,14
№202-2008	Тефтели из говядины с рисом	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,07	1,50	0,11	0,63	59,29	143,98	21,23	1,63
№190-2010	Кофейный напиток на молоке	200	2,50	2,20	25,00	125,00	0,01	0,11	7,06	0,06	75,96	53,35	8,28	0,08
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
	итого завтрак		**31,22**	**26,51**	**89,64**	**761,86**	**0,71**	**19,46**	**7,24**	**4,01**	**232,21**	**488,33**	**122,31**	**7,52**
	итого обед		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	Всего за день		**31,22**	**26,51**	**89,64**	**761,86**	**0,71**	**19,46**	**7,24**	**4,01**	**232,21**	**488,33**	**122,31**	**7,52**

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы Кашина Е.А.

День: девятый Неделя: вторая Сезон осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№10-2010	Салат из свежей моркови с сахаром	60	0,66	2,70	8,70	60,00	0,02	1,03	0,00	1,52	12,42	24,74	17,06	0,33
№113-2010	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,12	5,78	28,65	198,00	0,15	0,85	29,50	0,98	53,00	186,05	131,00	3,98
№209-2008	Биточки куриные	90	14,16	16,01	9,66	239,25	0,09	2,72	0,43	1,42	53,01	291,47	37,06	2,36
№149-2010	Соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	34,00	0,01	1,00	10,62	0,05	2,55	7,08	3,60	0,16
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
№293-2008	Сок натуральный	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
№184-2010	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,40
	итого завтрак		**26,89**	**27,76**	**84,78**	**750,75**	**0,29**	**9,60**	**40,55**	**4,17**	**141,08**	**542,84**	**200,62**	**10,33**
	итого обед		**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**
	Всего за день		**26,89**	**27,76**	**84,78**	**750,75**	**0,29**	**9,60**	**40,55**	**4,17**	**141,08**	**542,84**	**200,62**	**10,33**

МБОУ СОШ с.Бурмакино Кирово-Чепецкого района Кировской области

Утверждаю:
Директор школы Кашина Е.А.

День: десятый Неделя: вторая Сезон осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рецепта	Прием пищи наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
№22-2008	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,10	2,76	68,35	0,03	11,46	0,07	1,61	16,06	54,24	10,00	0,46
№94-2010	Пюре картофельное	150	4,10	6,60	26,90	140,00	0,16	13,92	30,18	0,27	47,56	111,44	38,07	1,39
№164-2008 №59-2010	Рыба жареная или Суфле рыбное	100/5	16,40	12,00	2,80	185,00	0,05	0,02	37,04	1,63	39,00	109,36	11,26	0,56
№193-2010	Какао со сгущенным молоком	200	3,78	3,91	26,04	130,00	0,03	0,31	0,01	0,05	126,27	113,22	29,92	1,03
№284-2008Спб	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,27	130,50	0,00	0,00	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30
№285-2008Спб	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	62,40	0,03	0,13	0,01	0,02	0,02	0,02	0,03	0,15
	итого завтрак		27,61	29,96	85,53	716,25	0,30	25,84	67,31	3,58	234,61	407,78	93,18	3,89
	итого обед		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Всего за день		27,61	29,96	85,53	716,25	0,30	25,84	67,31	3,58	234,61	407,78	93,18	3,89