

Утверждаю  
Директор МБОУ «Белая СОШ»  
Ченских А.В.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**Меню приготавливаемых блюд для детей 11-18 лет  
при МБОУ «Белая СОШ» на 2021-2022 гг.**

**Используемый сборник:** ООО «Уральский региональный центр питания» ФГБОУ ВО «Пермский государственный медицинский университет им. академика Е. А. Вагнера» Минздрава России «Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений»/ сост. А.Я.Перевалов, Н.В. Тапешкина. – Пермь, 2018.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1 Понедельник</b>							
завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	6,4	8,2	25,6	201,8	232
	Бутерброд с сыром	20/20/5	6,9	9,1	9,9	149,0	63
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
<b>итого за завтрак</b>			<b>13,9</b>	<b>17,8</b>	<b>54,6</b>	<b>432,8</b>	
Обед	Икра кабачковая	100	1,3	4,3	4,3	60,0	50
	Борщ с капустой и картофелем	250	7,26	8,305	7,47	133,625	95
	Биточки «Казачьи» (п/ф) с соусом красным основным № 422	100/50	15,8	10,305	8,095	189,15	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,7	8,8	51,8	333,2	202
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	86,0	501
	Хлеб пшеничный	70	4,69	-	29,68	196,0	
	Хлеб ржаной	42	2,293	0,365	14,918	73,92	
<b>итого за обед</b>			<b>44,043</b>	<b>32,275</b>	<b>136,463</b>	<b>1071,895</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>57,943</b>	<b>50,075</b>	<b>191,063</b>	<b>1504,695</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2 Вторник</b>							
завтрак	Бутерброд с повидлом	20/15/5	1,6	3,8	20,2	121,0	73
	Каша гречневая вязкая	200	8,8	7,6	32,0	231,6	213
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	462
<b>итого за завтрак</b>			<b>13,7</b>	<b>14,3</b>	<b>66,0</b>	<b>446,6</b>	
обед	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	11,0	149
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,455	5,975	17,03	151,5	116
	Птица отварная	80	19,0	14,0	-	202,0	366
	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,8	292,4	385
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Хлеб пшеничный	70	4,69	-	29,68	196,0	
	Хлеб ржаной	42	2,293	0,365	14,918	73,92	
<b>итого за обед</b>			<b>39,458</b>	<b>27,78</b>	<b>124,428</b>	<b>964,82</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>53,158</b>	<b>42,08</b>	<b>190,428</b>	<b>1411,42</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3 Среда</b>							
завтрак	Творожная масса	100	12,0	9,0	9,5	167,0	292
	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,15	6,325	23,55	179,75	140
	Бутерброд с повидлом	20/15/5	1,6	3,8	20,2	121,0	73
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
<b>итого за завтрак</b>			<b>20,95</b>	<b>19,225</b>	<b>62,55</b>	<b>505,75</b>	
обед	Горошек зеленый консервированный	100	3,0	3,62	5,3	67,0	157
	Суп с рыбными консервами	250	8,75	11,4	13,475	191,5	123
	Тефтели из говядины с рисом «ежики» с соусом красным основным № 422	100/50	11,0	11,305	13,095	198,15	350
	Капуста тушеная	200	4,4	6,8	16,2	144,0	380
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	462
	Хлеб пшеничный	70	4,69	-	29,68	196,0	
	Хлеб ржаной	42	2,293	0,365	14,918	73,92	
<b>итого за обед</b>			<b>37,433</b>	<b>36,39</b>	<b>106,468</b>	<b>964,57</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>58,383</b>	<b>55,615</b>	<b>169,018</b>	<b>1470,32</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4 Четверг</b>							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,42	253,8	256
	Птица отварная	80	19,0	14,0	-	202,0	366
	Снежок	200	5,8	5,0	8,0	101,0	470
	Хлеб пшеничный	40	2,68	-	16,96	112,0	
<b>итого за завтрак</b>			<b>34,88</b>	<b>19,6</b>	<b>64,38</b>	<b>668,8</b>	
обед	Салат из свежей капусты	100	1,4	6,0	8,3	93,0	1
	Суп гороховый	250	12,935	7,555	16,52	185,75	128
	Рыба, тушенная в томате с овощами	130	13,0	4,0	8,0	120,0	299
	Пюре картофельное	200	4,2	8,0	12,2	136,0	377
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	495
	Хлеб пшеничный	70	4,69	-	29,68	196,0	
	Хлеб ржаной	42	2,293	0,365	14,918	73,92	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
<b>итого за обед</b>			<b>39,518</b>	<b>26,42</b>	<b>119,518</b>	<b>932,67</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>74,398</b>	<b>46,02</b>	<b>183,898</b>	<b>1601,47</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5 Пятница</b>							
завтрак	Бутерброд с маслом	20/20	1,6	11,0	10,0	146,0	69
	Каша пшеничная вязкая	200	8,4	7,6	36,8	250,0	223
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	462
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
<b>итого за завтрак</b>			<b>13,7</b>	<b>21,9</b>	<b>70,4</b>	<b>534,0</b>	
обед	Кукуруза консервированная	100	3,0	3,62	5,3	67,0	157
	Суп крестьянский с крупой	250	8,175	9,12	10,64	157,38	119
	Котлета из говядины с соусом красным основным № 422	100/50	14,0	9,305	18,095	212,15	339
	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,42	253,8	256
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78,0	496
	Хлеб пшеничный	70	4,69	-	29,68	196,0	
	Хлеб ржаной	42	2,293	0,365	14,918	73,92	
<b>итого за обед</b>			<b>40,258</b>	<b>23,31</b>	<b>136,353</b>	<b>1038,25</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>53,958</b>	<b>45,21</b>	<b>206,753</b>	<b>1572,25</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1 Понедельник</b>							
завтрак	Суп молочный с крупой	250	6,0	6,25	20,55	162,5	141
	Бутерброд с повидлом	20/15/5	1,6	3,8	20,2	121,0	73
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	462
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
<b>итого за завтрак</b>			<b>11,3</b>	<b>13,35</b>	<b>64,35</b>	<b>421,5</b>	
обед	Горошек зеленый консервированный	100	3,0	3,62	5,3	67,0	157
	Суп с рыбными консервами	250	8,75	11,4	13,475	191,5	123
	Ежики «Вкусные» с соусом красным основным № 422	100/50	14,7	10,905	6,6	168,0	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,7	8,8	51,8	333,2	202
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Хлеб пшеничный	70	4,69	-	29,68	196,0	
	Хлеб ржаной	42	2,293	0,365	14,918	73,92	
<b>итого за обед</b>			<b>45,433</b>	<b>35,19</b>	<b>131,273</b>	<b>1069,62</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>56,733</b>	<b>48,54</b>	<b>195,623</b>	<b>1491,12</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2 Вторник</b>							
завтрак	Каша «Дружба»	200	5,2	6,6	27,6	190,6	226
	Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	101,0	470
	Бутерброд с сыром	15/15/5	5,2	7,8	7,4	121,0	64
<b>итого за завтрак</b>			<b>16,1</b>	<b>19,4</b>	<b>43,0</b>	<b>412,6</b>	
обед	Икра кабачковая	100	1,3	4,3	4,3	60,0	50
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,455	5,975	17,03	151,5	116
	Плов из отварной птицы	200	20,0	17,0	25,0	333,0	375
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	462
	Хлеб пшеничный	70	4,69	-	29,68	196,0	
	Хлеб ржаной	42	2,293	0,365	14,918	73,92	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
<b>итого за обед</b>			<b>39,438</b>	<b>30,94</b>	<b>114,528</b>	<b>952,42</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>55,538</b>	<b>50,34</b>	<b>157,528</b>	<b>1365,02</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3 Среда</b>							
завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	6,4	8,2	25,6	201,8	232
	Творожная масса	100	12,0	9,0	9,5	167,0	292
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Хлеб пшеничный	40	2,68	-	16,96	112,0	
<b>итого за завтрак</b>			<b>21,28</b>	<b>17,3</b>	<b>61,36</b>	<b>518,8</b>	
обед	Кукуруза консервированная	100	3,0	3,62	5,3	67,0	157
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,035	8,38	6,095	128,0	104
	Котлета из говядины с соусом красным основным № 422	100/50	14,0	9,305	18,095	212,15	339
	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,42	253,8	256
	Кисель из концентрата плодового/ягодного	200	-	-	15,0	60,0	484
	Хлеб пшеничный	70	4,69	-	29,68	196,0	
	Хлеб ржаной	42	2,293	0,365	14,918	73,92	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
<b>итого за обед</b>			<b>38,818</b>	<b>22,67</b>	<b>138,308</b>	<b>1034,87</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>60,098</b>	<b>39,97</b>	<b>199,668</b>	<b>1553,67</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4 Четверг</b>							
завтрак	Каша рисовая вязкая	200	5,9	6,6	36,6	229,4	217
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	462
	Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	101,0	470
	Хлеб пшеничный	40	2,68	-	16,96	112,0	
<b>итого за завтрак</b>			<b>17,68</b>	<b>14,5</b>	<b>75,36</b>	<b>536,4</b>	
обед	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	11,0	149
	Рассольник ленинградский	250	6,995	8,74	13,525	160,63	100
	Рыба, тушенная в томате с овощами	130	13,0	4,0	8,0	120,0	299
	Пюре картофельное	200	4,2	8,0	12,2	136,0	377
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0	495
	Хлеб пшеничный	70	4,69	-	29,68	196,0	
	Хлеб ржаной	42	2,293	0,365	14,918	73,92	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
<b>итого за обед</b>			<b>32,978</b>	<b>21,705</b>	<b>109,923</b>	<b>825,55</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>50,658</b>	<b>36,205</b>	<b>185,283</b>	<b>1361,95</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5 Пятница</b>							
завтрак	Каша гречневая вязкая	200	8,8	7,6	32,0	231,6	213
	Бутерброд с маслом	20/15	1,6	11,0	10,0	146,0	69
	Снежок	200	5,8	5,0	8,0	101,0	470
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
<b>итого за завтрак</b>			<b>16,6</b>	<b>24,0</b>	<b>59,8</b>	<b>522,6</b>	
обед	Салат из свежей капусты	100	1,4	6,0	8,3	93,0	1
	Свекольник	250	7,51	8,63	11,045	151,75	98
	Тефтели из говядины с рисом «ежики» с соусом красным основным № 422	100/50	11,0	11,305	13,095	198,15	350
	Каша пшеничная	200	8,4	6,6	37,8	245,4	221
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60,0	487
	Хлеб пшеничный	70	4,69	-	29,68	196,0	
	Хлеб ржаной	42	2,293	0,365	14,918	73,92	
<b>итого за обед</b>			<b>35,593</b>	<b>43,1</b>	<b>129,038</b>	<b>1018,22</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52,193</b>	<b>67,1</b>	<b>188,838</b>	<b>1540,82</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>573,16</b>	<b>471,155</b>	<b>1868,1</b>	<b>14872,74</b>	
<b>Среднедневная</b>			<b>57,316</b>	<b>47,116</b>	<b>186,81</b>	<b>1487,274</b>	