

Утверждаю
Директор МБОУ «Белая СОШ»
Ченских А.В.
«__» _____ 2021 г.

Меню приготавливаемых блюд для детей 7-10 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		
Неделя 1							
День 1 Понедельник							
завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	6,4	8,2	25,6	201,8	232
	Бутерброд с сыром	15/15/5	5,2	7,8	7,4	121,0	64
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
итого за завтрак			12,2	16,5	52,1	404,8	
Обед	Икра кабачковая	50	0,65	2,15	2,15	30,0	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	40	2,68	-	16,96	112,0	
	Хлеб ржаной	42	2,293	0,365	14,918	73,92	
итого за обед			41,433	30,125	121,593	957,895	
Итого за день:			53,633	46,625	173,693	1362,695	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 Вторник							
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
итого за завтрак			13,7	14,3	66,0	446,6	
обед	Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	5,5	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	40	2,68	-	16,96	112,0	
	Хлеб ржаной	42	2,293	0,365	14,918	73,92	
итого за обед			37,048	27,73	110,858	875,32	
Итого за день:			50,748	42,03	176,858	1321,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 Среда							
	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
итого за завтрак			20,95	19,225	62,55	505,75	
	Горошек зеленый консервированный	50	1,5	1,81	2,65	33,5	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	90/50	10,0	10,305	12,095	181,15	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	40	2,68	-	16,96	112,0	
	Хлеб ржаной	42	2,293	0,365	14,918	73,92	
итого за обед			32,923	33,58	90,098	830,07	
Итого за день:			53,873	52,805	152,648	1335,82	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 Четверг							
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	
итого за завтрак			34,88	19,6	64,38	668,8	
обед	Салат из свежей капусты	70	0,98	4,2	5,81	65,1	1
	Суп гороховый	250	12,935	7,555	16,52	185,75	128
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,0	3,08	6,15	92,31	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	40	2,68	-	16,96	112,0	
	Хлеб ржаной	42	2,293	0,365	14,918	73,92	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
итого за обед			34,088	23,7	102,458	793,08	
Итого за день:			68,968	43,3	166,838	1461,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 Пятница							
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
итого за завтрак			13,7	21,9	70,4	534,0	
обед	Кукуруза консервированная	50	1,5	1,81	2,65	33,5	157
	Суп крестьянский с крупой	250	8,175	9,12	10,64	157,38	119
	Котлета из говядины с соусом красным основным № 422	90/50	12,7	8,505	16,595	193,75	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	40	2,68	-	16,96	112,0	
	Хлеб ржаной	42	2,293	0,365	14,918	73,92	
итого за обед			35,448	20,7	119,483	902,35	
Итого за день:			49,148	42,6	189,883	1436,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1 Понедельник							
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
итого за завтрак			11,3	13,35	64,35	421,5	
обед	Горошек зеленый консервированный	50	1,5	1,81	2,65	33,5	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	9,695	196,15	
	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	40	2,68	-	16,96	112,0	
	Хлеб ржаной	42	2,293	0,365	14,918	73,92	
итого за обед			41,923	33,38	118,998	980,27	
Итого за день:			53,223	46,73	183,348	1401,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 Вторник							
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
	Хлеб пшеничный	40	2,68	-	16,96	112,0	
итого за завтрак			18,88	19,4	59,96	524,6	
обед	Икра кабачковая	50	0,65	2,15	2,15	30,0	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	40	2,68	-	16,96	112,0	
	Хлеб ржаной	42	2,293	0,365	14,918	73,92	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
итого за обед			36,778	28,79	99,658	838,42	
Итого за день:			55,658	48,19	159,618	1363,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 Среда							
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	
итого за завтрак			21,28	17,3	61,36	518,8	
обед	Кукуруза консервированная	50	1,5	1,81	2,65	33,5	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	90/50	12,7	8,505	16,595	193,75	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	40	2,68	-	16,96	112,0	
	Хлеб ржаной	42	2,293	0,365	14,918	73,92	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
итого за обед			34,008	20,06	121,438	898,97	
Итого за день:			55,288	37,36	182,798	1417,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 Четверг							
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	
итого за завтрак			17,68	14,5	75,36	536,4	
обед	Огурцы соленые	50	0,4	0,05	0,85	5,5	149
	Рассольник ленинградский	250	6,995	8,74	13,525	160,63	100
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,0	3,08	6,15	92,31	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
итого за обед			29,578	20,735	107,223	792,36	
Итого за день:			47,258	35,235	182,583	1328,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 Пятница							
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
итого за завтрак			16,6	24,0	59,8	522,6	
обед	Салат из свежей капусты	70	0,98	4,2	5,81	65,1	1
	Свекольник	250	7,51	8,63	11,045	151,75	98
	Тефтели из говядины с рисом «ежики» с соусом красным основным № 422	90/50	10,0	10,305	12,095	181,15	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	40	2,68	-	16,96	112,0	
	Хлеб ржаной	42	2,293	0,365	14,918	73,92	
итого за обед			32,163	30,3	112,828	889,32	
Итого за день:			48,763	54,3	172,628	1411,92	
Итого за 10 дней			533,83	449,175	1723,935	13729,91	
Среднедневная			53,383	44,918	172,394	1372,991	