

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



Сертификат:
0641243D0007AE099040714CDD5BD87C72
Владелец: Ченских Алёна Владимировна
Действителен: с 23.12.2021 до 23.03.2023

Утверждаю

Директор МБОУ «Белая СОШ»

Ченских А.В.

2022 г.



**Меню приготавливаемых блюд для детей 7-10 лет
при МБОУ «Белая СОШ» на 2022-2023 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	232,0	232
	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,9	9,1	9,9	149,0	63
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
	Хлеб ржаной	30	1,229	0,196	7,992	39,6	
итого за завтрак			17,899	20,506	65,712	549,2	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,54	5,72	60,50	95
	Тефтели из говядины с рисом – «Ёжики» с соусом красным основным №422	80/50	9,64	9,94	12,44	181,5	350
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,53	7,92	46,62	299,88	202
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501
	Хлеб пшеничный	30	2,01	-	12,72	84,00	
	Хлеб ржаной	30	1,23	0,20	7,99	39,60	
итого за обед			25,85	21,8	105,69	751,48	
Итого за день:			43,749	42,306	171,402	1300,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 Вторник							
завтрак	Каша гречневая вязкая	200	8,8	7,6	32,0	231,6	213
	Снежок	200	5,8	5,0	9,58	101,0	470
	Бутерброд с маслом	15	1,6	3,8	20,2	121,0	71
	Хлеб ржаной	40	1,63	0,261	10,686	52,8	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
итого за завтрак			18,23	17,061	82,266	550,4	
обед	Салат витаминный	60	0,78	3,72	3,66	64,0	2
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,144	2,064	13,4	80,6	116
	Плов из отварной птицы	240	24,	20,4	30,0	399,6	375
	Компот из сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб пшеничный	30	2,01	-	12,72	84,0	
	Хлеб ржаной	30	1,229	0,196	7,992	39,6	
итого за обед			30,703	26,47	85,862	743,4	
Итого за день:			48,933	43,531	168,128	1293,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3Среда							
завтрак	Каша манная вязкая	180	6,6	5,94	31,86	204,54	214
	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 ржаной	40	1,63	0,261	10,686	52,8	
итого за завтрак			20,43	15,301	61,346	462,34	
Обед	Рассольник ленинградский	200	1,5	4,08	10,58	85,0	100
	Котлета из говядины с соусом сметанным №408	90/25	14,23	10,95	8,58	224,8	339
	Капуста тушеная	180	3,96	6,12	14,58	129,6	380
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	464
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,00	82
	Хлеб пшеничный	30	2,01	-	12,72	84,0	
	Хлеб ржаной	30	1,229	0,196	7,992	39,6	
итого за обед			24,729	22,946	75,652	670	
Итого за день:			45,159	38,247	136,998	1132,34	

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
	Бутерброд с повидлом	20/5/20	1,6	3,8	23,4	134,0	72
	Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	101,0	470
	Хлеб ржаной	55	2,24	0,36	14,69	72,6	
итого за завтрак			17,04	9,76	85,51	561,4	
Обед	Горошек	80	0,64	0,08	1,36	8,88	149
	Рыба припущенная с соусом сметанным № 408	90/50	16,33	5,27	2,17	124,25	296
	Картофельное пюре	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	40	1,63	0,261	10,686	52,8	
итого за обед			26,08	13,711	63,476	517,93	
Итого за день:			43,12	23,471	148,986	1079,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 Пятница							
завтрак	Творожная масса	100	12,0	9,0	9,5	167,0	292
	Бутерброд с сыром	45	6,9	9,1	9,9	149,0	63
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Хлеб ржаной	55	2,24	0,36	14,69	72,6	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
итого за завтрак			21,13	18,861	49,186	450,8	
обед	Кукуруза консервированная	80	0,64	0,08	1,36	8,8	149
	Суп крестьянский с крупой	200	1,9	4,0	8,24	76,6	119
	Котлета куриная с соусом сметанным № 408	100/25	15,77	11,91	9,47	207,79	372
	Макароны отварные	200	7,4	0,6	39,42	253,8	256
	Компот из яблок с лимонами	200	0,3	0,2	14,2	60,0	487
	Хлеб пшеничный	30	2,01	-	12,72	84,0	
	Хлеб ржаной	30	1,229	0,196	7,992	39,6	
итого за обед			29,249	16,986	93,402	730,59	
Итого за день:			50,379	35,847	142,588	1181,39	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1 Понедельник							
завтрак	Каша манная вязкая	200	7,33	6,6	35,4	227,27	214
	Снежок	200	5,8	5,0	9,58	101,0	470
	Бутерброд с повидлом	20/5/16	1,6	3,8	20,2	121,0	73
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	462
	Хлеб ржаной	30	1,229	0,196	7,992	39,6	
итого за завтрак			19,259	18,496	86,972	582,87	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	7,0	9,12	10,78	153,2	123
	Тефтели из говядины с рисом «Ёжики» с соусом красным основным №422	70/50	9,1	10,305	12,095	181,15	350
	Каша гречневая	150	8,775	6,6	38,85	249,9	202
	Сок	200	0,75	0,15	12,12	54,5	501
	Хлеб пшеничный	45	3,35	-	21,2	140,0	
итого за обед			28,975	26,175	95,045	778,75	
Итого за день:			48,234	44,671	182,017	1361,62	

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	191,0	226
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	464
	Бутерброд с сыром	45	6,9	9,1	9,9	149,0	63
	Хлеб ржаной	40	1,63	0,261	10,686	53,0	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
итого за завтрак			15,53	17,561	69,386	500,0	
обед	Салат из моркови с зелёным горошком	70	1,33	4,27	3,94	60,2	25
	Суп гороховый	200	5,98	2,94	12,96	102,2	128
	Птица отварная	90	21,38	15,75	-	226,98	366
	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,42	253,8	256
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	462
	Хлеб пшеничный	30	2,01	-	12,72	84,0	
	Хлеб ржаной	30	1,229	0,196	7,992	39,6	
итого за обед			42,629	26,656	90,832	860,78	
Итого за день:			58,159	44,217	160,218	1360,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 Среда							
завтрак	Творожная масса	100	12,0	9,0	9,5	167,0	292
	Кофейный напиток	200	1,26	1,08	10,26	56,7	464
	Каша рисовая вязкая	200	5,9	6,6	36,6	149,4	217
	Хлеб пшеничный	50	3,35	-	21,2	140,0	
итого за завтрак			22,51	16,68	77,56	513,1	
Обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	70,8	150
	Свекольник	200	1,64	3,8	8,58	75,0	98
	Котлета из птицы припущенная со сметанным соусом № 408	100/25	15,77	11,91	9,47	207,79	372
	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,8	292,4	385
	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	15,6	67,0	488
	Хлеб пшеничный	40	2,68	-	16,96	112,0	
	Хлеб ржаной	40	1,63	0,261	10,686	52,8	
итого за обед			28,38	28,751	117,716	877,79	
Итого за день:			50,89	45,431	195,276	1390,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 Четверг							
завтрак	Каша гречневая вязкая	200	8,8	7,6	32,0	231,0	213
	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,9	9,1	9,9	149,0	69
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
	Хлеб ржаной	40	1,638	0,261	10,686	52,8	
итого за завтрак			18,038	17,461	71,886	516,8	
Обед	Винегрет овощной	100	1,3	6,2	6,5	8,7	47
	Рыба припущенная с соусом сметанным № 408	100/25	17,70	2,995	1,67	107,59	296
	Картофельное пюре	200	4,2	8,0	12,2	136,0	377
	Кисель из концентрата	200	-	-	15,0	60,0	484
	Хлеб пшеничный	40	2,68	-	16,96	112,0	
	Хлеб ржаной	40	1,63	0,261	10,686	52,8	
итого за обед			27,51	17,456	63,016	477,09	
Итого за день:			45,548	34,917	134,902	993,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 Пятница							
завтрак	Каша молочная «Геркулес»	230	7,36	9,43	29,44	232,07	232
	Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	101,0	470
	Бутерброд с маслом	35	1,6	11,0	10,0	146,0	69
	Хлеб ржаной	30	1,229	0,196	7,992	39,6	
итого за завтрак			15,989	25,626	55,432	518,67	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,6	4,62	56,0	104
	Котлета из говядины с соусом красным основным №422	100/50	14,0	9,305	18,095	212,15	339
	Каша пшеничная вязкая	200	8,4	6,6	37,8	245,4	221
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	457
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
	Хлеб пшеничный	30	2,01	-	12,72	84,0	
	Хлеб ржаной	30	1,229	0,196	7,992	39,6	
итого за обед			27,499	20,201	100,327	719,15	
Итого за день:			43,488	45,827	155,759	1237,82	
Итого за 10 дней:			477,66	398,47	1596,27	12332,54	
Среднедневная:			47,77	39,85	159,63	1233,25	