

Утверждаю

Директор МБОУ «Белая СОШ»

Ченских А.В.

2022 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ



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

**Меню приготавливаемых блюд для детей 11-18 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.Первалов, 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»	200	6,4	8,2	25,6	232	232
	Бутерброд с сыром	20/5/20	6,9	9,1	9,9	149,0	63
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	462
	Хлеб ржаной	30	1,229	0,196	7,992	39,6	
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
<b>итого за завтрак</b>			<b>18,229</b>	<b>20,796</b>	<b>67,092</b>	<b>558,6</b>	
Обед	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	118,0	150
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,425	7,15	75,625	95
	Тефтели из говядины с рисом «Ёжики» с соусом красным основным №422	80/50	10,0	10,305	12,905	181,15	350
	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	30	2,01	-	12,72	84,00	
	Хлеб ржаной	30	1,23	0,20	7,99	39,60	
<b>итого за обед</b>			<b>29,64</b>	<b>32,83</b>	<b>120,465</b>	<b>917,575</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,869</b>	<b>53,626</b>	<b>187,557</b>	<b>1476,175</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2 Вторник</b>							
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 повидлом	20/15/5	1,6	3,8	20,2	121,0	73
	Хлеб ржаной	40	1,63	0,261	10,686	52,8	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
<b>итого за завтрак</b>			<b>18,23</b>	<b>17,061</b>	<b>82,266</b>	<b>550,4</b>	
Обед	Салат витаминный	100	1,3	6,2	6,1	85,0	2
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,58	16,75	100,75	116
	Плов из отварной птицы	280	28,0	23,8	35,0	466,2	375
	Компот из 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	
<b>итого за обед</b>			<b>36,89</b>	<b>32,941</b>	<b>105,596</b>	<b>900,75</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>55,12</b>	<b>50,002</b>	<b>187,862</b>	<b>1451,15</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3 Среда</b>							
завтрак	Творожная масса	100	9,16	8,25	44,25	284,09	292
	Каша манная	200	12,0	9,0	9,5	167,0	214
	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 ржаной	30	1,229	0,196	7,992	39,6	
<b>итого за завтрак</b>			<b>22,98</b>	<b>17,95</b>	<b>80,86</b>	<b>572,7</b>	
Обед	Рассольник ленинградский	250	1,875	5,1	13,225	106,25	100
	Котлета из говядины с соусом сметанным № 408	100/25	13,37	10,34	15,61	208,93	339
	Капуста тушеная	200	4,4	6,8	16,2	144,0	380
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	464
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
	Хлеб пшеничный	40	2,68	-	16,96	112,0	
	Хлеб ржаной	40	1,63	0,261	10,686	52,8	
<b>итого за обед</b>			<b>25,755</b>	<b>24,101</b>	<b>93,881</b>	<b>730,98</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>48,744</b>	<b>42,047</b>	<b>174,723</b>	<b>1303,67</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
	Бутерброд с сыром	45	6,9	9,1	9,9	149,0	63
	Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	101,0	470
	Хлеб ржаной	40	1,63	0,261	10,686	52,8	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,00	82
<b>итого за завтрак</b>			<b>22,13</b>	<b>15,361</b>	<b>77,806</b>	<b>600,6</b>	
обед	Горошек консервированный	100	0,8	0,1	1,7	11,0	149
	Рыба припущенная с соусом сметанным № 408	90/50	16,33	5,27	2,17	124,25	296
	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	40	1,63	0,261	10,686	52,8	
<b>итого за обед</b>			<b>26,24</b>	<b>13,731</b>	<b>63,816</b>	<b>520,05</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>48,37</b>	<b>29,092</b>	<b>141,622</b>	<b>1120,65</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5 Пятница</b>							
завтрак	Творожная масса	100	12,0	9,0	9,5	167,0	292
	Бутерброд с повидлом	20/5/20	1,6	3,8	23,4	134,0	72
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	459
	Хлеб ржаной	40	1,63	0,261	10,686	52,8	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
<b>итого за завтрак</b>			<b>15,93</b>	<b>13,561</b>	<b>62,886</b>	<b>437,8</b>	
Обед	Кукуруза консервированная	100	0,8	0,1	1,7	11,0	149
	Суп крестьянский с крупой	250	2,375	5,0	10,3	95,75	119
	Котлета из птицы припущенная со сметанным соусом № 408	100/25	15,77	11,91	9,47	207,79	372
	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,42	253,8	256
	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60,0	462
	Хлеб пшеничный	30	2,01	-	12,72	84,0	408
	Хлеб ржаной	30	1,229	0,196	7,992	39,6	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,00	82
<b>итого за обед</b>			<b>30,284</b>	<b>18,406</b>	<b>105,602</b>	<b>795,94</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>46,214</b>	<b>31,967</b>	<b>168,488</b>	<b>1233,74</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	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 сыром	16/5/15	5,2	7,8	7,4	121,0	64
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0	462
	Хлеб ржаной	30	1,229	0,196	7,992	39,6	
<b>итого за завтрак</b>			<b>22,859</b>	<b>22,496</b>	<b>74,172</b>	<b>582,87</b>	
Обед	Обед						
	Икра свекольная	100	2,3	5,5	11,8	106,0	53
	Суп с рыбными консервами	250	8,75	11,4	13,475	191,5	123
	Тефтели из говядины с рисом «Ёжики» с соусом красным основным № 422	90/50	9,1	10,305	12,095	181,15	350
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,7	8,8	51,8	333,2	202
	Сок фруктовый	200	0,95	0,19	19,19	81,7	501
	Хлеб пшеничный	40	2,68	-	16,96	112,0	
	Хлеб ржаной	40	1,63	0,261	10,686	52,8	
<b>итого за обед</b>			<b>37,11</b>	<b>36,456</b>	<b>136,006</b>	<b>1058,35</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>59,969</b>	<b>58,952</b>	<b>210,178</b>	<b>1641,22</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	192,0	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	52,8	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
<b>итого за завтрак</b>			<b>15,53</b>	<b>17,561</b>	<b>69,386</b>	<b>500,8</b>	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,9	6,1	5,63	86,0	25
	Суп гороховый	250	7,475	3,675	16,2	127,75	128
	Птица отварная	100	23,75	17,5	-	252,2	366
	Макаронные изделия отварные	200	7,4	0,6	39,42	253,8	256
	Какао с молоком	200	3,3	3,9	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	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
<b>итого за обед</b>			<b>47,464</b>	<b>32,371</b>	<b>105,562</b>	<b>981,35</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>62,994</b>	<b>49,932</b>	<b>174,948</b>	<b>1481,35</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
	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	464
	Каша рисовая вязкая	200	5,9	6,6	36,6	149,4	217
	Хлеб ржаной	30	1,229	0,196	7,992	39,6	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	-	16,96	112,0	
<b>итого за завтрак</b>			<b>23,209</b>	<b>16,996</b>	<b>82,452</b>	<b>531,0</b>	
Обед	Икра кабачковая	100	1,9	8,9	7,7	118,0	150
	Свекольник	250	2,05	4,75	10,725	93,75	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	50	3,35	-	21,2	140,0	
	Хлеб ржаной	50	2,04	0,33	13,32	66,00	
<b>итого за обед</b>			<b>30,63</b>	<b>33,33</b>	<b>129,815</b>	<b>984,94</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>53,839</b>	<b>50,326</b>	<b>212,267</b>	<b>1515,94</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 4 Четверг</b>							
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	146,0	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	
<b>итого за завтрак</b>			<b>18,038</b>	<b>17,461</b>	<b>71,886</b>	<b>513,8</b>	
обед	Винегрет овощной	100	1,3	6,2	6,5	87,0	47
	Рыба припущенная с соусом сметанным № 408	100/25	17,13	6,46	2,51	139,81	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	1,229	0,196	7,992	39,6	
<b>итого за обед</b>			<b>26,539</b>	<b>20,856</b>	<b>61,162</b>	<b>574,41</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44,577</b>	<b>38,317</b>	<b>133,048</b>	<b>1088,21</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5 Пятница</b>							
завтрак	Каша молочная «Геркулес»	200	6,4	8,2	25,6	201,8	232
	Йогурт	200	5,8	5,0	8,0	101,0	470
	Бутерброд с повидлом	20/5/20	1,6	3,8	23,4	134,0	72
	Хлеб ржаной	50	2,0375	0,3263	13,358	66,0	
<b>итого за завтрак</b>			<b>15,8375</b>	<b>17,32625</b>	<b>70,3575</b>	<b>502,8</b>	
обед	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	11,0	149
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,575	4,5	5,775	70,0	104
	Котлеты из говядины с соусом основным красным №422	100/25	14,0	9,305	18,095	212,15	339
	Каша пшеничная вязкая	200	8,4	6,6	37,8	245,4	221
	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 пшеничный	30	2,01	-	12,72	84,0	
	Хлеб ржаной	30	1,229	0,196	7,992	39,6	
<b>итого за обед</b>			<b>28,714</b>	<b>21,201</b>	<b>103,382</b>	<b>746,15</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44,5515</b>	<b>38,5273</b>	<b>173,74</b>	<b>1248,95</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>512,25</b>	<b>442,79</b>	<b>1764,43</b>	<b>13561,06</b>	
<b>Среднедневная</b>			<b>51,25</b>	<b>44,28</b>	<b>176,44</b>	<b>1356,11</b>	