

Утверждаю:
Директор А.И. Кириндясова
« 2 » августа 2024



**Основное 10-дневное меню для приготовления блюд для обучающихся
МБОУ ШР СОШ №2
возрастная категория от 7-11 лет
(полный цикл)
(режим обучения с понедельника по пятницу)
(осенне - зимний период)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	195/5/	6	10,85	42,95	294	311.М.2010
Завтрак	Батон с маслом сливочным, сыром	30/10/14	2,98	11,9	14,7	181,9	1.М.2004
	Хлеб ржаной	30	1,5	1,5	9	66	ПП
	Яйцо отварное	53,7	6,81	6,17	0,37	87,3	209.М.2017
	Кондитерское изделие (печенье)	16	1,2	2,56	10,4	68,8	ПП
	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	692.М.2004
Итого за завтрак	норма не менее 500	553,7	21,65	35,65	93,36	798,6	
Обед	Овощи свежие порционно (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	6	576.М.2004
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,22	118,6	139.М.2004
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,5	0,73	0	16,62	288.М.2011
	Котлета из говядины	100	15,69	17,04	14,05	217,54	451.М.2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	516.М.2004
	Хлеб пшеничный	40	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	20	1	1	6	44	ПП
	Сок фруктовый промышленного производства	200	1	0	20,2	84,8	707.М.2004
Итого за обед	норма не менее 700	770	31,36	30,53	86,92	769,46	
Итого за день		1323,7	53,01	66,18	180,28	1568,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	13,98	12,46	20,63	276,5	366.М.2004
День 2	кисломолочный продукт (йогурт)	150	4	2	5	126	ПП
Завтрак	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	686.М.2004
	Батон	30	2,1	0,9	13,5	72	ПП
Итого за завтрак		550	20,21	15,38	54,33	536,5	
Обед	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,87	36,24	43.М.2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,05	2,22	12,55	87,2	140.М.2004
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,5	0,73	0	16,62	288.М.2011
	Биточек рыбный	100	17,51	15,15	11	145	388.М.2004
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	520.М.2004
	Хлеб пшеничный	40	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,5	1,5	9	66	ПП
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	639.М.2004
	Фрукты свежие (яблоко или груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого за обед		890	30,29	27,04	117,91	811,69	
Итого за день		1440	50,5	42,42	172,24	1348,19	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 3	Тефтеля мясная с соусом	80	7,46	8,29	9,44	142	462.М.2004
Завтрак	Макаронны отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	516.М.2004
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30/5/15	6,27	7,86	14,83	155	1.М.2004
	Хлеб ржаной	40	2	2	12	88	ПП
	Чай с сахаром	190/10	0,53	0	9,47	40	685.М.2004
Итого за завтрак		520	21,36	25,65	74,24	626,9	
Обед	Овощи свежие порционно	50	0,44	0,07	1,42	9	576.М.2004
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/12	3,21	4,27	6,75	90,76	124.М.2004
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,5	0,73	0	16,62	288.М.2011
	Плов с говядиной	150/50	14,56	15,12	35,76	340	443.М.2004
	Хлеб пшеничный	40	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,5	1,5	9	66	ПП
	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	639.М.2004
Итого за обед		742	24,32	21,73	84,56	717,18	
Итого за День		1262	45,68	47,38	158,8	1344,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Курица отварная	80	20	5,84	0	132,96	487.М.2004
День 4	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	520.М.2004
Завтрак	Хлеб пшеничный	20	0,66	0	2	40	ПП
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	686.М.2004
	Фрукты свежие (яблоко или груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	
		550	24,25	11,06	47,43	419,21	
Итого за завтрак	Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,1	1,9	11	576.М2004
Обед	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/12	4,75	4,38	10,01	104,76	132.М.2004
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,5	0,73	0	16,62	288.М.2011
	Гуляш из говядины	50/30	14,55	16,79	2,89	221	437.М.2004
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	508.М.2004
	Хлеб пшеничный	40	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,5	1,5	9	66	ПП
	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2	638.М.2004
		772	34,42	27,67	97,49	853,44	
Итого за обед							
		1322	58,67	38,73	144,92	1272,65	
Итого за день							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1	Плов с говядиной	150/50	13,83	15,12	35,76	340	443.М.2004
День 5	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30/5/15	6,27	7,86	14,83	155	1.М.2004
Завтрак	Фрукты свежие (яблоко или груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Чай с сахаром	190/10	0,53	0	9,47	40	685.М.2004
Итого за завтрак		550	21,03	23,38	69,86	582	
Обед	Овощи свежие порционно (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	6	576.М.2004
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/12	3,24	4,24	83,43	101,96	110.М.2004
	Мясо отварное (для 1 блюда)	10	3,75	0,59	0	20,31	241.М.2011
	Котлета из курицы	100	17,34	9,4	16,14	219,1	205.М.2003
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	516.М.2004
	Хлеб пшеничный	40	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,5	1,5	9	66	ПП
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	639.М.2004
Итого за обед		792	33,77	23,58	189,28	891,65	
Итого за День		1342	54,8	46,96	259,14	1473,65	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Омлет с сыром	144/6	9,46	15,25	25,18	300	342.М.2004
День 6	Батон с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136	1.М.2004
Завтрак	Хлеб ржаной	30	1,5	1,5	9	66	ПП
	Кисломолочный продукт (снежок)	150	4,8	3,6	6,75	78,6	ПП
	Чай с сахаром	190/10	0,53	0	9,47	40	685.М.2004
Итого за завтрак		570	18,65	27,84	65,29	620,6	
Обед	Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,1	1,9	11	576.М.2004
	Суп из овощей со сметаной	200/12	3,07	4,3	7,74	89,19	99.М.2011
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,5	0,73	0	16,62	288.М.2011
	Оладьи из пчени по-кунцевски	100	16,6	10	29,6	247,8	178.М.2004
	Рис припущенный	150	3,67	5,42	36,67	210,11	512.М.2004
	Хлеб пшеничный	40	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,5	1,5	9	66	ПП
	Сок фруктовый промышленного производства	200	1	0	20,2	84,8	707.М.2004
Итого за обед		792	30,22	22,05	109,11	805,52	
Итого за день		1362	48,87	49,89	174,4	1426,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Котлета из курицы	100	17,34	9,4	16,14	219,1	205.М.2003
День 7	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	508.М.2004
Завтрак	Зефир	50	2	0	44	150	1.М.2004
	Хлеб ржаной	40	2	2	12	88	ПП
	Булка сдобная	50	3	3	26	135	ПП
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	686.М.2004
Итого за завтрак		590	33,37	18,52	153,18	885,96	
Обед	Овощи свежие порционно (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	6	576.М.2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,05	2,22	12,55	87,2	140.М.2004
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,5	0,73	0	16,62	288.М.2011
	Жаркое по домашнему	150/50	9,6	17,6	20	283	443.М.2004
	Хлеб пшеничный	40	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,5	1,5	9	66	ПП
	Фрукты свежие (яблоко или груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	
	Компот из изюма	200	0,34	0,07	29,85	122,2	638.М.2004
Итого за обед		830	18,07	22,57	86,15	708,02	
Итого за день		1420	51,44	41,09	239,33	1593,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	195/5	10,8	9,97	35,9	276,53	185.М.2010
День 8	Хлеб пшеничный с маслом сливочным и сыром	30/5/15	6,27	7,86	14,83	155	1.М.2004
Завтрак	Кондитерское изделие (вафля)	20	10	4,1	14	183,6	ПП
	Яйцо отварное	53,7	6,81	6,17	0,37	87,3	209.М.2017
	Хлеб ржаной	30	1,5	1,5	9	66	ПП
	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100,6	692.М.2004
Итого за завтрак		553,7	38,54	32,27	90,04	869,03	
Обед	Помидоры свежие порционно	50	0,55	0,1	1,9	11	576.М.2004
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/12	3,24	4,24	83,43	101,96	110.М.2004
	Мясо отварное (для 1 блюда)	10	3,75	0,59	0	20,31	241.М.2011
	Котлета из курицы	100	17,34	9,4	16,14	219,1	205.М.2003
	Макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	516.М.2004
	Хлеб пшеничный	40	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,5	1,5	9	66	ПП
	Напиток из шиповника	200	0,67	0,27	20,76	88,2	705.М.2004
Итого за обед		792	33,48	23,6	163,73	788,47	
Итого за день		1345,7	72,02	55,87	253,77	1657,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У	ккал		
Неделя 2								
День 9	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	13,98	12,46	20,63	276,5	366.М.2004	
Завтрак	Батон с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136	1.М.2004	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	686.М.2004	
	Фрукты свежие (яблоко или груша)	100	0,4	0,4	9,8	47		
Итого за завтрак		510	16,87	20,37	60,52	521,5		
Обед	Салат из капусты, моркови с кукурузой	60	1,5	3,14	1,5	85	9.М.2015	
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,22	118,6	139.М.2004	
	Курица отварная для 1 блюда	10	2,5	0,73	0	16,62	288.М.2011	
	Рыба под овощами	50/50	3,93	6	14	125,72	374.М.2004	
	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,43	137,25	520.М.2004	
	Хлеб пшеничный	40	1,33	0	4	80	ПП	
	Хлеб ржаной	30	1,5	1,5	9	66	ПП	
	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	639.М.2004	
Итого за обед		790	19,37	20,68	109,41	825,57		
Итого за день		1300	36,24	41,05	169,93	1347,07		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 10	Плов с говядиной	150/50	14,56	15,12	35,76	340	443.М.2004
Завтрак	Булка сдобная с маслом	50/10	5	9,15	23	194,35	ПП
	Хлеб ржаной	50	2,5	2,5	15	110	ПП
	Чай с сахаром	190/10	0,53	0	9,47	40	685.М.2004
Итого за завтрак		510	22,59	26,77	83,23	684,35	
Обед	Овощи свежие порционно (огурец)	50	0,35	0,05	0,95	6	576.М.2004
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/12	4,75	4,38	10,01	104,76	132.М.2004
	Мясо отварное (для 1 блюда)	10	3,75	0,59	0	20,31	241.М.2011
	Курица отварная порционно	100	25	7,3	0	166,2	487.М.2004
	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	214.М.2004
	Хлеб пшеничный	40	1,33	0	4	80	ПП
	Хлеб ржаной	30	1,5	1,5	9	66	ПП
	Компот из кураги	200	0,78	0,04	27,63	114,8	639.М.2004
Итого за обед		792	40,55	18,71	65,73	670,72	
Итого за день		1302	63,14	45,48	148,96	1355,07	

Итого за 10 дней	13419,4	534	475,05	1901,77	14386,37
-------------------------	----------------	------------	---------------	----------------	-----------------

Сухофрукты закладка 20г на 6 дней=120, норма 90, перевложение на замену свежих фруктов согласно таблицы замены 15г сухофруктов на 100г свежих. Значит 30*100/15= 200 г свежих фруктов