

Утверждаю
Директор МБОУ «Белая СОШ»
_____ **Ченских А.В.**
«___» _____ **2024 г.**

Меню приготавливаемых блюд для детей 12 лет и старше
при МБОУ «Белая СОШ» на 2024-2025 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»	230	7,36	9,43	32,89	232,07	232
	Бутерброд с сыром	45	6,90	9,10	9,90	149,00	63
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462
	Хлеб ржаной	30	1,23	0,20	7,99	39,60	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
итого за завтрак			19,19	22,03	74,38	558,67	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2,00	6,30	8,30	98,00	42
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,43	7,15	75,63	95
	Тефтели из говядины с рисом «Ёжики» с соусом красным основным №422	100/50	11,54	11,89	14,89	209,42	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	
	Хлеб пшеничный	50	3,35	-	21,20	140,00	
	Хлеб ржаной	40	1,63	0,26	10,69	52,80	
итого за обед			31,85	31,00	129,05	883,73	
Итого за день:			50,05	46,48	194,72	1442,40	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 Вторник							
завтрак	Каша гречневая вязкая	200	8,80	7,60	32,00	236,60	213
	Снежок	200	5,80	5,00	9,58	101,00	
	Бутерброд с повидлом	40	1,60	3,80	20,20	121,00	73
	Хлеб ржаной	40	1,63	0,26	10,69	52,80	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
итого за завтрак			18,23	17,06	82,27	555,40	
Обед	Салат витаминный	100	1,30	6,20	6,10	85,00	2
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	2,58	16,75	100,75	116
	Птица в соусе с томатом	125	17,00	18,00	3,00	242,00	367
	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,80	292,40	385
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
	Хлеб пшеничный	60	4,02	-	25,44	168,00	
	Хлеб ржаной	60	2,45	0,39	16,04	103,25	
итого за обед			33,07	34,51	139,23	1075,40	
Итого за день:			51,30	51,57	221,50	1630,80	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 Среда							
завтрак	Творожная масса	100	12,00	9,00	9,50	167,00	
	Каша манная вязкая	200	9,16	8,25	44,25	284,09	214
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
	Хлеб ржаной	30	1,23	0,20	7,99	39,60	
итого за завтрак			22,99	17,95	80,84	572,69	
Обед	Салат из свёклы с сыром	60	3,10	8,40	12,00	116,00	32
	Рассольник ленинградский	250	1,88	5,10	13,23	106,25	100
	Жаркое по-домашнему из мясных консерв «Говядина тушеная»	250	21,75	16,88	25,63	355,00	364
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Хлеб пшеничный	40	2,68	-	16,96	112,00	
	Хлеб ржаной	40	1,63	0,26	10,69	52,80	
итого за обед			31,24	30,74	87,81	780,05	
Итого за день:			54,23	48,69	168,65	1352,74	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 Четверг							
завтрак	Макаронные изделия отварные	200	7,40	0,60	39,42	253,80	256
	Бутерброд с сыром	45	6,90	9,10	9,90	149,00	63
	Йогурт	200	5,80	5,00	8,00	101,00	
	Хлеб ржаной	50	2,04	0,33	13,32	66,00	
итого за завтрак			22,14	15,03	70,64	569,80	
Обед	Салат из моркови	100	1,20	6,10	11,20	118,00	21
	Рыба, тушенная в томатном соусе	120	13,00	4,00	8,00	126,00	299
	Картофельное пюре	220	4,62	8,80	13,42	149,60	377
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
	Хлеб пшеничный	40	2,68	-	16,96	112,00	
	Хлеб ржаной	40	1,63	0,26	10,69	52,80	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
итого за обед			24,13	19,66	90,17	686,40	
Итого за день:			46,27	34,69	160,81	1256,20	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 Пятница							
завтрак	Творожная масса	100	12,00	9,00	9,50	167,00	
	Бутерброд с сыром	65	9,97	13,14	14,30	215,22	63
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Хлеб ржаной	55	2,24	0,36	14,69	72,60	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
итого за завтрак			24,91	23,00	57,79	538,82	
Обед	Кукуруза консервированная	100	0,80	0,10	1,70	11,00	149
	Суп крестьянский с крупой	250	2,38	5,00	10,30	95,75	119
	Печень говяжья по-строгановски с соусом сметанным № 408	100/25	20,37	15,34	7,61	249,93	356
	Макаронные изделия отварные	200	7,40	0,60	39,42	253,80	256
	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,00	459
	Хлеб пшеничный	30	2,01	-	12,72	84,00	
	Хлеб ржаной	30	1,23	0,20	7,99	39,60	
итого за обед			34,49	21,34	89,24	774,08	
Итого за день:			59,40	44,34	147,03	1312,90	

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	6,60	35,40	227,27	214
	Снежок	200	5,80	5,00	9,58	101,00	
	Бутерброд с сыром	45	6,90	9,10	9,90	149,00	64
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462
	Хлеб ржаной	55	2,24	0,36	14,69	72,60	
итого за завтрак			25,57	23,96	83,37	643,87	
Обед	Горошек консервированный	100	0,80	0,10	1,70	11,00	149
	Суп с рыбными консервами	250	8,75	11,40	13,48	191,50	123
	Тефтели из говядины с рисом «Ёжики» с соусом красным основным № 422	90/50	10,77	11,10	13,90	195,46	350
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,70	8,80	51,80	333,20	202
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	
	Хлеб пшеничный	40	2,68	-	16,96	112,00	
	Хлеб ржаной	40	1,63	0,26	10,69	52,80	
итого за обед			37,33	31,86	128,73	981,96	
Итого за день:			62,90	55,82	212,10	1625,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2 Вторник							
завтрак	Каша «Дружба»	200	5,20	6,60	27,60	191,20	226
	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	464
	Бутерброд с сыром	65	9,97	13,14	14,30	215,22	63
	Хлеб ржаной	40	1,63	0,26	10,69	52,80	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
итого за завтрак			18,60	21,60	73,79	566,22	
Обед	Кукуруза консервированная	80	0,80	0,10	1,70	11,00	149
	Суп гороховый	250	7,48	3,68	16,20	127,75	128
	Птица отварная	100	23,75	17,50	-	252,20	366
	Макаронные изделия отварные	200	7,40	0,60	39,42	253,80	256
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462
	Хлеб пшеничный	30	2,01	-	12,72	84,00	
	Хлеб ржаной	30	1,23	0,20	7,99	39,60	
итого за обед			45,97	24,98	91,83	862,35	
Итого за день:			64,57	46,58	165,62	1428,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 Среда							
завтрак	Творожная масса	100	12,00	9,00	9,50	167,00	
	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	464
	Каша рисовая вязкая	200	5,90	6,60	36,60	149,40	217
	Хлеб пшеничный	50	3,35	-	21,20	140,00	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
итого за завтрак			23,05	17,20	88,50	563,40	
Обед	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	118,00	150
	Свекольник	250	2,05	4,75	10,73	93,75	98
	Котлета из говядины с соусом основным красным № 422	100/25	14,00	9,31	18,10	212,15	339
	Каша пшеничная вязкая	200	8,40	6,60	37,80	245,40	221
	Компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	487
	Хлеб пшеничный	50	3,35	-	21,20	140,00	
	Хлеб ржаной	50	2,04	0,33	13,32	66,00	
итого за обед			32,04	30,09	123,05	935,30	
Итого за день:			55,09	47,29	211,55	1498,70	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4 Четверг							
завтрак	Каша гречневая вязкая	200	8,80	7,60	32,00	231,00	213
	Бутерброд с сыром	45	6,90	9,10	9,90	149,00	69
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
	Хлеб ржаной	50	2,04	0,33	13,36	66,00	
итого за завтрак			18,44	17,53	74,56	530,00	
обед	Винегрет овощной	100	1,30	6,20	6,50	87,00	47
	Рыба, припущенная с соусом сметанным № 408	100/30	17,13	6,46	2,51	139,81	296
	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,80	292,40	385
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
	Хлеб пшеничный	40	2,68	-	16,96	112,00	
	Хлеб ржаной	40	1,63	0,26	10,69	52,80	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
итого за обед			28,76	20,66	118,36	812,01	
Итого за день:			47,20	38,19	192,92	1342,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 Пятница							
завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	230	7,36	9,43	29,44	232,07	232
	Йогурт	200	5,80	5,00	8,00	101,00	
	Бутерброд с повидлом	45	1,60	3,80	23,40	134,00	72
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
итого за завтрак			15,16	18,63	70,64	511,07	
обед	Огурец соленый	100	0,80	0,10	1,70	11,00	149
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,58	4,50	5,78	141,25	104
	Рагу из птицы	250	21,25	26,25	17,50	439,25	376
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Хлеб пшеничный	30	2,01	-	12,72	84,00	
	Хлеб ржаной	30	1,23	0,20	7,99	39,60	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
итого за обед			27,47	31,55	64,79	797,10	
Итого за день:			42,63	50,18	135,43	1308,17	
Итого за 10 дней			533,64	445,20	1810,33	14198,32	
Среднедневная			53,36	44,52	181,03	1419,83	