

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

Меню приготавливаемых блюд для детей 7-11 лет

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» жидкая	200	6,40	8,20	25,60	232,00	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
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
	Хлеб ржаной	30	1,23	0,20	7,99	39,60	
итого за завтрак			18,23	20,80	67,09	558,60	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком	60	0,7	3,78	4,98	58,80	42
	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	90/50	10,00	10,31	12,91	181,15	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	30	2,01	-	12,72	84,00	
	Хлеб ржаной	30	1,23	0,20	7,99	39,60	
итого за обед			26,91	25,95	111,14	809,93	
Итого за день:			45,14	46,75	178,23	1368,53	

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 маслом	15	0,80	3,70	5,00	56,00	71
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,27	10,69	52,80	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	
итого за завтрак			17,44	16,97	67,07	490,40	
обед	Салат витаминный	60	0,78	3,72	3,66	51,00	2
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,14	2,06	13,40	80,60	116
	Птица в соусе с томатом	120	16,32	17,28	2,88	232,32	367
	Рис отварной	180	4,52	6,52	46,62	263,16	385
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	18,09	75,60	495
	Хлеб пшеничный	30	2,01	-	12,72	84,00	
	Хлеб ржаной	30	1,23	0,20	7,99	39,60	
итого за обед			27,60	29,88	105,36	826,28	
Итого за день:			45,04	46,86	172,43	1316,68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 Среда							
завтрак	Каша манная вязкая	180	6,60	5,94	31,86	204,54	214
	Творожная масса	100	12,00	9,00	9,50	167,00	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,27	10,65	52,80	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
итого за завтрак			20,84	15,71	71,11	506,34	
Обед	Салат из свёклы с сыром	60	3,10	8,40	12,00	116,00	32
	Рассольник ленинградский	200	1,50	4,08	10,58	85,00	100
	Жаркое по-домашнему из мясных консерв «Говядина тушеная»	200	17,40	14,30	22,50	284,00	364
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Хлеб пшеничный	45	3,02	-	19,08	126,00	
	Хлеб ржаной	45	1,84	0,30	11,99	59,40	
итого за обед			27,06	27,18	85,45	708,40	
Итого за день:			47,90	42,89	156,56	1214,74	

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 повидлом	45	1,60	3,80	23,40	134,00	72
	Йогурт	200	5,80	5,00	8,00	101,00	
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44,0	
итого за завтрак			15,20	9,80	80,62	532,80	
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	200	4,20	8,00	12,20	136,00	377
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
	Хлеб пшеничный	50	3,35	-	21,20	140,00	
	Хлеб ржаной	50	2,04	0,33	13,32	66,00	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,8	44,00	
итого за обед			24,79	18,93	95,82	714,00	
Итого за день:			39,99	28,73	176,44	1246,80	

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	55	8,43	11,12	12,10	182,11	63
	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Хлеб ржаной	55	2,24	0,36	14,69	72,60	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
итого за завтрак			23,27	20,98	55,39	503,71	
обед	Кукуруза консервированная	80	0,64	0,08	1,36	8,80	149
	Суп крестьянский с крупой	200	1,90	4,00	8,24	76,60	119
	Печень говяжья по-строгановски с соусом сметанным № 408	100/25	20,37	15,34	7,61	249,93	356
	Макароны отварные	200	7,40	0,60	39,42	253,80	256
	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	
итого за обед			33,75	20,32	86,64	750,73	
Итого за день:			57,02	41,30	142,03	1254,44	

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
	Какао с молоком	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462
	Бутерброд с сыром	45	6,90	9,10	9,90	149,00	63
	Хлеб ржаной	30	1,23	0,20	7,99	39,60	
	Снежок	200	5,80	5,00	9,58	101,00	
итого за завтрак			24,56	23,80	76,67	610,87	
Обед	Суп с рыбными консервами	200	7,00	9,12	10,78	153,20	123
	Тефтели из говядины с рисом «Ёжики» с соусом красным основным № 422	90/50	10,00	10,31	12,91	181,15	350
	Каша гречневая	180	10,53	7,92	46,62	299,88	202
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,01	-	12,72	84,00	
	Хлеб ржаной	30	1,23	0,20	7,99	39,60	
итого за обед			31,77	27,75	111,22	809,18	
Итого за день:			56,33	51,55	187,89	1420,05	

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	45	6,90	9,10	9,90	149,00	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			15,53	17,56	69,39	500,00	
обед	Суп гороховый	200	5,98	2,94	12,96	102,20	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			43,67	24,14	86,89	825,80	
Итого за день:			59,20	41,70	156,28	1325,80	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3 Среда							
завтрак	Каша рисовая вязкая	200	5,90	6,60	36,60	149,40	217
	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	464
	Творожная масса	100	12,00	9,00	9,50	167,00	
	Бутерброд с повидлом	40	1,60	3,80	20,20	121,00	73
итого за завтрак			20,90	20,60	77,70	500,40	
Обед	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	70,80	150
	Свекольник	200	1,64	3,80	8,58	75,00	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	40	2,68	-	16,96	112,00	
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,27	10,65	52,80	
итого за обед			29,80	25,52	110,91	828,15	
Итого за день:			50,70	46,12	188,61	1328,55	

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
	Чай с лимоном	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Бутерброд с сыром	45	6,90	9,10	9,90	149,00	69
	Хлеб ржаной	40	1,64	0,26	10,69	52,80	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
итого за завтрак			18,04	17,46	71,89	516,80	
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	30	1,23	0,20	7,99	39,60	
итого за обед			27,96	20,20	105,86	754,81	
Итого за день:			46,00	37,66	177,75	1271,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5 Пятница							
завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	6,40	8,20	25,60	206,80	232
	Йогурт	200	5,80	5,00	8,00	101,00	
	Бутерброд с маслом	35	1,60	11,00	10,00	146,00	69
	Хлеб ржаной	35	1,44	0,23	9,32	46,20	
итого за завтрак			15,24	24,43	52,92	500,00	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,26	3,60	4,62	118,00	104
	Рагу из птицы	200	17,00	21,00	14,00	381,40	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			22,10	25,30	58,43	705,00	
Итого за день:			37,34	49,73	111,35	1205,00	
Итого за 10 дней:			484,66	408,86	1670,40	12952,20	
Среднедневная:			48,46	40,89	167,04	1295,22	