

Утверждаю  
Директор МБОУ «Белая СОШ»  
Ченских А.В.  
«01» августа 2023 г.

**Меню приготавливаемых блюд для детей 12 лет и старше  
при МБОУ «Белая СОШ» на 2023-2024 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		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1 Понедельник</b>							
завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес»	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
	Хлеб ржаной	30	1,23	0,20	7,99	39,60	
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
<b>итого за завтрак</b>			<b>18,23</b>	<b>20,80</b>	<b>67,09</b>	<b>558,60</b>	
Обед	Горошек консервированный	100	0,80	0,10	1,70	11,00	149
	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	200	11,70	8,80	51,80	333,20	202
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,00	501
	Хлеб пшеничный	50	3,35	-	21,20	140,00	
	Хлеб ржаной	40	1,63	0,26	10,69	52,80	
<b>итого за обед</b>			<b>31,82</b>	<b>25,68</b>	<b>127,63</b>	<b>908,05</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>50,05</b>	<b>46,48</b>	<b>194,72</b>	<b>1466,65</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	8,80	7,60	32,00	236,60	213
	Снежок	200	5,80	5,00	9,58	101,00	470
	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	82
<b>итого за завтрак</b>			<b>18,23</b>	<b>17,06</b>	<b>82,27</b>	<b>555,40</b>	
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	
<b>итого за обед</b>			<b>33,07</b>	<b>34,51</b>	<b>139,23</b>	<b>1075,40</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>51,30</b>	<b>51,57</b>	<b>221,50</b>	<b>1630,80</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3 Среда</b>							
завтрак	Творожная масса	100	12,00	9,00	9,50	167,00	292
	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	82
	Хлеб ржаной	30	1,23	0,20	7,99	39,60	
<b>итого за завтрак</b>			<b>22,99</b>	<b>17,95</b>	<b>80,84</b>	<b>572,69</b>	
Обед	Рассольник ленинградский	250	1,88	5,10	13,23	106,25	100
	Котлета из говядины с соусом основным красным № 422	100/25	14,00	9,31	18,10	212,15	339
	Капуста тушеная	200	4,40	6,80	16,20	144,00	380
	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	464
	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	82
<b>итого за обед</b>			<b>26,39</b>	<b>23,07</b>	<b>96,38</b>	<b>734,20</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>49,38</b>	<b>41,02</b>	<b>177,22</b>	<b>1306,89</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	7,40	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	470
	Хлеб ржаной	50	2,04	0,33	13,32	66,00	
<b>итого за завтрак</b>			<b>22,14</b>	<b>15,03</b>	<b>70,64</b>	<b>569,80</b>	
Обед	Салат из моркови	100	1,20	6,10	11,20	118,00	21
	Рыба, тушенная в томатном соусе	130	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	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	82
<b>итого за обед</b>			<b>23,71</b>	<b>18,86</b>	<b>88,95</b>	<b>672,80</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>45,85</b>	<b>33,89</b>	<b>159,59</b>	<b>1242,60</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5 Пятница</b>							
завтрак	Творожная масса	100	12,00	9,00	9,50	167,00	292
	Бутерброд с сыром	45	6,90	9,10	9,90	149,00	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	82
<b>итого за завтрак</b>			<b>21,84</b>	<b>18,96</b>	<b>53,39</b>	<b>472,60</b>	
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	
<b>итого за обед</b>			<b>34,49</b>	<b>21,34</b>	<b>89,24</b>	<b>774,08</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>56,33</b>	<b>40,30</b>	<b>142,63</b>	<b>1246,68</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	Каша манная вязкая	200	7,33	6,60	35,40	227,27	214
	Снежок	200	5,80	5,00	9,58	101,00	470
	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	
<b>итого за завтрак</b>			<b>25,57</b>	<b>23,96</b>	<b>83,37</b>	<b>643,87</b>	
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	501
	Хлеб пшеничный	40	2,68	-	16,96	112,00	
	Хлеб ржаной	40	1,63	0,26	10,69	52,80	
<b>итого за обед</b>			<b>37,33</b>	<b>31,86</b>	<b>128,73</b>	<b>981,96</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>62,90</b>	<b>55,82</b>	<b>212,10</b>	<b>1625,83</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 2 Вторник</b>							
завтрак	Каша «Дружба»	200	5,20	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	82
<b>итого за завтрак</b>			<b>15,53</b>	<b>17,56</b>	<b>69,39</b>	<b>500,00</b>	
Обед	Кукуруза консервированная	100	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	
<b>итого за обед</b>			<b>45,97</b>	<b>24,98</b>	<b>91,83</b>	<b>862,35</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>61,50</b>	<b>42,54</b>	<b>161,22</b>	<b>1362,35</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 3 Среда</b>							
завтрак	Творожная масса	100	12,00	9,00	9,50	167,00	292
	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	82
<b>итого за завтрак</b>			<b>23,05</b>	<b>17,20</b>	<b>88,50</b>	<b>563,40</b>	
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	
<b>итого за обед</b>			<b>32,04</b>	<b>30,09</b>	<b>123,05</b>	<b>935,30</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>55,09</b>	<b>47,29</b>	<b>211,55</b>	<b>1498,70</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	8,80	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	82
	Хлеб ржаной	50	2,04	0,33	13,36	66,00	
<b>итого за завтрак</b>			<b>18,44</b>	<b>17,53</b>	<b>74,56</b>	<b>530,00</b>	
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	
<b>итого за обед</b>			<b>28,76</b>	<b>20,66</b>	<b>118,36</b>	<b>812,01</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>47,20</b>	<b>38,19</b>	<b>192,92</b>	<b>1342,01</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 5 Пятница</b>							
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	470
	Бутерброд с повидлом	45	1,60	3,80	23,40	134,00	72
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
<b>итого за завтрак</b>			<b>15,16</b>	<b>18,63</b>	<b>70,64</b>	<b>511,07</b>	
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	
<b>итого за обед</b>			<b>27,47</b>	<b>31,55</b>	<b>64,79</b>	<b>797,10</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>42,63</b>	<b>50,18</b>	<b>135,43</b>	<b>1308,17</b>	
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>522,23</b>	<b>447,28</b>	<b>1808,88</b>	<b>14030,68</b>	
<b>Среднедневная</b>			<b>52,22</b>	<b>44,73</b>	<b>180,89</b>	<b>1403,07</b>	