



«СОГЛАСОВАНО»

10 января 2022 года

Директор МБОУ СОШ № 7

Черкасова М. Н.



«УТВЕРЖДАЮ»

10 января 2022 года

ООО «Комбинат школьного питания»

Букина О. В.

Десятидневный рацион питания (Меню)

**ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ В
МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ (МБОУ)**

2022 год

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 1							
378,01	Макароны с сыром (Ш)	200	15	13	49	378	рец. №226 СРБ Кучма 2016
379	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3	4	14	102	рец. №418 СРБ Кучма 2016
299,42	Хлеб пшеничный, 20гр	20	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
351,29	Фрукты 100гр	100	1		8	33	рец. №386 *СРБ Тутельян 2015
Итого за Завтрак 1			23	19	112	649	
Обед							
41,09	Икра кабачковая/помидор свежий	60	1	5	5	71	рец. №127 *СРБ Тутельян 2015
79,23	Суп вермишелевый на курином бульоне, 200гр	200	8	5	23	165	рец. №156 СРБ Кучма 2016
386,01	Рагу из мяса птицы (курица)	200	15	17	27	322	рец. №334 СРБ Кучма 2016
210,14	Компот из плодов сушеных	200			15	64	№38 Сборник рецептов под ред Могильного и Тутельян
299,42	Хлеб пшеничный, 20гр	20	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
299,49	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	2	1	21	69	рец. №19 СРБ Кучма 2016
Итого за Обед			30	29	133	827	
Итого за день			53	48	245	1477	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 1							
380,01	Каша пшенная(Ш)	200	5	5	28	181	рец. №199 СРБ Кучма 2016
332,18	Печенье 20гр	20	2		15	71	
1,01	Масло сливочное 10гр	10		8		75	родукцию диет, питания для предприятий обществ, пи
382	Сыр (порциями)	10	2	3		36	рец. №16 СРБ Кучма 2016
199,13	Чай с молоком(Ш)	200	2	3	5	59	78 Сборник рецептур под ред Могильного и Тутельян
299,19	Хлеб пшеничный 60г	60	2	1	25	82	родукцию диет, питания для предприятий обществ, пи
Итого за Завтрак 1			14	21	72	504	
Обед							
20,38	Салат из свеклы, 60гр	60	1	5	5	65	рец. №82 СРБ Кучма 2016
46,14	Щи из свежей капусты на кур./б со сметаной, 200/8гр	208	6	7	15	153	рец. №157 СРБ Кучма 2016
412,01	Тефтели мясные (Шмл)	90	13	22	21	317	рец. №306 СРБ Кучма 2016
433	Рис с овощами	150	3	4	33	185	рец. №360 СРБ Кучма 2016
394,02	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			18	78	рец. №451 СРБ Кучма 2016
299,42	Хлеб пшеничный, 20гр	20	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
299,49	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	2	1	21	69	рец. №19 СРБ Кучма 2016
Итого за Обед			30	40	154	1004	
Итого за день			45	61	226	1508	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 1							
114,49	Пудинг из творога запеченый	150	20	26	20	408	рец. №241 СРБ Кучма 2016
239,02	Соус вишневый	50			32	130	34 Сборник рецептур под ред Могильного и Тутельяна
1,01	Масло сливочное 10гр	10		8		75	родукцию диет, питания для предприятий обществ, пи
299,42	Хлеб пшеничный, 20гр	20	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			12	45	рец. №420 СРБ Кучма 2016
351,31	Фрукт 100 гр	100	1		8	33	рец. №386 *СРБ Тутельян 2015
Итого за Завтрак 1			25	36	114	829	
Обед							
35,88	Огурцы консервированные/огурцы свежие	60			1	8	рец. №36 СРБ Кучма 2016
63,24	Суп гороховый с гречками, 200гр	200	6	3	31	165	рец. №132 СРБ Кучма 2016
434	Голубцы с соусом (Шмл)	240	17	33	26	522	рец. №297 СРБ Кучма 2016
394,01	Компот из ягод быстрозамороженных (клюква)	200			10	40	рец. №479 СРБ Кучма 2016
299,42	Хлеб пшеничный, 20гр	20	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
299,49	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	2	1	21	69	рец. №19 СРБ Кучма 2016
Итого за Обед			30	38	129	941	
Итого за день			56	75	243	1770	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 1							
20,41	Каша рисовая(Ш)	200	5	7	40	251	рец. №202 СРБ Кучма 2016
382	Сыр (порциями)	10	2	3		36	рец. №16 СРБ Кучма 2016
379	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3	4	14	102	рец. №418 СРБ Кучма 2016
299,43	Хлеб пшеничный, 40гр	40	3	1	33	110	рец. №18 СРБ Кучма 2016
299,45	Булочка с изюмом или выпечка п/п	50	4	2	42	137	рец. №551 СРБ Кучма 2016
Итого за Завтрак 1			18	16	129	636	
Обед							
435	Салат из квашеной капусты/из свежей капусты	60	2	3	5	58	рец. №57 СРБ Кучма 2016
62,12	Суп картофельный с рисом 200гр	200	2	2	14	85	рец. №86 *СРБ Тутельян 2015
172,31	Биточки рыбные (Шмл)	90	18	3	20	166	рец. №256 СРБ Кучма 2016
226,19	Картофельное пюре, 150гр	150	3	5	23	152	рец. №354 СРБ Кучма 2016
210,14	Компот из плодов сушеных	200			15	64	38 Сборник рецептов под ред Могильного и Тутельян
299,42	Хлеб пшеничный, 20гр	20	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
299,49	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	2	1	21	69	рец. №19 СРБ Кучма 2016
Итого за Обед			31	16	139	731	
Итого за день			49	32	268	1367	

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 1							
326,07	Омлет с сыром запеченый	200	10	14	2	189	реп. №231 СРБ Кучма 2016
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			12	45	реп. №420 СРБ Кучма 2016
299,19	Хлеб пшеничный 60г	60	2	1	25	82	продукцию диет, питания для предприятий обществ, пи
	Печенье 40гр	40	3040	320	19440	95200	
Итого за Завтрак 1			3053	335	19479	95517	
Обед							
	Салат Мозайка (Шмл)	60	2	4	6	72	реп. №94 СРБ Кучма 2016
49,24	Борщ с капустой и картофелем.	200	2	3	9	77	реп. №119 СРБ Кучма 2016
230,17	Каша гречневая рассыпчатая, 150гр	150	7	8	35	247	реп. №341 СРБ Кучма 2016
436	Бефстроганов из сердца гов. отварного	90	15	11	3	177	реп. №275 СРБ Кучма 2016
394,02	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			18	78	реп. №451 СРБ Кучма 2016
299,42	Хлеб пшеничный, 20гр	20	4	2	42	137	реп. №18 СРБ Кучма 2016
299,49	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	2	1	21	69	реп. №19 СРБ Кучма 2016
Итого за Обед			32	29	135	857	
Итого за день			3085	363	19614	96374	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Сезон:

Нодела: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 1							
93,16	Каша овсяная(Ш)	200	3	10	19	179	рец. №196 СРБ Кучма 2016
383,01	Творог для детского питания (50гр)	50	4	2	5	53	
379	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	3	4	14	102	рец. №418 СРБ Кучма 2016
299,19	Хлеб пшеничный 60г	60	2	1	25	82	продукцию диет, питания для предприятий обществ, пи
Итого за Завтрак 1			13	16	63	416	
Обед							
35,81	Огурец свежий/солёный	50	3	11	2	120	
46,14	Щи из свежей капусты на кур./б со сметаной, 200/8гр	208	6	7	15	153	рец. №157 СРБ Кучма 2016
171,3	Печень по-строгановски (Шмл)	90	18	8	18	203	рец. №284 СРБ Кучма 2016
226,19	Картофельное пюре, 150гр	150	3	5	23	152	рец. №354 СРБ Кучма 2016
394	Компот из плодов свежих (лимон)	200			12	53	рец. №450 СРБ Кучма 2016
299,42	Хлеб пшеничный, 20гр	20	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
299,49	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	2	1	21	69	рец. №19 СРБ Кучма 2016
Итого за Обед			36	33	132	888	
Итого за день			49	49	195	1304	

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 7)

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 1							
380,01	Каша пшенная(Ш)	200	5	5	28	181	рец. №199 СРБ Кучма 2016
299,46	Ватрушка с творогом или выпечка п/п	50	3	2	30	157	рец. №559 СРБ Кучма 2016
382	Сыр (порциями)	10	2	3		36	рец. №16 СРБ Кучма 2016
379,01	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3	4	12	100	рец. №419 СРБ Кучма 2016
299,43	Хлеб пшеничный, 40гр	40	3	1	33	110	рец. №18 СРБ Кучма 2016
Итого за Завтрак 1			17	16	103	583	
Обед							
41,08	Икра кабачковая, 60 гр	60	1	5	4	66	рец. №134 СРБ Кучма 2016
437	Суп картофельный с консервами рыбными (Шмл)	200	7	10	11	161	рец. №134 СРБ Кучма 2016
412,01	Тефтели мясные (Шмл)	90	13	22	21	317	рец. №306 СРБ Кучма 2016
513,02	Макароны отварные, 150гр	150	4	2	29	153	рец. №340 СРБ Кучма 2016
210,14	Компот из плодов сушеных	200			15	64	38 Сборник рецептов под ред Могильного и Тутельяна
299,42	Хлеб пшеничный, 20гр	20	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
299,49	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	2	1	21	69	рец. №19 СРБ Кучма 2016
Итого за Обед			32	41	143	966	
Итого за день			49	56	246	1549	

Примерные меню и пищевая ценность, приготовляемая в столовой (лист 8)

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

№ рецепт	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 1							
20,41	Каша рисовая(Ш)	200	5	7	40	251	рецепт. №202 СРБ Кучма 2016
379,01	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3	4	12	100	рецепт. №419 СРБ Кучма 2016
5	Сыр порциями	30	7	9		108	рецепт. №16 СРБ Кучма 2016
1,01	Масло сливочное 10гр	10		8		75	продукцию диет, питания для предприятий обществ, пи
299,19	Хлеб пшеничный 60г	60	2	1	25	82	продукцию диет, питания для предприятий обществ, пи
Итого за Завтрак 1			17	29	77	616	
Обед							
20,38	Салат из свеклы, 60гр	60	1	5	5	65	рецепт. №82 СРБ Кучма 2016
418	Рассольник Ленинградский (Ш)	200	2	3	16	108	рецепт. №122 СРБ Кучма 2016
172,26	Биточки рубленные куриные	90	16	16	18	266	рецепт. №309 СРБ Кучма 2016
329,01	Капуста тушёная, 150гр	150	3	2	9	67	рецепт. №343 СРБ Кучма 2016
394,01	Компот из ягод быстрозамороженных (клюква)	200			10	40	рецепт. №479 СРБ Кучма 2016
299,42	Хлеб пшеничный, 20гр	20	4	2	42	137	рецепт. №18 СРБ Кучма 2016
299,49	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	2	1	21	69	рецепт. №19 СРБ Кучма 2016
Итого за Обед			27	28	119	752	
Итого за день			45	57	196	1368	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Сезон:

Номер: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 1							
326,08	Омлет(Ш)	200	18	19	4	301	реп. №232 СРБ Кучма 2016
299,45	Булочка с изюмом или выпечка п/п	50	4	2	42	137	реп. №551 СРБ Кучма 2016
299,19	Хлеб пшеничный 60г	60	2	1	25	82	родукцию диет. питания для предприятий обществ, пи
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			12	45	реп. №420 СРБ Кучма 2016
Итого за Завтрак 1			24	22	82	566	
Обед							
41,08	Икра кабачковая, 60 гр	60	1	5	4	66	реп. №134 СРБ Кучма 2016
79,23	Суп вермишелевый на курином бульоне, 200гр	200	8	5	23	165	реп. №156 СРБ Кучма 2016
426	Плов куриный (Шмл)	240	17	24	44	464	реп. №331 СРБ Кучма 2016
394,02	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			18	78	реп. №451 СРБ Кучма 2016
299,42	Хлеб пшеничный, 20гр	20	4	2	42	137	реп. №18 СРБ Кучма 2016
299,49	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	2	1	21	69	реп. №19 СРБ Кучма 2016
Итого за Обед			32	36	152	978	
Итого за день			56	58	234	1545	

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 1							
93,17	Каша гречневая молочная (Ш)	200	6	9	26	208	рец. №191 СРБ Кучма 2016
382	Сыр (порциями)	10	2	3		36	рец. №16 СРБ Кучма 2016
351,31	Фрукт 100 гр	100	1		8	33	рец. №386 *СРБ Тутельян 2015
204,31	Какао-напиток на молоке.	200	3	3	13	97	рец. №415 СРБ Кучма 2016
299,19	Хлеб пшеничный 60г	60	2	1	25	82	продукцию диет, питания для предприятий обществ, пи
Итого за Завтрак 1			14	16	72	456	
Обед							
435	Салат из квашеной капусты/из свежей капусты	60	2	3	5	58	рец. №57 СРБ Кучма 2016
63,24	Суп гороховый с гренками, 200гр	200	6	3	31	165	рец. №132 СРБ Кучма 2016
288,02	Картофель отварной, 150гр	150	5	16	40	331	рец. №348 СРБ Кучма 2016
172,31	Биточки рыбные (Шмл)	90	18	3	20	166	рец. №256 СРБ Кучма 2016
210,14	Компот из плодов сушеных	200			15	64	38 Сборник рецептов под ред Могильного и Тутельян
299,42	Хлеб пшеничный, 20гр	20	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
299,49	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	2	1	21	69	рец. №19 СРБ Кучма 2016
Итого за Обед			38	28	173	990	
Итого за день			51	44	245	1446	

Всего прошнуровано
и пронумеровано
Мориндзат ЛИСТОВ

