

«СОГЛАСОВАНО»

10 января 2022 года

Директор МБОУ СОШ № 7

Черкасова М. Н.

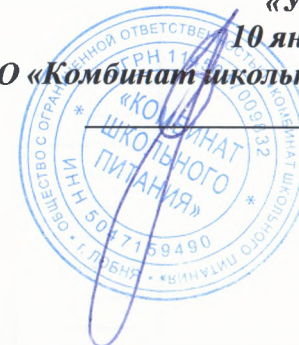


«УТВЕРЖДАЮ»

10 января 2022 года

ООО «Комбинат школьного питания»

Букина О. В.



Десятидневный рацион питания (Меню)

ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ 11 ДО 18 ЛЕТ В
МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ (МБОУ)

2022 год

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых 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							
108,11	Макароны отварные с сыром, 200гр	200	9	11	40	299	рец. №226 СРБ Кучма 2016
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37	рец. №6 *СРБ Тутельян 2015
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
204,3	Кофейный напиток с молоком, 200гр	200	3	3	19	88	рец. №418 СРБ Кучма 2016
Итого за Завтрак 1			16	20	101	562	
Обед							
41,1	Икра кабачковая/помидор свежий (Шст)	100	2	9	8	119	рец. №127 *СРБ Тутельян 2015
79,31	Суп вермишелевый , 250гр	250	4		28	133	рец. №156 СРБ Кучма 2016
432,01	Рагу из мяса птицы (Шст)	280	25	31	29	499	рец. №289 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			37	43	141	1020	
Итого за день			53	63	242	1582	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых 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
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37	рец. №6 *СРБ Тутельян 2015
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
199,1	Чай с молоком.	200	2	3	5	59	рец. №378 СРБ Кучма 2016
Итого за Завтрак 1			11	14	74	414	
Обед							
20,37	Салат из свеклы, 100гр	100	1	8	8	109	рец. №82 СРБ Кучма 2016
46,13	Щи из свежей капусты (Ш)	250	8	8	19	185	рец. №157 СРБ Кучма 2016
412,03	Тефтели мясные (Шст)	100	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			32	45	161	1080	
Итого за день			44	59	234	1494	

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							
114,39	Запеканка из творога с повидлом, 150гр	150	13	18	35	359	рец. №241 СРБ Кучма 2016
299,18	Хлеб пшеничный, 30г	30	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			12	45	рец. №420 СРБ Кучма 2016
Итого за Завтрак 1			17	20	88	541	
Обед							
35,88	Огурцы консервированные/огурцы свежие (Шст)	100	1		2	13	рец. №36 СРБ Кучма 2016
63,23	Суп гороховый с гречками, 250гр	250	8	4	38	207	рец. №132 СРБ Кучма 2016
434,01	Голубцы с соусом (Шст)	280	20	38	30	609	рец. №297 СРБ Кучма 2016
394,01	Компот из ягод быстрозамороженных (клюква)	200			10	40	рец. №479 СРБ Кучма 2016
299,42	Хлеб пшеничный, 20г	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			35	45	142	1075	
Итого за день			52	65	230	1616	

Примерное меню и пищевая ценность приготовленных блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон:

Номер: 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							
20,19	Каша рисовая молочная, 200гр	200	3	5	25	143	рец. №202 СРБ Кучма 2016
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37	рец. №6 *СРБ Тутельян 2015
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
204,3	Кофейный напиток с молоком, 200гр	200	3	3	19	88	рец. №418 СРБ Кучма 2016
Итого за Завтрак 1			10	14	86	405	
Обед							
435,01	Салат из квашеной капусты/из свежей капусты (Шст)	100	2	3	5	55	рец. №57 СРБ Кучма 2016
62,15	Суп картофельный с рисом 250гр	250	1	3	8	64	рец. №86 *СРБ Тутельян 2015
172,32	Биточки рыбные (Шст)	100	21	4	23	185	рец. №256 СРБ Кучма 2016
226,18	Картофельное пюре, 180гр	180	4	4	31	179	рец. №354 СРБ Кучма 2016
210,14	Компот из плодов сушеных	200			15	64	38 Сборник рецептур под ред Могильного и Тутельяна
299,49	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	2	1	21	69	рец. №19 СРБ Кучма 2016
299,49	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	2	1	21	69	рец. №19 СРБ Кучма 2016
Итого за Обед			32	15	123	684	
Итого за день			42	30	209	1089	

Примерное меню и пищевая ценность, приготовляемых блюд (лист 6)

День: пятница

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							
326,08	Омлет(Ш)	200	18	19	4	301	рец. №232 СРБ Кучма 2016
5,13	Сыр порционно	10	2	4		54	рец. №7 *СРБ Тутельян 2015
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			12	45	рец. №420 СРБ Кучма 2016
Итого за Завтрак 1			23	25	57	538	
Обед							
515	Салат Мозайка (Шст)	100	3	7	10	121	рец. №94 СРБ Кучма 2016
49,3	Борщ с капустой и картофелем.(Шст)	250	2	4	12	96	рец. №119 СРБ Кучма 2016
436,01	Бефстроганов из сердца гов. отварного (Шст)	100	17	12	4	197	рец. №275 СРБ Кучма 2016
230,16	Каша гречневая рассыпчатая, 180гр	180	9	10	42	295	рец. №341 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			36	35	149	992	
Итого за день			60	60	206	1530	

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
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37	рец. №6 *СРБ Тутельян 2015
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
204,3	Кофейный напиток с молоком, 200гр	200	3	3	19	88	рец. №418 СРБ Кучма 2016
Итого за Завтрак 1			10	18	80	442	
Обед							
35,88	Огурцы консервированные/огурцы свежие (Шст)	100	1		2	13	рец. №36 СРБ Кучма 2016
46,13	Щи из свежей капусты (Ш)	250	8	8	19	185	рец. №157 СРБ Кучма 2016
226,18	Картофельное пюре, 180гр	180	4	4	31	179	рец. №354 СРБ Кучма 2016
171,41	Печень по-строгановски (Шст)	100	20	9	20	226	рец. №284 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			38	23	146	862	
Итого за день			49	42	225	1304	

Примерное меню и пищевая ценность приготовленного блюда (лист 7)

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

№ рец.	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							
380,01	Каша пшениная(Ш)	200	5	5	28	181	рец. №199 СРБ Кучма 2016
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37	рец. №6 *СРБ Тутельян 2015
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
204,31	Какао-напиток на молоке.	200	3	3	13	97	рец. №415 СРБ Кучма 2016
Итого за Завтрак 1			12	14	82	452	
Обед							
41,06	Икра кабачковая, 100гр	100	2	9	8	119	рец. №134 СРБ Кучма 2016
437,01	Суп картофельный с консервами рыбными (Шст)	250	9	12	14	201	рец. №134 СРБ Кучма 2016
412,03	Тефтели мясные (Шст)	100	13	22	21	317	рец. №306 СРБ Кучма 2016
513,01	Макароны отварные, 180гр	180	5	2	35	182	рец. №340 СРБ Кучма 2016
210,14	Компот из плодов сушеных	200			15	64	38 Сборник рецептур 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			36	48	155	1088	
Итого за день			47	62	237	1541	

Примерные меню в пищевой ценности, приготовленные в ОбщД (лист А)

Дата: _____

Страница: _____

Надпись: _____

№ рец	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							
20,19	Каша рисовая молочная, 200гр	200	3	5	25	143	рец. №202 СРБ Кучма 2016
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37	рец. №6 *СРБ Тутельян 2015
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
204,3	Кофейный напиток с молоком, 200гр	200	3	3	19	88	рец. №418 СРБ Кучма 2016
Итого за Завтрак 1			10	14	86	405	
Обед							
20,37	Салат из свеклы, 100гр	100	1	8	8	109	рец. №82 СРБ Кучма 2016
55,17	Рассольник (Ш)	250	7	9	18	190	рец. №122 СРБ Кучма 2016
172,33	Биточки рубленные куриные (Шст)	100	20	20	22	333	рец. №309 СРБ Кучма 2016
329	Капуста тушёная, 180гр	180	3	3	11	80	рец. №343 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			38	41	131	958	
Итого за день			48	56	217	1363	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерго- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 1							
326,01	Омлет натуральный, 200гр	200	14	18	3	252	рец. №232 СРБ Кучма 2016
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37	рец. №6 *СРБ Тутельян 2015
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			12	45	рец. №420 СРБ Кучма 2016
Итого за Завтрак 1			18	24	56	472	
Обед							
41,06	Икра кабачковая, 100гр	100	2	9	8	119	рец. №134 СРБ Кучма 2016
79,22	Суп вермишелевый на курином бульоне, 250гр	250	17	13	28	302	рец. №156 СРБ Кучма 2016
426,01	Плов куриный (Шст)	280	20	28	51	540	рец. №331 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			45	52	167	1245	
Итого за день			63	77	223	1717	

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
5,14	Сыр порционно, 16гр	16	2	3		36	Сборник рецептур под ред Могильного и Тутельяна, 201
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
204,31	Какао-напиток на молоке	200	3	3	13	97	рец. №415 СРБ Кучма 2016
Итого за Завтрак 1			15	10	81	478	
Обед							
435,01	Салат из квашеной капусты/из свежей капусты (Шст)	100	2	3	5	55	рец. №57 СРБ Кучма 2016
63,23	Суп гороховый с гречками, 250гр	250	8	4	38	207	рец. №132 СРБ Кучма 2016
288,01	Картофель отварной, 180гр	180	5	16	40	331	рец. №348 СРБ Кучма 2016
172,32	Биточки рыбные (Шст)	100	21	4	23	185	рец. №256 СРБ Кучма 2016
210,14	Компот из плодов сушеных	200			15	64	138 Сборник рецептур 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			41	29	183	1047	
Итого за день			56	45	264	1525	

