



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «ООИ с. Новое Чаплино»
В.В. Носовский

13.04.2020 г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для детей 11 лет и старше

День: понедельник
Неделя: 1

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	229,03	Омлет натуральный	200	19,4	22	3,4	289,5
	1	Бутерброд с маслом	50	3,1	9,4	18,3	170,8
	378	Чай с молоком или сливками	200	1,5	1,4	15,9	81
		Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84
Полдник		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8
				27,9	33,4	67,8	684,1
							131,1
	45	Салат из белокочанной капусты	150	2,1	7,6	13,5	200,7
Обед	95	Суп с рыбными консервами (с тренками из пшеничного хлеба)	300/30	10,3	10,1	17,2	180,4
	246,02	Гуляш из отварной говядины	110	12,5	15,5	3,6	187,6
	202	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	38,3	107,1
	347,01	Компот из плодов консервированных (Компот из абрикосов)	200	0,2	0,2	14,8	70,5
Ужин		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	17,9	84
		Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84
				36,2	34,6	131,6	961,4
	386	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158
Полдник	406	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с курагой)	80	5,1	1,9	40,5	200
	386	Фрукты и ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44

День: вторник

Неделя: 1

Вид приема пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
Завтрак	181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,8	10,2	30,8	239
	382	Какао с молоком	200	4,1	1,5	17,6	118,6
	3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,8	157
		Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63
		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
Итого за Завтрак				20,2	20,6	96,3	671,6
	37	Салат картофельный с капустой	100	1,3	7,8	9,4	113,7
	113,02	Суп – лапша домашняя (с курицей отварной)	250	7,3	12,3	9,2	134
	288,01	Птица или кролик отварные	120	22,1	24,2	0,5	308,3
	337	Картофель в молоке	180	4,2	4,5	23,7	151,9
	348,03	Компот из плодов сушеных (Компот из кураги)	200	1,2	0,1	16,2	66,5
Обед		Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3
		Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63
				40,3	49,5	89,6	919,7
Итого за Обед							
Полдник	389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20,2	85,3
	427	Булочка "Октябренок"	95	10,8	2,8	53,7	283,4
	386,03	Плоды и ягоды свежие (Апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого за Полдник				12,7	3	82	411,7
Итого за день				73,2	73,1	267,9	2003

День: среда
 -еделя: 1

Имя Фамилия	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	174	Каша вязкая молочная из кукурузной крупы	200	7,2	3,7	57,7	293,3
	376,01	Чай с сахаром.	200	0,1		12	48,6
	16	Колбаса или ветчина (порциями)	40	6	16	0,1	169,3
		Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,8
		Хлеб ржаной	45	2,2	0,5	20,2	94,5
Итого за Завтрак				18,9	20,6	112,1	711,5
	52,01	Салат из отварной свеклы.	150	2,2	4,6	12,8	101,6
	92,01	Щи из квашеной капусты с картофелем (с говяжьей) со сметаной 15%	280	7,1	13,5	6,4	186,3
	244	Плов из отварной говядины	250	25,5	23,9	40,6	495
	389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20,2	85,3
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
Обед		Хлеб ржаной	35	1,7	0,4	15,7	73,5
	Итого за Обед			39,8	42,6	110,5	1012,2
Полдник	422	Булочка ванильная	85	6,7	6,9	46,3	273,7
	386	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158
Итого за Полдник				12,1	11,9	67,9	431,7
Итого за день				70,8	75,1	290,5	2155,4

День: четверг
 еделя: 1

Ием и	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	211,01	Омлет	200	20	27,6	3,4	341,5
	228	Горошек зеленый консервированный	70	2,2	0,1	5,8	28
втрак	378,01	Чай с молоком или сливками.	200	1,6	1,3	12,4	67,6
	2	Бутерброд с джемом или повидлом	50	2,2	3,5	25,3	141,8
		Хлеб ржаной	45	2,2	0,5	20,2	94,5
Итого за Завтрак				28,2	33	67,1	673,4
	67,01	Винегрет овощной	150	1,7	6,2	10,7	106,4
	99,02	Суп из овощей (с говядиной)	250	6,4	9	8	151,6
	229,05	Рыба, тушенная в томате с овощами	120/80	17	5,8	7,6	190
Обед	312	Картофельное пюре	190	3,9	6,1	25,9	173,9
	349,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,7	82,2
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
		Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,4	105
Итого за Обед				35,9	28,1	119,9	926,6
	385	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	113,3
олдник	443	Крендель сахарный	65	4,6	8,5	36,2	240,5
	386	Флоды и ялоды свежие (яблоки)	110	0,4	0,4	10,8	48,4
Итого за Полдник				11,1	14,3	57,1	402,2
Итого за День				75,2	75,4	244,1	2002,2

День: пятница
 еделя: 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	4,7	18	150
382,01	Какао с молоком.	200	4,1	1,5	10,6	95,2
6	Бутерброд с колбасой	65	6,9	10,7	19,3	201,5
386,03	Фрукты и ягоды свежие (Апельсины)	170	1,5	0,3	13,8	73,1
	Хлеб ржаной	45	2,2	0,5	20,2	94,5
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,8
о за Завтрак			23,6	18,1	104	720,1
82,02	Борщ с картофелем и капустой (с говядиной)	250	6,5	9	9,1	158,1
259	Жаркое по-домашнему	250	23,1	25,8	23,7	421,4
37	Салат картофельный с огурцами	100	1,2	7,8	9	111,4
377,01	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	43
	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,8
	Хлеб ржаной	45	2,2	0,5	20,2	94,5
о за Обед			36,6	43,5	94,3	934,2
418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	210	1,1		21,2	89,6
421	Сдоба обыкновенная	60	4,7	2,8	31,4	169,2
386	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158
о за Полдник			11,2	7,8	74,2	416,8
о за День			71,4	69,4	272,5	2071,1

День: понедельник
 Дела: 2

Ис- ход	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	177	Каша пшениная с изюмом	200	7,8	10,6	44	310,5
	378,01	Чай с молоком или сливками.	200	1,6	1,3	12,4	67,6
	15	Сыр (порциями)	25	5,8	7,4		90
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
		Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,4	105
Итого за Завтрак				21,5	20,2	103,4	690,6
	45	Салат из белокочанной капусты	150	2,1	7,6	13,5	131,1
	89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	8	6,2	18,5	162
	227	Рыба припущенная	120	18,7	9	1	159,3
	312	Картофельное пюре	200	4,1	6,4	27,3	183
	372	Соус сметанный	70	1	3,5	4,1	51,9
Обед	377,01	Чай с лимоном	200	0,2		10,2	43
		Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	94
		Хлеб ржаной	45	2,2	0,5	20,2	94,5
Итого за Обед				39,3	33,5	114,5	918,8
Полдник	386	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158
		Печенье	50	3,8	4,9	37,2	208,5
	386,03	Фрукты и ягоды свежие (Апельсины)	100	0,9	0,2	8,1	43
Итого за Полдник				10,1	10,1	66,9	409,5
Итого за День				70,9	63,8	284,8	2018,9

День: вторник
Блюда: 2

Изм а	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	210,02	Омлет (с зеленым горошком)	200	12,5	29,2	11,7	363,1
	382,01	Какао с молоком	200	4,1	1,5	10,6	95,2
	3	Бутерброд с сыром	30	3,5	5	8,9	94,2
		Хлеб ржаной	45	2,2	0,5	20,2	94,5
		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8
Итого за Завтрак				24,2	36,4	63,7	704
Обед	40,01	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком.	100	2,8	5,2	10,8	100,2
	98,01	Суп крестьянский с крупой (с говядиной)	250	6,8	6,7	9,7	142,1
	246,01	Гуляш из отварной говядины	100	13,4	12,1	3,3	175
	302,01	Каша рассыпчатая (гречневая)	180	10,3	7,3	45,7	289,9
	349,03	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,7	82,2
	386	Плюды и ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44
		Хлеб ржаной	45	2,2	0,5	20,2	94,5
Ужин		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
	Итого за Обед			38,8	32,5	135	998,4
	406	Пирожки печенные из дрожжевого теста (с куратой)	85	5,4	2	43	212,5
	418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	210	1,1		21,2	89,6
	386	Йогурт питьевой	150	4,1	3,8	16,2	118,5
Итого за Подзаказ				10,6	5,8	80,4	420,6
Итого за день				73,6	74,7	279,1	2123

День: среда
 Прием: 2

Имя	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
	182	Каша жидкая молочная из овсяной крупы	200	7,4	12,2	32,6	271,4
	376,02	Чай с сахаром..	200	0,1		10	40,6
	16	Колбаса или ветчина (порциями)	35	5,3	14	0,1	148,2
	386	Фрукты и ягоды свежие (Яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	66
		Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3
Завтрак		Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84
	Итого за Завтрак			18,1	27,5	92,5	692,5
	69,01	Винегрет с сельдью.	150	7,7	13,3	7,6	182
	82,02	Борщ с картофелем и капустой (с говядиной)	250	6,5	9	9,1	158,1
	282,03	Оладьи из печени говяжьей.	100	16	11,4	11,4	208
	202	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	38,3	187,6
	347,03	Компот из плодов консервированных (Компот из персиков консервированных).	200	0,2		18,2	69,8
		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8
		Хлеб ржаной	45	2,2	0,5	20,2	94,5
Итого за Обед				41,3	35,2	117,1	958,8
Полдник	418	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20,2	85,3
	386	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158
	429	Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	32,3	181,2
Итого за Полдник				11,1	8,7	74,1	424,5
Итого за день				70,5	71,4	283,7	2075,8

День: четверг
Неделя: 2

Ис-и	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	210,01	Омлет натуральный	200	18,3	20,4	3,6	269,8
	291	Сосиски, сардельки отварные	40	4,6	7,3	0,5	85,6
	378	Чай с молоком или сливками	200	1,5	1,4	15,9	81
	2	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,4	3,9	27,8	156
		Хлеб ржаной	35	1,7	0,4	15,7	73,5
Итого за Завтрак				28,5	33,4	63,5	665,9
Обед	41,02	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой.	130	2,4	6,2	13,4	118
	96,01	Рассольник ленинградский (с говядиной)	250	9	8,7	12	181,4
	228	Рыба припущенная в молоке	120	14,7	8,2		145,6
	304	Рис отварной (с овощами)	180	4,2	6	37,6	220,5
	389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20,2	85,3
		Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,8
		Хлеб ржаной	45	2,2	0,5	20,2	94,5
	Итого за Обед				36,9	30	125,5
	385	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	113,3
		Вафли с начинкой	60	1,7	2	46,4	212,4
	386,03	Плоды и ягоды свежие (Апельсины)	160	1,4	0,3	13	68,8
Итого за Подлник				9,2	7,7	69,5	394,5
Итого за день				74,6	71,1	258,5	2011,5

День: пятница
 Есля: 2

Ием	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	4,7	18	150
	382,01	Какао с молоком.	200	4,1	1,5	10,6	95,2
	3	Бутерброд с сыром	65	7,4	10	20,3	200,2
		Хлеб ржаной	50	2,5	0,5	22,4	105
	386	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158
о за Завтрак				24,9	21,7	92,9	708,4
Обед	55,03	Салат из свеклы с солеными огурцами.	120	1,8	4,9	8,4	84,5
	88,01	Щи из свежей капусты с картофелем (с говядиной) Со сметаной 15%	277	7,2	13,1	7,6	148,7
	289,03	Рагу из птицы, кролика	350	24,6	19,4	26,4	382
	348,03	Компот из плодов сушеных (Компот из кураги)	200	1,2	0,1	16,2	66,5
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5
о за Обед		Хлеб ржаной	55	2,7	0,6	24,6	115,5
				41,3	38,5	107,8	914,7
	389	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1		20,2	85,3
	424	Булочка домашняя	75	5,5	9,4	40,4	268,5
	386	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	66
о за Полдник				7,1	10	75,3	419,8
о за День				73,3	70,2	276	2042,9
о за период				728,5	719,5	2728,4	20551,4
иое значение за период				72,85	71,95	272,84	2055,14