

«Согласовано»

Управление Федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Чукотскому автономному округу

А.В. Семенихин



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «ООШ с. Новое Чаплино»

В.В. Носовский

Пр. № 57/1-о.д. от 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
		Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,8
Итого за Завтрак				27,9	33,4	67,8	684,1
Обед	45	Салат из белокочанной капусты	150	2,1	7,6	13,5	131,1
	95	Суп с рыбными консервами (с гречками из пшеничного хлеба)	300/30	10,3	10,1	17,2	200,7
	246,02	Гуляш из отварной говядины	110	12,5	15,5	3,6	180,4
	202	Макаронные изделия отварные	180	6,8	0,8	38,3	187,6
	347,01	Компот из плодов консервированных (Компот из абрикосов)	200	0,2		26,3	107,1
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
	Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84	
Итого за Обед				36,2	34,6	131,6	961,4
Полдник	386	Йогурт питьевой	200	5,4	5	21,6	158
	406	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с курагой)	80	5,1	1,9	40,5	200
	386	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44
Итого за Полдник				10,9	7,3	71,9	402
Итого за день				75	75,3	271,3	2047,5

День: вторник
Неделя: 1

Прием 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
Обед	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
		Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3
		Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63
Итого за Обед				40,3	49,5	89,6	919,7
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

Неделя: 1

Прием пищи	№ 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
Обед	52,01	Салат из отварной свеклы.	150	2,2	4,6	12,8	101,6
	92,01	Щи из квашеной капусты с картофелем (с говядиной) 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
		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

Неделя: 1

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	211,01	Омлет	200	20	27,6	3,4	341,5
	228	Горошек зеленый консервированный	70	2,2	0,1	5,8	28
	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
Обед	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
	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
Полдник	385	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	113,3
	443	Крендель сахарный	65	4,6	8,5	36,2	240,5
	386	Плоды и ягоды 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

Неделя: 1

Прием пищи	№ 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
	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
Итого за Завтрак				23,6	18,1	104	720,1
Обед	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
Итого за Обед				36,6	43,5	94,3	934,2
Полдник	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
Итого за Полдник				11,2	7,8	74,2	416,8
Итого за день				71,4	69,4	272,5	2071,1

День: понедельник

Неделя: 2

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	177	Каша пшенная 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
Обед	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
	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

Неделя: 2

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44
		Хлеб ржаной	45	2,2	0,5	20,2	94,5
		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
Итого за Обед				38,8	32,5	135	998,4
Полдник	406	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с курагой)	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 Полдник				10,6	5,8	80,4	420,6
Итого за день				73,6	74,7	279,1	2123

День: среда

Неделя: 2

Прием пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак	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	Плоды и ягоды свежие (Яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	66
		Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,2	82,3
		Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,9	84
Итого за Завтрак				18,1	27,5	92,5	692,5
Обед	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

Прием пищи	№ 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	951,1
Полдник	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 Полдник				9,2	7,7	69,5	394,5
Итого за день				74,6	71,1	258,5	2011,5

День: пятница

Неделя: 2

Прием пищи	№ 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
Итого 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
		Хлеб ржаной	55	2,7	0,6	24,6	115,5
Итого за Обед				41,3	38,5	107,8	914,7
Полдник	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	Фрукты и ягоды свежие (Яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	66
Итого за Полдник				7,1	10	75,3	419,8
Итого за день				73,3	70,2	276	2042,9
Итого за период				728,5	719,5	2728,4	20551,4
Среднее значение за период				72,85	71,95	272,84	2055,14