

Утверждаю:
 директор МБОУ Черемушкинская СОШ
 _____ Гусар Н.И.

01.09.2022

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков и обедов для организации питания детей 6-10 лет
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2008,201гг

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	сборник рецептур	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	салат из квашеной капусты	60	1	3	4,9	51,9	2011	47
	Пюре картофельное	150	3,2	5,3	21,4	145,7	2011	128
	Гуляш из говядины	80	11,9	12,9	2,8	175,2	2008	259
	какао с молоком	200	4	3	25	141	2008	433
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,2	0,2	14,6	68,9		ГП
Итого		520	22,3	24,4	68,7	582,7		
Обед	Салат из моркови с сахаром	100	1	0,1	10,2	46,6	2011	41
	Рассольник	250	1,7	2,7	11,7	77,5	2008	89
	Каша гречневая с тушеной говядиной	200	11,2	12,6	25,4	259,4	2008	323
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,1	0,1	22,7	93,4	2008	394
	яблоко	100	0	0	4	46		ГП
	вафли	30	0,8	1,00	22,5	103		ГП
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,2	0,2	14,6	68,9		ГП
Итого		910	17	16,7	111,1	694,8		
Итого за день		1430	39,3	41,1	179,8	1277,5		

День 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	сборник рецептур	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Вареники с творогом	100	13	5,5	28	210		217
	Масло порциями	10	0,1	8,1	0,1	72,2	2008	13
	Кисломолочный продукт	200	5,4	4,9	8,7	109,6		ГП
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,2	0,2	14,6	68,9		ГП
Итого		340	20,7	18,7	51,4	460,7		
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	70	1	2,7	4,4	46,9	2011	34
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной(200/10)	210	1,6	4,8	7	78,1		84
	Плов из курицы(150/100)	250	12,8	15,8	26,5	300,3	2008	311
	Булочка	50	3,7	2,6	26,1	142,6	2011	442
	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4		ГП
	апельсин	100	0,6	0,1	5,2	27,9		ГП
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,2	0,2	14,6	68,9		ГП
Итого		910	22,9	26,4	103,4	748,1		
Итого за день		1250	43,6	45,1	154,8	1208,8		
День 3								
Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	сборник рецептур	№ рецепту
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Салат из квашеной капусты	110	1,7	5,4	8,6	92,3	2008	40
	Пельмени мясные отварные	160	15,9	16,1	43,2	380,7	2011	392
	чай с сахаром	200	0,2	0	16,2	65,3	2008	430
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	3	0,2	19,5	91,9		ГП
Итого		510	20,8	21,7	87,5	630,2		

Обед	Салат картофельный с огурцом	100	1,7	6	9,4	99	2011	42
	Борщ со свежей капусты и картофеля	250	1	5	8,4	82,2	2008	76
	Бифштекс рубленый	120	12,1	21	10,6	279,4	2011	285
	Рагу овощное	180	2,3	6	13,3	117,5		351
	Чай с сахаром и лимоном 200/7	207	0,3	0	16,4	68,9		377
	пряники	100	5,7	4,6	72,8	355		гп
	груша	90	0,3	0,2	8,1	37		гп
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,2	0,2	14,6	68,9		гп
Итого		1077	25,6	43	153,6	1107,9		
Итого за день		1587	46,4	64,7	241,1	1738,1		

День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	сборник рецептур	рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Салат из моркови с сахаром	60	0,7	0,1	8,8	31,2	2011	41
	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	17,3	8,8	0	148,5	2008	272
	Макароны отварные	150	5,5	4,7	35,3	205,8	2008	331
	Какао с молоком	200	3,8	3	24,5	141,1	2008	433
	вафли	35	1	1,2	26,3	120,2		гп
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,2	0,2	14,6	68,9		гп
Итого		575	30,5	18	109,5	715,7		
	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	1,3	9,8	7,3	123,7	2008	51
	Суп овощной со сметаной(250/10)	260	1,9	5,2	10,4	96,4	2008	95
	Жаркое по-домашнему с тушеной говядиной (70/180)	250	19,5	21,8	21,6	359,7	2011	259

Обед	Компот из сухих фруктов	200	0	0	19,4	77,4	2008	402
	Булочка	50	3,7	2,6	26,1	142,6	2011	442
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,2	0,2	14,6	68,9		ГП
Итого		890	28,6	39,6	99,4	868,7		
Итого за день		1465	59,1	57,6	208,9	1584,4		

День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая	сборник рецептур	№ рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3	1,7	36,7	2011	21
	Равгу овощное	150	4	10,7	23,8	208,9		229
	Тефтели мясные	80	8,2	13,5	12,2	203	2011	285
	Какао с молоком	200	4	3	25	141	2008	433
	Фрукт свежий мандарин	50	0,3	0,1	2,7	13,7		ГП
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	40	3	0,2	19,5	91,9		ГП
Итого		580	20	30,5	84,9	695,2		

Обед	Икра свекольная	60	1,2	4,7	6,1	71	2008	56
	Суп картофельный с мааонными изделиями	250	2,8	3,3	20,2	122,5	2008	100
	Рыба (горбуша) припущенная в молоке (100/30)	130	21,4	15	3,3	233,9	2008	229
	Картофельное пюре	180	3,6	9,4	23,8	193,3	2008	335
	Компот из сухих фруктов	200	0	0	19,4	77,4	2008	402
	печенье	40	2,9	3,6	28,9	161,8		ГП
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,2	0,2	14,6	68,9		ГП
Итого		890	34,1	36,2	116,3	928,8		
Итого за день		1470	54,1	66,7	201,2	1624		

День 6

			Пищевые вещества			Энергетическая	сборник рецептур	
--	--	--	------------------	--	--	----------------	------------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	ценность(ккал)		№ рецептур
Завтрак	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,1	0,1	72,6	2008	13
	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	6,5	11,2	51,9	33,8	2011	175
	Пряники	60	3,4	2,7	43,7	213		ГП
	Чай с лимоном	200	0,7	0	20,9	87,2	2011	377
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,5	45,6		ГП
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,2	0,2	14,6	68,9		ГП
Итого		600	13,3	22,6	140,7	521,1		
Обед	Сельдь с луком	50	5,3	9,9	1,4	116,1	2008	60
	Рассольник со сметаной (250/10)	260	2,2	7,5	13,8	130,5	2008	91
	Тефтели мясные	100	10,3	16,9	15,3	253,8	2011	285
	Макаронные изделия отварные	180	7	5,7	44,4	256,7	2008	331
	Соус сметанный с томатом	30	0,4	0,8	1,7	15,9	2011	331
	Конфета	40	0,6	2,8	31,7	154,8		ГП
	Компот из сухих фруктов	200	0	0	19,4	77,4	2008	402
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,2	0,2	14,6	68,9		ГП
Итого		890	28	43,8	142,3	1074,1		
Итого за день		1490	66,4	66,4	283	1595,2		

День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	сборник рецептур	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Салат из свеклы с сыром и чесноком	50	2,2	4,5	3,4	64,6	2011	50
	Котлеты, биточки, пницели из говядины	80	13,8	7,1	0	118,8	2011	282
	Бобовые отварные с луком	160	7,5	6,3	17,4	159,8	2008	267
	Чай с сахаром	180	0,5	0	18,6	76,1	2008	430
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,2	0,2	14,6	68,9		ГП

Итого		500	26,2	13,6	54	488,2		
Обед	Салат из квашенной капусты	100	1,6	5	8	85,1	2008	40
	Суп крестьянский с крупой	250	2	4,2	12,1	94,2	2008	94
	Цыпленок бройлерный отварной	100	18,3	15,6	0,8	217,8	2008	310
	Рис припущенный	180	4,3	4,6	44,8	237,9	2008	326
	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4		ГП
	Печенье	40	2,9	3,8	28,9	161,8		ГП
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,2	0,2	14,6	68,9		ГП
Итого		900	32,3	33,6	128,8	949,1		
Итого		1400	58,5	47,2	182,8	1437,3		

День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	сборник рецептур	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Икра свекольная	50	1	3,9	4,9	59,2	2008	56
	Птица, тушенная в соусе с овощами (80/120)	200	9,4	11,9	9	180,8	2011	302
	Соус сметанный с томатом	40	0,6	1,9	2,4	30,1	2011	331
	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,2	103,5	2011	379
	апельсин	100	0,6	0,1	5,2	27,9		ГП
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,2	0,2	14,6	68,9		ГП
Итого		620	16,9	20,4	53,3	470,4		
Обед	Сельдь слабосоленая	50	4,6	9,1	1,6	106	2008	60
	Борщ со свежей капусты и картофеля	250	1,7	5	12,5	102,3	2008	76
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	12,6	25,4	259,4	2008	323
	Компот из сухих фруктов	200	0	0	19,4	77,4	2008	402
	мандарин	50	3	0,1	2,7	13,7		ГП
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,2	0,2	14,6	68,9		ГП

Итого	780	22,7	27	76,2	627,7		
Итого за день	1400	39,6	47,4	129,5	1098,1		

День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	сборник рецептур	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завирак	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,5	3	1,7	36,7	2011	21
	плов из птицы	150	7,8	12,5	26,7	250,4	2008	311
	Кисель из концентрата промышленного производства	200	0	0	28,2	112,8	2008	411
	Яблоко	60	0,2	0,2	5	24,1		ГП
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,2	0,2	14,6	68,9		ГП

Итого	440	10,2	12,9	74,5	456,2		
--------------	------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--	--

Обед	Винегрет овощной с зеленым горошком	100	1,2	9,8	6,8	121	2008	51
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,8	6,5	20,2	151,2	2008	100
	Бифштекс рубленый	120	12,1	21,0	10,6	279,4	2011	285
	Рагу овощное	180	2,4	2,4	13,8	88,5	2008	351
	Компот из сухих фруктов	200	0	0	19,4	77,4	2008	402
	груша	140	0,5	0,4	12,6	57,4		ГП
	Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	30	2,2	0,2	14,6	68,9		ГП

Итого	970	21,2	40,3	98	843,8		
--------------	------------	-------------	-------------	-----------	--------------	--	--

Итого за день	1410	31,4	53,2	172,5	1300		
----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--	--

День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	сборник рецептур	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Салат картофельный с огурцом	60	1	3,6	5,6	59,4	2011	42

| 0 |