

Утверждено: приказ № 1/1 от 12 января 2021 год
 директор Л.О.Бабилов



Наименование блюд		МЕНЮ для детей от 7-11 лет					
1 неделя		Сборник рецептур №	Осенне-зимний период				
Понедельник	выход		белки	жиры	углеводы	Энергетич. ценность	
Завтрак	1 день						
	Фрукты(апельсин)	368	220	1,4	0,3	12,1	64,2
	Каша молочная рисовая с/м	313	200/5	30,0	8,0	31,6	218
	Морковь тертая свежая с сахаром	16	60	0,064	-	4,18	20,25
	Чай с медом	392	200	0,44	0,1	15,22	61,42
	Хлеб пшеничный с маслом/сыром	2	15/10/30	6,06	6,06	20,33	215,5
	яйцо отварное	7/18	20/1	4,42	4,4	0,24	54,6
	итого			38,164	31,0	75,48	633,97
	Итого в %						30%
Обед	Суп крестьянский мясной	147	250	2,1	4,2	11,4	293,0
	Жаркое по домашнему	436	100/200	27,53	7,47	21,95	372,8
	Салат из свежих огурцов и помидоров (р/ раст.масло)	14	60	0,339	14,707	2,227	83,0
	Напиток клюквенный	546	200	0,07	-	20,97	86,25
	Хлеб пшеничный/ржаной	878/ 879	45/45	2,6/2,97	8,6/0,54	14,5/0,6	143/81 45
	Итого			22,090	37,307	69,59	835,25
	Итого в %						40%
	Итого за день:			60,254	68,307	146	1200
Итого в %						70%	
Вторник 2 день							
Завтрак	Салат из свежих огурцов	13	100/5	0,8	4,5	3,0	56,0
	Изюм		20	0,4	-	24,7	95,0
	Каша молочная пшеничная с маслом	316	200/5	13,5	1,6	74,54	310
	Какао с молоком	242	200	4,9	5,0	32,5	190
	Ватрушка с повидлом	252	60	7,1	2,6	41,8	219,10
	Итого:			28,2	11,7	197,4	778,0
	ИТОГО в %						35%
Обед							
	Суп мясной гороховый	149	250	5,0	44,5	17,28	134
	Мясо тушеное с гречей	93/302	180/80	40,4	17,0	39,2	400
	Соус томатный	223	50	1	4,48	6,0	70
	Салат свекольный(раф. м/р)	140	60	5,67	3,7	4,2	53

Утверждено: приказ № 1/1 от 12 января 2021 года
 директор Л.О.Бабикина

Утверждено: приказ № 1/1 от 12 января 2021 года директор Л.О.Бабикина							
Наименование блюд			МЕНЮ для детей от 7-11 лет				
1 неделя Понедельник		Сборник рецептур №	Осенне-зимний период				
Завтрак	1 день		выход	белки	жиры	углево ды	Энерге тич.це нность
	Фрукты(апельсин)	368	220	1,4	0,3	12,1	64,2
	Каша молочная рисовая с/м	313	200/5	30,0	8,0	31,6	218
	Морковь тертая свежая с сахаром	16	60	0,064	-	4,18	20,25
	Чай с медом	392	200	0,44	0,1	15,22	61,42
	Хлеб пшеничный с маслом/сыром	2	15/10/30	6,06	6,06	20,33	215,5
	яйцо отварное	7/18	20/1	4,42	4,4	0,24	54,6
	итого			38,164	31,0	75,48	633,97
	Итого в %						30%
Обед	Суп крестьянский мясной	147	250	2,1	4,2	11,4	293,0
	Жаркое по домашнему	436	100/200	27,53	7,47	21,95	372,8
	Салат из свежих огурцов и помидоров (р/ раст.масло)	14	60	0,339	14,707	2,227	83,0
	Напиток клюквенный	546	200	0,07	-	20,97	86,25
	Хлеб пшеничный/ржаной	878/ 879	45/45	2,6/2,97	8,6/0,54	14,5/0,6	143/81, 45
	Итого			22,090	37,307	69,59	835,25
	Итого в %						40%
	Итого за день:			60,254	68,307	146	1200
	Итого в %						70%
	Вторник 2 день						
Завтрак	Салат из свежих огурцов	13	100/5	0,8	4,5	3,0	56,0
	Изюм		20	0,4	-	24,7	95,0
	Каша молочная пшеничная с маслом	316	200/5	13,5	1,6	74,54	310
	Какао с молоком	242	200	4,9	5,0	32,5	190
	Ватрушка с повидлом	252	60	7,1	2,6	41,8	219,10
	Итого:			28,2	11,7	197,4	778,0
	ИТОГО В %						35%
	Обед						
	Суп мясной гороховый	149	250	5,0	44,5	17,28	134
	Мясо тушеное с гречей	93/302	180/80	40,4	17,0	39,2	400
	Соус томатный	223	50	1	4,48	6,0	70
	Салат свекольный(раф. м/р)	140	60	5,67	3,7	4,2	53
	Напиток из сухофруктов	278	200	1,5	-	28,3	112

	Хлеб пшеничный/ржаной	878/ 879	45/45	2,6/2,97	8,6/0,54	14,5/0,5 5	143/81, 45
	Итого:			55,97	87,8	106,0	817,9
	Итого в %						39%
	Итого за день:			84,17	99,5	303,4	1595,9
	Итого в %						71%
	3 день Среда		Выход	Белки	Жиры	углево ды	Энерге тич.це нность
	Салат из свежих помидор	12	100/5	0,9	4,5	4,8	64,0
	Свежие фрукты (яблоки)		200	0,1	-	12,5	140,0
Завтрак	Каша молочная кукурузная	311	200/5	5,15	7,93	29,84	217,79
	Творожники со сгущ. молоком	129	150	21,7	10,49	25,12	289,54
	Чай с лимоном	137	200	0,05	-	19,03	78,22
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	878	20/10	1,62	7,85	10,1	117,9
	Итого:			30,1	19,62	106,6	585,55
	Итого в %						30%
Обед							
	Суп молочный пшеничный	781	250/5	8,24	11,54	36,16	279,48
	Котлета мясная (паровая)	593	60/80/5	11,6	16,4	11,4	228,9
	Макаронны с маслом	19	200/5	3,76	6,92	29,37	200
	Соус томатный	282	50	18,46	17,48	3,86	245,71
	Салат из свежей капусты с морковкой	13	60/5	0,7	2,6	4,5	44
	Напиток брусничный	127	200	0,07	-	20,97	86,26
	Хлеб ржаной/пшеничный	879/87 8	40/40	2,97/3,6 9	0,54/0,6 8	06/0,59	81,5/87 ,8
	Итого:			27,3	31,16	81,23	984,94
	Итого в %						45%
	Итого за день:			57,4	50,78	187,8	1570,4 9
	Итого в %						72%
Завтрак	4 день Четверг		Выход	белки	Жиры	углево ды	Энерге тич.ц
	Салат из моркови с яблоком	18	100/5	0,9	3,4	8,4	67,09
	Фрукты (мандарин)		200	0,2	-	20,5	240,0
	Каша манная молочная с/м	315	200/5	5,19	4,6	31,60	220,95
	Икра кабачковая	458	100	1,1	4,2	5,3	71,4
	Молоко, пастеризованное ,витаминизированное	131	200	5,6	6,4	9,4	117,3
	Печенье		40	2,6	8,6	14,5	143
	Омлет с маслом	789	150/5	14	15,8	6,56	222,26
	Хлеб ржаной/пшеничный	879/87 8	40/40	2,97/3,6 9	0,54/0,6 8	06/0,59	81,5/87 ,8
	Итого:			25,79	40,9	92,4	649,85
	Итого в %						32%
Обед							

Завтрак	2 неделя			Выход	белки	Жиры	углеводы	тич.ценность
	Понедельник 6 день							
	Морковь, тертая с сахаром	18	60	0,64	-	4,18	22,25	
	Каша молочная гречневая	196/66	200	6,0	9,4	31,0	356	
	Хлеб пшеничный с маслом	878	50/10	2,6	8,6	14,5	43	
	Сыр		15	4,0	4,1	3,2	172	
	Чай с медом	864	200	0,1	-	9,9	58,0	
	итого			49,44	22,1	75,28	651,25	
Итого в %							35%	
Обед	Суп мясной рассольник «домашний» со сметаной	57 224	250/5	2,4	3,6	16,1	108	
	Жаркое по-домашнему с соленым огурцом	186	200/5 100	17,8	9,8	21,6	250,0	
	Напиток из изюма		200	0,4	-	24,7	95,0	
	Хлеб пшеничный/ржаной	878 879	40/40	2,97/3,6 9	0,54/0,6 8	06/0,59	81,5/87,8	
	Итого:			23,7	13,6	82,5	612,6	
	Итого в %							34,5%
	Итого за день:			73,74	35,7	157,8	1035,2	
	Итого в %							69,5%
Завтрак	Вторник 7 день			Выход	белки	Жиры	углеводы	Энергетическая ценность
	Салат из свеклы с растительным маслом	34	100/5	1,00	2,51	4,91	46,26	
	Каша молочная ячневая сух./молоко с маслом	318	200/5	4,93	6,34	40,91	247,0	
	Запеканка творожная с изюмом	129	140/10	24,4	18,0	50,4	473,3	
	Какао со сгущенным молоком	242	200	3,8	3,9	26	153,9	
	Сушка		10	9,0	6,5	69	120	
	Хлеб ржаной/пшеничный	878 879	40/40	2,97/3,6 9	0,54/0,6 8	06/0,59	81,5/87,8	
	Итого			50,5	30,4	231,4	583	
Итого в %							32%	
Обед	Суп мясной гороховый	239	250	35,0	4,5	17,8	134,0	
	Плов мясной	443	200	10,98	11,12	19,41	228	
	Салат из свежих овощей с зеленым горошком(раф. м/р)	9	80	1,4	5,69	3,003	68	
	Напиток фруктовый		200	1,0	0,2	19,6	89,2	
	Хлеб ржаной/пшеничный	878 879	40/40	2,97/3,6 9	0,54/0,6 8	06/0,59	81,5/87,8	
	Итого			51,6	22,01	80,81	636,7	
	Итого в %							55%
	Итого за день			102,1	52,5	312,3	1174,7	
Итого в %							87%	
	Среда 8 день							

Завтрак	Салат из моркови с яблоками	18	100	0,9	3,4	8,4	67,0
	Свежий виноград		150	0,4	-	24,7	95,0
	Каша молочная пшеничная с/м	312	200/5	5,8	9,2	31,8	240,0
Обед	Яйцо отварное	18	1шт	4,3	3,9	0,2	53
	Чай с лимоном	137	200	0,2	-	10,1	42,2
	Хлеб пшеничный с повидлом	878	50	3,0	1,16	36,87	105,2
	Итого:			13,7	14,26	103,7	541,29
	Итого в %						23%
	Суп молочный макаронный	782	250	4,7	5,1	13,1	118
	Пюре картофельное	216	150	3,2	6,8	21,9	164
Четверг 9 день	Котлета мясная паровая	573	80	11,1	10,1	11,2	183
	Салат из свежих овощей раф.м/раст	9	60	0,339	4,707	2,227	63
	Соус томатный	280	30	0,8	1,4	2,5	26
	Напиток брусничный	546	200	0,07	-	20,97	86,26
	Хлеб ржаной/пшеничный	879 878	40/40	2,97/3,6 9	0,54/0,6 8	06/0,59	81,5/88
	Итого			23,01	6,61	41,8	906,26
	Итого в %						38%
	Итого за день:			36,71	20,87	145,5	1477,5 5
	Итого в %						46%
			Выход	белки	Жиры	углево ды	Энерге тич.це нность
Завтрак	Салат из белокочанной капусты с р/рафинированным маслом	6	100/5	1,76	3,6	8,4	72,8
Обед	Ягоды свежие		150	0,6	0,6	14,3	68,6
	Каша молочная геркулесовая	312	200/5	5,6	10,4	26,4	230,0
	Молоко(пастеризованное)	13	200	5,6	6,4	9,4	117,3
	Бутерброд с сыром	878	50/15/5	6,6	8,2	20,2	215,4
	Вафли		10	5,0	22	69	490,0
	Итого			23,4	47,6	139,3	1052,9
	Итого в %						44%
Обед	Салат из капусты с морковью		60	0,7	2,6	4,5	44,0
	Борщ из свежей капусты	214	250	1,6	4,2	10,5	85,0
	Пельмени	394	200/5	12,83	5,4	0,75	174,73
	Компот фруктовый		200	0,1	-	12,5	140
	Хлеб пшеничный/ржаной	878 879	40/40	2,97/3,6 9	0,54/0,6 8	0,6/0,59	81,5/87 ,8
	итого			18,2	12,4	28,85	525,23
	Итого в %						22%
	Итого за день:			41,6	60,3	168,15	1545,1 3
Итого в %						66%	

Завтрак	Пятница 10 день		Выход	белки	Жиры	углево ды	Энерге тич.це нность
	Икра кабачковая	50	60	1,86	0,12	3,90	24
	Апельсин		200	1,4	0,3	12,1	64,2
	Каша молочная манная	312	200/5	8,0	5,7	34,0	209,9
	Кисель фруктовый	326	200	0,1	-	28,4	113,9
	Ватрушка с повидлом	252	70	5,5	8,0	41,8	261,0
	Итого:			15,0	14,0	116,3	813,5
	Итого в %						34,6%
Обед	Суп рыбный с картофелем	58	250/35	9,5	4,4	16,4	145
	Макаронны отварные	204	150/5	5,6	4,2	36,0	204,3
	рыба отварная	203	80	15,3	4,1	0,7	100,8
	с соусом молочным	227	30	0,5	1,4	2,2	26,8
	Салат из квашеной капусты	45	100	0,98	4,97	9,0	68
	напиток из сухофруктов	278	200	0,5	-	28,3	112
	Хлеб пшеничный/ржаной	878	40/40	2,97/3,6	0,54/0,6	06/0,59	81,5/87
		879		9	8		,8
	Итого:			35,48	19,27	112,7	754,6
	Итого в %						32%
	Итого за день:			50,48	33,27	229	1568,1
	Итого в %						
	Итого за неделю:			304,63	202,64	1044,2	7077,4
	Итого за 2 недели			1113,5	577,88	2082,4	14166,4

Примечание:

1. С 1 марта производится замена ,салат из вареных овощей
2. Блюда приготавливаются с использованием йодированной соли.
3. В целях профилактики недостаточности витамина С в школе проводится искусственная витаминизация готовых 3-х блюд аскорбиновой кислотой готовых третьих блюд, препарат вводят в кисели после охлаждения компота 15 градусов, для киселя 35 градусов непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогреваются.
4. Масло пользуется рафинированное.

