



Утверждено:
МБОУ СОШИ
О.В.Шатунова
2022г

Основное меню
День первый (понедельник)
Неделя: первая
Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак:		Б	Ж	У		
Каша гречневая	250	3,3	6,0	17	152	248
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	60	493
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за завтрак		12,5	16,0	60,4	471	
Обед:						
Салат из свеклы с соленым огурцом	80	1,5	5,8	8,6	70	53
Суп гороховый	300	2,7	5,1	18,3	155	144
Кура отварная	100	6,1	7,9	0,5	217	404
Рожки с маслом	170	3,5	8,6	15,5	156	291
Подлив	40	0,4	1,4	2,7	26	453
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,2	22,2	93	510
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед		32,2	29,4	112,7	871	
Полдник:						
Сок яблочный	200	1,0	0,2	0,2	93	518
Булочка «Веснушка»	90	6,2	5,5	51,3	260	559
Итого за полдник		7,2	5,7	51,5	353	
Ужин:						
Салат из свежей капусты	100	1,5	10,1	9,3	136	1
Рыба в омлете	100	8,9	7,8	3,2	239	337
Картофельное пюре	180	1,9	7,9	19,6	102	429
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за ужин		22,1	15,2	87,4	641	
2-ой ужин						
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	516
Итого за день		74	71,1	312	2430	

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ и детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации ОО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.

Основное меню
 День второй (вторник)
 Неделя: первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак:		Б	Ж	У		
Каша манная	250	2,3	3,4	10	108	262
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Морковь с сахаром	130	2,1	5,2	3,5	80	7
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	3,3	15	103	501
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за завтрак		11,8	16,7	60,7	476	
Обед:						
Винегрет овощной	80	2,0	1,1	4,0	98	2
Свекольник со сметан.	300	2,6	5,3	14,5	118	131
Котлета мясная	100	16,8	11,5	14,3	286	381
Овощное рагу	150	2,5	7,5	15	120	414
Компот	200	0,5	0,2	22,2	93	510
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед		29,2	31,2	96,1	879	
Полдник:						
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Ватрушка с повидлом	90	4,6	2,9	50	295	540
Итого за полдник		4,7	2,9	65,0	355	
Ужин:						
Салат из свеклы отварной	100	1,5	2,8	8,6	60	50
Запеканка творожная со сгущенным молоком	250	20,5	13,3	25	353	313
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	104	496
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
Итого за ужин		33,3	17,1	91,8	689	
2-ой ужин						
Кефир	200	2,9	2,5	4,0	143	516
Итого за день		81,9	70,4	263,6	2,542	

Основное меню
 День третий (среда)
 Неделя: первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак:		Б	Ж	У		
Салат витаминный	100	1,1	5,2	10,3	99	2
Каша пять злаков	250	7,0	6,5	12,1	129	264
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	494
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за завтрак		12,0	16,5	69,8	474	
Обед:						
Солянка из птицы со сметаной	300	9,0	10,4	3,6	152	136
Рыба, тушённая с овощами	100	13,2	3,9	8,7	272	343
Салат из белокочанной капусты с морковью	100	2,4	15,1	14,4	180	4
Картофельное пюре	170	1,9	0,6	8,8	128	429
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	508
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед		32,9	29,6	88,4	996	
Полдник :						
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Печенье	30	1,4	1,6	38	295	590
Итого за полдник		1,5	1,6	53	355	
Ужин:						
Салат картофельный с зелёным горошком	100	3,1	11,4	9,8	154	65
Плов рисовый из отварной курицы	250	14,9	6,6	22	112	370
Кисель	200	1,4	0,0	29,0	122	503
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
Итого за ужин		23,9	15,1	89,5	592	
2 – ой ужин:						
Йогурт	200	7,0	4,2	9,5	141	517
Итого за день		77,3	67	310,2	2558	

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.
 ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.

Основное меню
День четвертый (четверг)

Неделя: первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак:		Б	Ж	У		
Салат из свеклы с солёным огурцом	100	1,2	3,4	8,6	70	53
Запеканка из макарон с творогом	250	7,1	4,7	10,8	151	299
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,6	22,1	100	108
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	104	496
Итого за завтрак		15,7	16,2	66,6	490	
Обед:						
Свекла отварная	100	1,0	2,8	9,8	96	50
Щи из свежей капусты	300	2,1	6,0	9,4	115	142
Плов рисовый	200	12,6	11,1	2,4	369	369
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	508
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед		22,8	21,1	84	844	
Полдник :						
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	494
Булочка домашняя	90	6,7	11,7	50,3	350	590з
Итого за полдник		7,7	6,8	61,0	367	
Ужин:						
Салат картофельный с кукурузой	100	3,1	6,9	21,9	162	73
Сосиска	100	8,6	4,4	0,0	230	395
Рожки с маслом	180	3,8	4,7	17,5	140	291
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за ужин		20,8	15,3	81,5	733	
2 – ой ужин:						
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	112
Итого за день		67,8	60,2	312,7	2528	

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера»Пермь 2013г.

Основное меню
 День пятый (пятница)
 Неделя: первая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюد	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак:		Б	Ж	У		
Яйцо	1	5,1	4,6	0,3	63	300
Суп молочный вермишелевый	280	3,6	3,9	12,7	136	165
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	3,3	15	103	501
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за завтрак		16,1	16,6	60,2	487	
Обед:						
Салат из капусты	100	1,5	8,5	10,3	89	1
Рассольник ленинградский	300	2,4	2,3	19,6	147	134
Котлета куриная	100	7,9	10,7	6,5	263	412
Греча с маслом	180	7,5	3,3	8	168	237
Подлив	40	0,4	1,4	2,7	26	453
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед		26,8	29,8	110,4	940	
Полдник:						
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Булочка домашняя	90	6,7	11,7	50,3	350	590
Итого за полдник		6,8	11,7	65,3	365	
Ужин:						
Салат картофельный с солёным огурцом	100	1,6	3,5	10,1	50	99
Печень, тушённая в соусе	70/40	9,4	5,1	3,1	116	401
Картофель отварной	170	2,0	5,5	15,7	80	237
Кисель	200	1,4	0,0	29,0	122	503
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Сыр	20	3,9	3,9	0,3	52	101
Итого за ужин		22,1	15,6	87,6	608	
2 – ой ужин:						
Кефир	200	6,0	6,0	9	147	516
Итого за день		77,6	68,7	331,5	2547	

Наименование сборника рецептов: Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.
 ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера»Пермь 2013г.

Основное меню
День шестой (понедельник)

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак:		Б	Ж	У		
Каша рисовая	250	5,1	6,6	21,9	178	268
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Сыр	25	5,1	4,6	0,3	63	300
Итого за завтрак		14,1	16,0	69,6	487	
Обед:						
Свекла отварная	100	1,0	2,8	9,8	96	50
Суп овощной со сметаной	300	2,5	5,1	11,6	136	154
Котлета мясная	100	16,8	11,5	14,3	286	381
Рожки с маслом	180	4,4	9,6	16,5	150	291
Подлив	40	0,4	1,4	2,7	26	453
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,2	22,2	93	510
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед		30,2	29,6	109,9	970	
Полдник:						
Сок яблочный	200	1,0	0,2	0,2	93	518
Булочка «Веснушка»	90	6,2	5,5	51,3	260	559
Итого за полдник		7,2	5,7	51,5	353	
Ужин:						
Салат витаминный	100	1,1	5,2	10,3	138	2
Сельдь солёная	100	13,4	4,1	0,0	251	103
Картофель отварной с маслом	170	2,0	5,5	15,7	80	173
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Итого за ужин		20,4	15,4	73,1	649	
2 – ой ужин:						
Яблоко	200	7,0	4,2	9,5	141	517
Итого за день		78,9	70,9	313,3	2600	

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО
«Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.

Основное меню
 День седьмой (вторник)
 Неделя: вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак:		Б	Ж	У		
Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,2	4,2	4,4	112	2
Каша пять злаков	250	5,6	5,8	15	73	266
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	3,3	15	103	501
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Итого за завтрак		13,5	16,8	66,6	473	
Обед:						
Салат из свеклы с чесноком	100	1,5	10,1	8,5	131	59
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	7,4	22,8	135	165
Бигус	250	2,7	0,7	9,8	165	423
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	494
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед		25,9	22,1	89,2	916	
Полдник :						
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Булочка «Веснушка»	80	6,2	5,5	51,3	294	559
Итого за полдник		6,3	5,5	66,3	354	
Ужин:						
Салат из свеклы с солёным огурцом	100	1,2	4,4	6,5	124	53
Омлет	150	7,2	5,6	7,8	215	301
Котлета куриная	100	12,5	5,5	17,5	217	412
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за ужин		24,2	15,4	77,7	757	
2 – ой ужин:						
Кефир	200	6,0	5,0	9,0	143	516
Итого за день		75,7	64,8	307,8	2643	

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.
 ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера»Пермь 2013г.

Основное меню
 День восьмой (среда)
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак:		Б	Ж	У		
Морковь с сахаром	130	2,1	5,2	3,5	80	7
Каша пшённая	250	6,1	3,3	9,8	114	267
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,6	22,1	100	108
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
Итого за завтрак		15,6	16,6	60,5	503	
Обед:						
Салат витаминный	100	1,1	5,2	10,3	138	2
Борщ из свежей капусты	300	2,2	6,0	12,9	203	126
Котлета рыбная	100	12,6	2,1	9,6	113	345
Картофельное пюре	170	1,9	0,6	8,8	128	429
Кисель	200	1,4	0,0	29,0	122	503
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед		32,9	29,9	105,5	930	
Полдник :						
Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61	494
Булочка школьная	90	7,6	3,2	53	316	574
Итого за полдник		7,7	3,2	68,2	377	
Ужин:						
Винегрет овощной	100	1,3	10,8	6,8	130	76
Сосиска	100	8,6	4,4	0,0	230	395
Рожки с маслом	200	3,5	6,6	15,5	197	291
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	508
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за ужин		22,3	10,6	79,8	692	
2 – ой ужин:						
Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	94	112
Итого за день		82,3	65,1	333,6	2596	

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.
 ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.

Основное меню
 День девятый (четверг)
 Неделя: вторая
 Сезон: Осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак:		Б	Ж	У		
Салат из свежей капусты	100	1,5	4,5	10,3	70	1
Каша «Дружба»	250	5,1	3,5	17,5	145	260
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,6	22,1	100	108
Кофейный напиток с молоком	200	3,6	3,3	15	103	501
Итого за завтрак		14	16,1	65	483	
Обед:						
Морковь	100	0,8	5,8	4,3	76	7
Суп с рыбными консервами	300	11,1	8,7	19,4	210	153
Азу с мясом	250	16,0	16,6	19,4	301	364
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Компот из с/фруктов	200	0,5	0,0	27,0	110	508
Итого за обед		26,1	29,6	97	844	
Полдник:						
Сок яблочный	200	1,0	0,2	0,2	92	112
Булочка «Веснушка»	90	6,2	5,5	51,3	269	559
Итого за полдник		7,2	5,7	51,5	361	
Ужин:						
Свекольный джем	100	1,2	5,2	11,3	99	60
Запеканка морковная с творогом и сгущённым молоком	250	16,8	8,6	24,7	327	299
Какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	496
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за ужин		24,8	15,7	89	690	
2 – ой ужин:						
Кефир	200	6,0	6,0	9	143	516
Итого за день		78,1	73,1	311,5	2521	

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.
 ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.

Основное меню
День десятый (пятница)

Неделя: вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
Завтрак:		Б	Ж	У		
Яйцо	1	5,1	4,6	0,3	63	300
Суп молочный вермишелевый	280	3,6	3,9	12,7	136	165
Чай с молоком	200	1,5	1,3	10,9	82	495
Сыр	10	1,9	1,9	0,3	52	101
Масло сливочное	10	0,0	4,2	0,1	65	478
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,6	22,1	100	108
Итого за завтрак		16,0	16,2	54,2	482	
Обед:						
Салат из свежей капусты	100	1,5	12,5	10,3	136	1
Свекольник со сметаной	300	2,6	5,3	14,5	118	131
Плов рисовый из отварной курицы	250	14,6	5,2	20,1	471	370
Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Хлеб ржаной	100	6,6	1,2	33,4	154	109
Итого за обед		23,7	24,2	105,3	972	
Полдник:						
Чай	200	0,1	0,0	15,0	60	493
Ватрушка с повидлом	80	4,6	2,9	50	294	541
Итого за полдник		4,7	2,9	65,0	354	
Ужин:						
Салат картофельный с солёным огурцом	100	1,8	3,5	10,1	99	75
Картофельное пюре	180	2,7	0,7	9,8	165	429
Котлета рыбная	100	10,2	2,1	9,6	113	345
Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81	495
Хлеб пшеничный	75	3,8	0,6	32,1	120	108
Итого за ужин		20,1	14,4	79,7	590	
2 – ой ужин:						
Яблоко	200г	0,8	0,8	19,6	94	112
Итого за день		68,3	62,5	323,8	2492	

Наименование сборника рецептур: Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.
ООО «Уральский региональный центр питания» ГБОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А. Вагнера» Пермь 2013г.