

Согласовано:
Директор МБОУ ХМР НОШ п.Горноправдинск


Цыганкова З.В.

01.11.2021 г.

Утверждаю:
Директор ИП Поступинский


Поступинский В.С.

01.11.2021 г.

Виталий
Сергеевич

Меню приготавливаемых блюд МБОУ ХМР НОШ п. Горноправдинск

период: две недели

возрастная категория 7-11 лет, длительность пребывания детей в школе: 6,5 часов

Неделя 1, ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
ВАФЛИ		100	2,8	3,3	77,3	350,0	588
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/15/10	0,1	0,0	15,2	61,6	494
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ		200	38,7	59,1	177,7	139,0	250
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	7,6	0,8	49,2	235,0	108
ИТОГО: 134 рубля			49,2	63,2	319,4	785,6	
Обед							
ЩИ ИЗ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ		250/10	1,7	5,1	7,3	82,6	138
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ		200	7,3	6,4	42,1	254,4	291
ПТИЦА В СОУСЕ		100	28,4	5,8	0,8	170,0	381
КОМПОТ ИЗ ВИШНИ		200	0,5	0,2	23,3	96,0	507
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ		100	0,4	0,4	9,8	44,4	112
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		80	7,6	0,8	49,2		108
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	2,0	0,5	10,0	52,2	109
ИТОГО: 202 рубля							
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			47,9	19,2	142,5	699,6	
			97,1	82,4	461,9	1 485,2	

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ		200/20	8,0	10,2	33,2	256,7	295
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ		30/20	1,6	0,5	27,9	120,3	95
КАКАО С МОЛОКОМ		200	3,6	3,7	23,8	143,8	496
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	7,6	0,8	49,2	235,0	108
ИТОГО: 134 рубля			20,8	36,0	134,0	654,9	
Обед							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ		200	4,1	22,8	28,0	333,2	429
СЕРДЦЕ В СОУСЕ		100	10,2	5,3	3,1	100,2	403
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ		200			23,3	92,9	507
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ		250	2,3	5,3	16,4	122,4	134
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ		100	0,9	0,2	8,1	43,0	112
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	2,0	0,5	10,0	52,2	109
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		80	7,6	0,8	49,2	235,0	108
ИТОГО: 202 рубля			27,5	34,4	136,1	969,5	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			48,3	70,4	270,1	1 324,4	

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША КУКУРУЗНАЯ С МАСЛОМ		200	7,0	8,1	34,7	242,5	246
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	7,6	0,8	49,2	235,0	108
ПЕЧЕНЬЕ		100	7,5	9,8	74,4	417,0	590
ЧАЙ С САХАРОМ		200	0,2		15,0	60,0	493
ИТОГО: 134 рубля			23,0	18,7	173,3	957,5	
Обед							
СУП ЛАПША - ДОМАШНЯЯ		250	2,5	5,5	13,9	111,0	156
ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ		300	34,2	35,5	50,7	658,8	406
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	2,0	0,5	10,0	52,2	109
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		80	7,6	0,8	49,2	235,0	108
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА		200	0,7	0,3	12,8	97,0	519
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ		100	0,7	4,1	2,9	51,2	27
ИТОГО: 202 рубля			47,5	46,5	142,0	1 216,6	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			70,5	65,2	315,3	2 174,1	

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ		200	8,2	11,4	1,5	141,1	301
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С		200	3,6	3,7	23,8	143,8	496
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		70	7,6	0,8	49,2	235,0	108
МАРМЕЛАД		100	0,8	1,0	23,2	106,2	491
ИТОГО: 134 рубля			20,2	16,9	97,7	626,1	
ОБЕД							
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ		200	7,5	4,5	38,7	193,2	291
ПЕЧЕНЬ ПО СТРОГАНОВСКИЙ		100	28,3	31,7	29,7	517,5	398
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ		200	0,5	0,0	27,0	110,0	508
АПЕЛЬСИН		100	0,8	6,1	2,4	67,2	106
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ		250	5,7	4,5	19,1	140,5	144
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		80	7,6	0,8	49,2	235,0	108
ХЛЕБ РЖАНОЙ		80	2,0	0,5	10,0	52,2	109
ИТОГО: 202 рубля			52,4	48,6	176,1	1 315,4	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			72,6	65,5	273,8	1 941,5	

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ		250	5,9	6,7	17,8	156,5	164
ЧАЙ С ЛИМОНОМ		200/15/10	0,1	0,0	15,2	61,0	494
БУТЕРБРОД С СЫРОМ		30/20	6,6	6,9	11,0	134,0	90

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	7,6	0,8	49,2	235,0	108
ИТОГО: 134 рубля		20,2	14,4	93,2	586,5	
Обед						
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	250	8,8	0,3	13,0	89,5	131
ГРЕЧКА РАССЫПЧАТАЯ	200	7,2	6,5	46,4	272,4	237
КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	9,2	10,4	0,4	143,7	381
КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ	200	0,3	0,1	25,4	105,7	507
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47,0	7
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	2,0	0,5	10,0	52,2	109
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	7,6	0,8	49,2	235,0	108
ИТОГО: 202 рубля		35,5	19,0	-154,2	945,5	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		55,7	33,4	247,4	1 532,0	

Неделя 2, ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70		7,6	0,8	49,2	235,0	108
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/20		1,6	0,5	27,9	120,3	93
КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	200		2,9	5,9	33,9	199,5	258
МОЛОКО	200		5,8	5,0	9,6	106,0	515
ИТОГО: 134 рубля			17,9	12,2	120,6	660,8	
Обед							
СУП ЛАПША - ДОМАШНЯЯ	250		2,5	5,5	13,9	111,0	156
БИГУС С КУРИЦЕЙ	300		34,2	35,5	50,7	658,8	423

КОМПОТ ИЗ ЛИМОНОВ	200	0,1	0,0	23,3	92,9	507
МАНДАРИН	100	0,4	0,4	9,8	47,0	112
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	2,0	0,5	10,0	52,2	109
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	7,6	0,8	49,2	235,0	108
ИТОГО:202 рубля		47,0	42,0	157,4	1 198,9	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		64,9	54,2	278,0	1 859,7	

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ	200		24,0	25,2	23,9	425,0	313
БУТЕРБРОД С С СЫРОМ	100		0,1	0,1	92,4	299,0	90
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200		0,1	0,0	15,2	61,0	494
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70		7,6	0,8	49,2	235,0	108
ИТОГО: 134 рубля			31,8	26,1	180,7	1 020,0	
Обед							
РИС ОТВАРНОЙ	200		4,8	6,1	50,1	274,0	414
РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	100		9,7	5,3	1,2	90,6	343
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	200		0,2	0,2	27,9	115,0	507
СВЕЖИЙ ПОМИДОР	100		0,8	0,1	2,5	14,0	106
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250		2,0	5,8	12,5	112,3	126
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80		7,6	0,8	49,2	235,0	108
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80		2,0	0,5	10,0	52,2	109
ИТОГО:202 рубля			27,1	18,8	153,4	893,1	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			58,9	44,9	334,1	1 913,1	

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200		5,7	8,0	38,3	249,0	244
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70		7,6	0,8	49,2	235,0	108
ЙОГУРТ	1		7,5	9,8	74,4	417,0	517
КАКАО С МОЛОКОМ	207		0,1	0,0	15,2	61,0	494
ИТОГО: 134 рубля			20,9	18,6	177,1	1 139,1	
Обед							
СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	250		6,4	4,5	18,6	141,0	154
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	300		28,3	31,7	29,7	517,5	369
НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	200		0,3	0,1	21,5	90,2	507
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100		0,8	0,2	7,5	38,0	53
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80		7,6	0,8	49,2	235,0	108
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80		2,0	0,5	10,0	52,2	109
ИТОГО:202 рубля			45,4	37,8	136,5	1 073,9	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			66,3	56,4	313,5	2 213,0	

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	200		7,2	8,3	32,0	230,9	301
БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30/20		1,5	5,4	27,5	165,0	95

КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,7	24,1	139,7	501
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70	7,6	0,8	49,2	235,0	108
ИТОГО: 134 рубля		19,6	36,8	132,8	770,6	
Обед						
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	250	2,3	5,3	16,4	122,4	134
СЕРДЦЕ В СОУСЕ	100	5,6	12,2	0,2	133,0	403
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80	2,0	0,5	10,0	52,2	109
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80	7,6	0,8	49,2	235,0	108
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	200	0,5	0,0	27,0	110,0	508
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7,5	0,9	47,9	229,5	291
ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47,0	112
ИТОГО:202 рубля		25,9	20,0	161,0	929,1	
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		45,5	56,8	293,8	1 699,7	

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность	№ рецептуры
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак							
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/10		0,1	0,0	15,2	61,0	494
КАША " ДРУЖБА " С МАСЛОМ	200		5,5	10,3	40,2	276,2	260
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	70		7,6	0,8	49,2	235,0	108
БУТЕРБРОД С КОЛБАСОЙ	30/20		5,2	8,6	9,8	137,0	81
ИТОГО: 134 рубля			18,4	19,7	114,4	709,2	
Обед							
СУП С РЫБНЫЙ СО СМЕТАНОЙ	250		9,2	3,4	16,6	133,0	153
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200		2,1	3,2	14,6	95,4	429
ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	80/20		15,5	11,5	3,6	180,0	405
КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200				23,3	92,9	507
САЛАТ ОВОЩНОЙ	100		0,4	0,4	9,8	44,4	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	80		7,6	0,8	49,2	235,0	108
ХЛЕБ РЖАНОЙ	80		2,0	0,5	10,0	52,2	109
ИТОГО:202 рубля			36,8	19,8	127,1	832,9	

ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:	55,2	39,5	241,5	1 642,1	
-----------------------	------	------	-------	---------	--