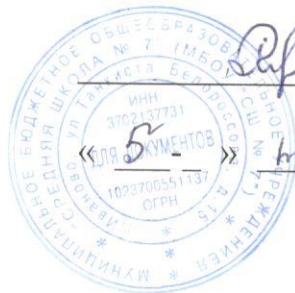


СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
«Средняя школа № 7»

Индивидуальный
предприниматель Гоголь К.В.



 /Червякова Е.Г.

 2024 г.



 К.В. Гоголь

«  » 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для двухразового питания детей на основании Сборника
рецептур 2018 года

Понедельник, Первая неделя						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.
ЗАВТРАК						
284	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	132	4,4	5,9	15,2
	Сыр порционно	20	71	4,99	5,49	0,44
	Масло сливочное	10	132	0,16	14,5	0,26
	Хлеб пшеничный	20	72	1,70	3,20	9,24
	Кондитерское изделие в ассортименте	40	186	3	7,4	7,4
712	Чай сладкий	200	57	0,2	0,05	15,1
	Итого:	500	650	14,45	36,54	47,64
ОБЕД						
	Овощи сезонные	20	7	0,4	0,05	1,3
145	Щи из свежей капусты	250	150,5	8,66	9,08	7,75
282	Рис отварной	150	207	5,1	1,8	42,6
444	Филе куриное тушеное в соусе	40/40	165,33	7,09	12,96	1,03
689	Язычок слоеный, бантик	50	186	3	7,4	7,4
639	Сок в ассортименте	200	57	0,2	0,05	15,1
	Хлеб пшеничный	20	72	1,70	3,20	9,24
	Хлеб ржаной	20	51,80	1,70	0,66	8,50
	Итого:	790	896,63	27,85	35,2	92,92
Вторник, Первая неделя						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.
ЗАВТРАК						
442	Жаркое по-домашнему с филе куриным	200	135	10,4	1,13	74,9
	Овощи сезонные	20	7	0,4	0,05	1,3
	Хлеб пшеничный	20	72	1,70	3,20	9,24
714	Чай сладкий с лимоном	200	57	0,2	0,05	15,1
	Кондитерское изделие в ассортименте	40	186	3	7,4	7,4
	Фрукты (яблоко, груша, апельсин, мандарин, киви)	50	47	0,4	0,3	10,3
	Итого:	530	504	16,1	12,13	118,24
ОБЕД						
170	Суп – лапша куриная	250	221	10,92	10,4	21,32
299	Рожки отварные	150	256,50	5,40	0,60	35,10
466	Котлета рубленая из говядины с соусом	50/40	104	6,3	7,05	3,75
	Овощи сезонные	20	7	0,4	0,05	1,3
687	Пирог с яблоком (изюмом, повидлом, картофелем, капуста, яйцо)	75	220	4,88	7,31	35
648	Напиток из свежих ягод	200	107	0,60	0,16	27,40
	Хлеб пшеничный	20	72	1,70	3,20	9,24
	Хлеб ржаной	20	51,80	1,70	0,66	8,50
	Итого:	825	1039,3	51,69	46,98	244,09

Среда, Первая неделя						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.
ЗАВТРАК						
768	Бличики Минутка со сгущенкой	150	296	9,1	43,81	43,81
714	Чай сладкий с лимоном	200	57	0,2	0,05	15,1
	Фрукты (яблоко,груша, апельсин, мандарин, киви, банан)	200	188	1,6	1,2	41,2
	Итого:	550	541	10,9	45,06	100,11
ОБЕД						
144	Суп гороховый	250	165	14,3	2,6	21,06
220	Пюре картофельное	150	111	3,3	1,2	23,1
364	Биточек из горбуши, трески с соусом	50/40	105	9	4,3	7,3
	Овощи сезонные	30	7	0,4	0,05	1,3
687	Пирог с яблоком (изюмом, повидлом, картофель, капуста, яйцо)	75	220	4,88	7,31	35
648	Напиток из свежих ягод в ассортименте	200	108	0	0	27
	Хлеб пшеничный	20	72	1,70	3,20	9,24
	Хлеб ржаной	20	51,80	1,70	0,66	8,50
	Итого:	835	839,8	57,08	109,44	332,72
Четверг, Первая неделя						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.
ЗАВТРАК						
299	Рожки отварные	200	147	5,4	0,6	30
398	Котлета из говядины с соусом	45/40	104	6,3	7,05	3,75
	Фрукты (яблоко,груша, апельсин, мандарин, киви, банан)	100	94	0,8	0,6	20,6
714	Чай сладкий	200	57	0,2	0,05	15,1
	Итого:	585	402	12,7	8,3	69,45
ОБЕД 1 вариант						
133	Борщ из свежей капусты	250	82	5,72	1,3	11,18
287	Греча отварная/ рис отварной	150	207	5,1	1,8	42,6
404	Голень куриная запеченная с соусом	70/20	242,9	23,6	16,3	0,59
115	Овощи сезонные	40	11,6	0,6	0,1	1,46
687	Плюшка с маком	50	146	0,65	4,85	25
648	Напиток из свежих ягод в ассортименте	200	108			27
	Хлеб пшеничный	20	72	1,70	3,20	9,24
	Хлеб ржаной	20	51,80	1,70	0,66	8,50
	Итого:	820	921,3	39,07	28,21	125,57
ОБЕД 2 вариант						
133	Борщ из свежей капусты	250	82	5,72	1,3	11,18
403	Плов из курицы с булгуром (или рисом)	150	328,05	23,6	11,85	5,85
115	Овощи сезонные	40	11,6	0,6	0,1	1,46
687	Плюшка с маком	50	146	0,65	4,85	25
648	Напиток из свежих ягод в ассортименте	200	108			27
	Хлеб пшеничный	20	72	1,70	3,20	9,24
	Хлеб ржаной	20	51,80	1,70	0,66	8,50
	Итого:	730	799,45	33,97	21,96	88,23

Пятница, Первая неделя						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.
ЗАВТРАК						
284	Каша гречневая с маслом сливочным	200/10	150	6,3	0,6	27,9
	Масло сливочное	10	132	0,16	14,5	0,26
	Хлеб пшеничный	20	72	1,70	3,20	9,24
714	Чай с сахаром	200	57	0,2	0,05	15,1
	Йогурт, творожок порционно	100	122	2,2	5	17
	Итого:	540	533	10,56	23,35	69,5
ОБЕД						
154	Рассольник Ленинградский	250	138	3,38	4,42	8,32
282	Капуста тушеная	150	169,5	5,4	0,6	35,1
472	Котлета рубленая из птицы, говядины с соусом	40/40	149	18,26	6,82	3,52
	Овощи сезонные	30	7	0,4	0,05	1,3
687	Пирог с яблоком (изюмом, повидлом, картофель, капуста, яйцо)	75	220	4,88	7,31	35
648	Напиток из свежих ягод	200	108			27
	Хлеб пшеничный	20	72	1,70	3,20	9,24
	Хлеб ржаной	20	51,80	1,70	0,66	8,50
	Итого:	825	915,3	35,72	23,06	127,98
Понедельник, Вторая неделя						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.
ЗАВТРАК						
284	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	132	4,4	5,9	15,2
	Сыр порционно	20	71	4,99	5,49	0,44
	Масло сливочное	10	132	0,16	14,5	0,26
	Хлеб пшеничный	20	72	1,70	3,20	9,24
	Кондитерское изделие в ассортименте	40	186	3	7,4	7,4
712	Чай сладкий	200	57	0,2	0,05	15,1
	Фрукты (яблоко,груша, апельсин, мандарин, киви)	100	47	0,4	0,3	10,3
	Итого:	600	697	14,85	36,84	57,94
ОБЕД						
145	Щи из свежей капусты	250	150,5	8,66	9,08	7,75
299	Вермишель отварная	200	135	10,4	1,13	74,9
443	Гуляш из говядины	50/75	244,5	6,28	4,28	3
	Овощи сезонные	30	7	0,4	0,05	1,3
	Кондитерское изделие в ассортименте	40	186	3	7,4	7,4
	Сок в ассортименте	200	57	0,2	0,05	15,1
	Хлеб пшеничный	20	72	1,70	3,20	9,24
	Хлеб ржаной	20	51,80	1,70	0,66	8,50
	Итого:	885	903,8	32,34	25,85	127,19

Вторник, Вторая неделя						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.
ЗАВТРАК						
326	Запеканка творожная со сметанным соусом	220/40	346	24,12	16,32	24,24
797	Хлеб пшеничный	20	72	1,70	3,20	9,24
	Масло шоколадное	20	109	9	5,56	5,56
712	Чай с сахаром	200	57	0,2	0,05	15,1
	Итого:	500	584	35,02	25,13	54,14
ОБЕД						
133	Борщ из свежей капусты	250	82	5,72	1,3	11,18
442	Жаркое по-домашнему с говядиной	150	331,25	18,25	18,64	22,04
	Овощи сезонные	20	7	0,4	0,05	1,3
687	Пирог с яйцом	75	237	7,88	14,03	20,25
648	Напиток из свежих ягод	200	108	0	0	27
	Хлеб пшеничный	20	72	1,70	3,20	9,24
	Хлеб ржаной	20	51,80	1,70	0,66	8,50
	Итого:	735	889,05	35,65	37,88	99,51
Среда, Вторая неделя						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.
ЗАВТРАК						
299	Рожки отварные	200	135	10,4	1,13	74,9
	Яйцо вареное	20	32	2,45	2,32	0,14
	Сыр тертый	10	71	4,99	5,49	0,44
712	Чай с сахаром	200	57	0,2	0,05	15,1
	Фрукты (яблоко,груша, апельсин, мандарин, киви, банан)	100	94	0,8	0,6	20,6
	Мармелад натуральный	18	57,8	0,37	0,42	13,14
	Итого:	548	446,8	19,21	10,01	124,32
ОБЕД						
181	Суп молочный с макаронами	200	163	7	6,75	19,25
220	Пюре картофельное	150	111	3,3	1,2	23,1
466	Котлета куриная с соусом	40/40	104	6,3	7,05	3,75
695	Ватрушка с творогом	75	213	8,48	7,73	27,15
712	Чай с сахаром	200	57	0,2	0,05	15,1
	Хлеб пшеничный	20	72	1,70	3,20	9,24
	Хлеб ржаной	20	51,80	1,70	0,66	8,50
	Итого:	745	771,8	28,68	26,64	106,09

Четверг, Вторая неделя						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.
ЗАВТРАК						
220	Пюре картофельное	200	148	4,4	1,6	30,8
466	Котлета куриная	50	127	8	9	10
	Овощи сезонные	30	12	1,8	0,1	1,5
712	Кисель из концентратов	200	98	0	0	25
	Хлеб пшеничный	20	72	1,70	3,20	9,24
	Итого:	500	385	14,2	10,7	67,3
ОБЕД						
171	Суп гороховый	250	165	14,3	2,6	21,06
282	Рис отварной	150	207	5,1	1,8	42,6
444	Филе куриное тушеное в соусе	50/50	206,67	8,87	16,2	1,9
	Овощи сезонные	20	7	0,4	0,05	1,3
797	Плюшка с маком	50	146	0,65	4,85	25
648	Напиток из свежих ягод	200	108			27
	Хлеб пшеничный	20	72	1,70	3,20	9,24
	Хлеб ржаной	20	51,80	1,70	0,66	8,50
	Итого:	810	1805,47	62,82	53,96	280,44
Пятница, Вторая неделя						
№ по сборнику рецептов	Наименование блюда	Выход,г	ккал	белки	жиры	углев.
ЗАВТРАК						
284	Каша гречневая с маслом сливочным	200/10	150	6,3	0,6	27,9
	Творожок / Йогурт	100	122	2,2	5	17
	Хлеб пшеничный	20	53	1,78	0,66	9,34
	Масло сливочное (шоколадное, крестьянское)	20	57	4,5	3,01	2,98
714	Чай фруктовый ягодный	200	57	0,2	0,05	15,1
	Итого:	550	439	14,98	9,32	72,32
ОБЕД						
170	Суп – лапша куриная	250	221	10,92	10,4	21,32
299	Рожки отварные	150	135	10,4	1,13	74,9
446	Филе запеченное под сыром	50/20	133	17,5	6	1,1
	Овощи сезонные	30	7	0,4	0,05	1,3
	Кондитерское изделие в ассортименте	40	186	3	7,4	7,4
	Напиток из свежих ягод	200	108	0	0	27
	Хлеб пшеничный	20	72	1,70	3,20	9,24
	Хлеб ржаной	20	51,80	1,70	0,66	8,50
	Итого:	790	913,8	45,62	28,84	150,76