



Утверждаю:  
И. о. директора МБОУ «Кебратская ООШ»  
А.В. Кандаурова  
Приказ № 79  
От «25» августа 2021 год.

**ЕДИНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**  
**школьного питания МБОУ «Кебратская ООШ»**  
**для обучающихся от 7 до 11 лет**  
**Сезон: осенне-зимний**

Источник: **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.

Год выпуска: 2013 год, Пермь, 5-е издание, переработанное и дополненное

**ООО «Уральский региональный центр питания»**  
**ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия»**  
**им. акад. Е.А. Вагнера**

2021 год

**ЕДИНОЕ типовое  
меню для учащихся 7--11 лет (начальное звено)  
Сезон: осенне-зимний  
МБОУ «Кебратская ООШ»**

День: **понедельник**  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
обед						
Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	7
Суп крестьянский с крупой	250	2	2	15	113	154
Кнели из говядины	90	15	12	5	191	379
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	8	37	253	237
Соус томатный	50	1	2	4	33	453
Компот из кураги	200	0	0	20	81	508
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109

День: **вторник**  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
обед						
Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	2
Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	149
Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	429
Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,44	5,11	4,47	101,5	343
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493

День: **среда**  
Неделя: первая  
Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
обед						
Суп картофельный с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,84	13	153
Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	414
Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,38	1,9	69,1	444
Печень говяжья по - строгановски	100	16,36	12,54	3,91	193,64	398
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Кисель	200	1,4	0	29	122	503
Булочка Дорожная	60	4,2	8,3	33,5	226	565

День: **четверг**  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
обед						
Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	176	128
Рагу из птицы	200	15,73	16,42	18,13	282,72	407
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Сок	200	1	0,2	0,2	92	518
Булочка Веснушка	60	4,7	3,7	34,2	189	559

День: **пятница**  
 Неделя: первая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
обед						
Салат из свеклы и моркови	100	1,3	10,3	7,1	127	51
Суп из овощей	200	2,94	3,52	12,22	92,4	143
Котлеты (биточки) рыбные	90	11,34	0,09	8,64	101,7	345
Макароны отварные	150	5,65	0,67	29,03	145	291
Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	453
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	494

День: **понедельник**  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
обед						
Суп картофельный с рыбой	200	7,38	5,78	12,8	133	153
Гёфтели из говядины	90	12,42	11,43	7,83	183,6	389
Гречка рассыпчатая	150	8,55	7,84	37,06	252,9	237
Соус томатный	50	0,32	1,12	2,08	19,68	453
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	540

День: **вторник**  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	3	1
обед						7
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	147
Курица в соусе с томат.	100	11,29	11,21	3,4	159,4	405
Рис отварной	150	4	6	34	205	414
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Кисель	200	1,4	0	29	122	503

День: **среда**  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
обед						
Щи из св. капусты	200	1,4	3,98	6,22	66,4	142
Тефтели из говядины с рисом (ежики)	90	7,74	0,09	10,3	198,9	390
Макароны отварные	150	5,65	0,67	29,03	144,8	291
Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	453
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
Ватрушка с творогом	60	3,6	1,7	22,2	118	541

День: **четверг**  
 Неделя: вторая  
 Сезон: осенне-зимний  
 Возрастная категория: 7-11

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
обед						
Свекольник	200	0,08	3,56	9,62	77,6	131
Суфле рыбное	90	14,4	4,32	2,34	106,2	335
Картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	429
Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	453
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	108
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	109
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	493
Пряник	50	2,36	1,88	30	146,4	589

День: **пятница**  
 Неделя: **вторая**  
 Сезон: **осенне-зимний**  
 Возрастная категория: **7-11**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
обед						
Рассольник ленинградский	200	1,64	4,2	13	97	134
Котлеты/биточки	90	13,55	9,68	8,39	170,3	412
Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	414
Хлеб пшеничный	30	3	0	29	141	108
Хлеб ржаной	30	1	0	7	35	109
Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	453
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	508
Яблоко	160	0,56	0,56	13,72	65,8	112

