

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБОУ «Кебратская ООШ»

А.В. Кандаурова

Приказ № 79 от «25» августа 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ 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 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

№	Наименование продуктов	Масса	Химический состав,г			Ккал.	F
			Белки	Жиры	Углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
	Обед						
7	Салат из моркови	100	1,1	10,1	9,1	132	0,04
154	Суп крестьянский с крупой	200	1,7	4,08	11,64	90	0,04
237	Гарнир-греча рассыпчатая	150	8,55	7,84	37,06	252,9	0,21
453	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,01
379	Кнели из говядины	90	14,76	11,7	5,04	190,8	0,06
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05
	итого		31,19	35,44	116,7	918,08	0,45
	Второй день (вторник)						
	Обед						
2	Салат витаминный	100	1,1	10,1	10,6	138	0,04
144	Суп картофельный с бобовыми	200	1,84	3,4	12,1	86,4	0,16
429	Гарнир-картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14
343	Рыба , тушенная в томате с овоща	100	9,44	5,11	4,47	101,53	0,64
493	Чай	200	0,1	0	15	60	0
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05
	итого		16,74	19,21	66,95	508,63	0,92
	Третий день (среда)						
	Обед						
153	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,8	133	0,08
414	Гарнир-рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	0,03
444	Соус сметанный с томатом	30	1,03	6,38	1,9	69,1	0,01
398	Печень говяжья по-строгановски	90	14,76	11,32	3,53	174,66	0,24
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05
565	Булочка дорожная	60	4,2	8,3	33,5	226	0,06
	итого		35,32	38,46	110,32	930,06	0,5
	Четвертый день(четверг)						
	Обед						
128	Борщ с капустой и картофелем	200	1,46	4	8,52	76	0,04
407	Рагу из птицы	200	15,73	16,42	18,13	282,72	0,14
518	Сок	200	1	0,2	0,2	92	0,02
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05
559	Булочка "Веснушка"	60	4,7	3,7	34,2	189	0,06
	итого		27,15	24,92	85,83	762,42	0,34
	Пятый день (пятница)						
	Обед						
51	Салат из свеклы и моркови	100	1,3	10,3	7,1	127	0,03
143	Суп из овощей с зеленым горошком	200	2,94	3,52	12,22	92,4	0,09
291	Гарнир-макаронны отварные	150	5,65	0,67	29,03	144,8	0,06

453	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,01
345	Котлеты или биточки рыбные	90	12,51	1,89	8,64	101,7	0,06
494	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,2	61	0
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05
	итого		27,08	18,1	99,05	669,28	0,33
	Шестой день (понедельник)						
	Обед						
153	Суп с рыбными консервами	200	7,38	5,78	12,8	133	0,08
237	Гарнир-греча рассыпчатая	150	8,55	7,84	37,06	252,9	0,21
453	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,01
389	Тефтели из говядины	90	12,42	11,43	7,83	183,6	0,05
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05
540	Ватрушка с повидлом	60	3,7	1,7	40,9	194	0,04
	итого		37,13	28,47	152,45	1015,9	0,48
	Седьмой день (вторник)						
	Обед						
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	15,06	89	0,08
414	Гарнир-рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,6	0,03
405	Курица в соусе с томатом	100	11,29	11,21	3,4	159,4	0,01
503	Кисель	200	1,4	0	29	122	0
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05
	итого		22,8	20,17	106,05	697,7	0,2
	Восьмой день (среда)						
	Обед						
142	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,98	6,22	66,4	0,05
291	Гарнир-макароны отварные	150	5,65	0,67	29,03	144,8	0,06
453	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,01
390	Тефтели из говядины с рисом(ежи)	90	8,55	13,77	10,26	198,9	0,08
508	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	0,01
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05
541	Ватрушка с творогом	60	3,6	1,7	22,2	118	0,05
	итого		24,28	21,84	121,57	780,48	0,34
	Девятый день (четверг)						
	Обед						
131	Свекольник	200	0,08	3,56	9,62	77,6	0,05
429	Гарнир-картофельное пюре	150	3,15	6,6	16,35	138	0,14
453	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,01
335	Суфле рыбное	90	14,4	4,32	2,34	106,2	0,06
493	Чай	200	0,1	0	15	60	0
108	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03
109	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05
589	Пряники	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04
	итого		26,06	21,1	107,37	732,68	0,38
	Десятый день(пятница)						

Витамины, мг			Минеральное вещество, мг			
С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
9	10	11	12	13	14	15
3,2	0	4,7	24	49	33	0,6
7,96	0	1,94	21	53,6	15,6	0,58
0	0,04	0,61	14,24	202,5	135,2	4,54
0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
0,18	0,02	0,45	52,2	169,2	21,6	2,16
0,5	0	0	28	19	7	1,5
0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
12,31	0,07	8,51	157,29	564,82	232,95	10,99
15,4	0	4,6	30	29	18	0,9
6,94	0,03	0,18	15,2	52,6	20,4	0,74
5,1	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,05
3,34	0,01	2,98	24,85	144,13	27,69	0,57
0	0	0	11	3	1	0,3
0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
25,68	0,04	8,51	97,55	295,63	85,39	4,01
6,32	0,02	0,6	51	132,6	38,6	1
0	0,04	0,29	5,1	70,8	22,8	0,53
0,44	0,04	0,09	27,03	22,26	4,62	0,14
6,97	6,59	4,43	18,86	259,1	14,76	5,49
0	0	0	1	0	0	0,1
0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
0	0,05	0,7	8	32	6	0,5
13,73	6,74	6,86	126,49	583,66	105,08	9,16
8,24	0	1,92	27,6	42,4	21	0,96
11,86	0,02	3,53	28,5	158,46	44,46	2,05
4	0	0	14	0	0	2,8
0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
0	0,03	0,7	10	38	7	0,6
24,1	0,05	6,9	96,6	305,76	90,76	7,91
5	0	30,7	30	42	24	1
12,56	0,03	0,2	39,8	80,2	26,8	1,16
0,01	0	0,79	5,7	35,68	8,1	0,78

0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
0,36	0,02	0,9	31,5	144	20,7	0,54
2,8	0	0	14,2	4	2	0,4
0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
21,2	0,06	33,4	139,05	377,4	102,15	5,49
6,32	0,02	0,6	51	132,6	38,6	1
0	0,04	0,61	14,24	202,5	135,2	4,54
0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
2,25	0,03	0,45	17,1	137,7	18,9	1,98
0,5	0	0	28	19	7	1,5
0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
0,1	0,01	0,5	11	31	7	0,7
9,64	0,11	2,97	139,19	594,32	227,25	11,33
6,6	0	1,1	12,2	50,8	19,2	0,76
0	0,04	0,29	5,1	70,8	22,8	0,53
0,35	0,01	0,08	5,1	13,5	2,4	0,15
0	0	0	1	0	0	0,1
0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
6,95	0,05	2,22	39,9	202	62,7	3,04
14,78	0	1,9	27,2	38	17,8	0,64
0,01	0	0,79	5,7	35,68	8,1	0,78
0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
0,72	0,02	0,45	18,9	21,6	3,2	1,35
0,5	0	0	28	19	7	1,5
0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
0	0,01	0,5	7	28	5	0,4
16,48	0,04	4,45	104,65	213,8	61,65	6,28
7,34	0,03	0,2	30,2	55,4	24,8	1,22
5,1	0,05	0,15	39	85,5	28,5	1,05
0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
0,36	0,05	0,9	51,3	182,7	23,4	0,63
0	0	0	11	3	1	0,3
0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
0	0,01	0,18	14,5	45	10	1,05
13,27	0,15	2,24	163,85	443,12	108,25	5,86

6,14	0	1,88	12,4	50,4	21	0,74
0	0,04	0,29	5,1	70,8	22,8	0,53
0,47	0,01	0,06	1,35	4,62	2,25	0,11
0,77	0,04	0,39	33,54	85,14	16,77	1,03
0,5	0	0	28	19	7	1,5
0	0	0,44	8	26	5,6	0,44
0	0	0,56	14	63,2	18,8	1,56
14	0	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
21,88	0,09	3,9	124,79	334,56	106,82	8,99