

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОКУ «СКШ № 33 г. Братска»

А.В. Иванов

«08» 02 2024 г.

Введена в действие
приказом директора

№ 46 от 08 02 2024 г.



Перспективное двухнедельное меню

на 2023 – 2024 учебный год

весенне – летний период

учащиеся с 7 – 11 лет

(сборник рецептур блюд и кулинарных изделий при общеобразовательных школах 2004 г.

Хлебпродинформ. Москва. Министерство экономического развития и торговли РФ)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Приходящие 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом (весна-лето)	200	6	10	30	229	302
	Чай Братский (весна-лето)	200	5	5	22	147	346
	Батон белый (весна-лето)	50	4	1	26	118	588
	Сыр порциями (весна-лето)	10	2	2		24	968
	Масло сливочное (весна-лето)	20		15		132	967
Итого за Завтрак		480	17	33	78	650	
Обед							
	Помидор свежий (весна-лето)	60			2	14	431
	Суп полевой (весна-лето)	200	4	3	18	115	515,03
	Бигос с мясом (весна-лето)	200	14	15	12	220	33
	Компот из кураги (весна-лето)	200			31	131	361
	Хлеб белый (весна-лето)	63	5	1	31	142	583
	Хлеб ржаной (весна-лето)	60	11	2	25	155	583,01
Итого за Обед		783	34	21	119	777	
Полдник							
	Печенье (весна-лето)	50	2	2	48	204	315,01
	Снежок (весна-лето)	200	6	5	8	172	381
	Яблоки свежие (весна-лето)	100			9	36	565,01
Итого за Полдник		350	8	7	65	412	
Итого за день		1 613	59	61	262	1839	

Рацион: Приходящие 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет (весна-лето)	200	10	15		184	182,01
	Чай с сахаром (весна-лето)	200				28	350
	Батон белый (весна-лето)	50	4	1	26	118	588
	Масло сливочное (весна-лето)	20		15		132	967
Итого за Завтрак		470	14	31	26	462	
Обед							
	Салат Друзья (кукуруза, фасоль) (весна-лето)	80	5	5	15	122	436
	Борщ с картофелем, капустой, мясом (весна-лето)	200	1	3	12	73	510,04
	Гарнир Рис отварной (весна-лето)	180	2	3	25	129	16,01
	Печень тушеная в соусе (весна-лето)	100	13	7	5	134	88,02
	Напиток лимонный (весна-лето)	200			25	95	373
	Хлеб белый (весна-лето)	63	5	1	31	142	583
	Хлеб ржаной (весна-лето)	60	11	2	25	155	583,01
Итого за Обед		883	37	21	138	850	
Полдник							
	Пряник (весна-лето)	60	3	2	47	202	319
	Кисель из кураги (весна-лето)	200			37	154	354
	Мандарины свежие (весна-лето)	100	1		7	32	563
Итого за Полдник		360	4	2	91	388	
Итого за день		1 713	55	54	255	1700	

Рацион: Приходящие 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша дружба с маслом (весна-лето)	200	6	11	33	244	306
	Кофейный напиток (весна-лето)	200	2	2	26	126	342
	Батон белый (весна-лето)	50	4	1	26	118	588
	Масло сливочное (весна-лето)	20		15		132	967
Итого за Завтрак		470	12	29	85	620	
Обед							
	Огурец свежий (весна-лето)	60			1	8	428
	Суп гороховый с мясом (весна-лето)	200	6	5	17	137	533,02
	Гарнир каша гречка рассыпчатая (весна-лето)	180	5	5	37	209	254
	Котлета мясная (весна-лето)	100	7	7	9	115	52
	Компот из свежих плодов (весна-лето)	200			28	108	363
	Хлеб белый (весна-лето)	63	5	1	31	142	583
	Хлеб ржаной (весна-лето)	60	11	2	25	155	583,01
Итого за Обед		863	34	20	148	874	
Полдник							
	Зефир ванильный (весна-лето)	60			38	144	316
	Сок фруктовый (весна-лето)	200	1		23	110	382
	Яблоки свежие (весна-лето)	100			9	36	565,01
Итого за Полдник		360	1		70	290	
Итого за день		1 693	47	49	303	1784	

Рацион: Приходящие 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом (весна-лето)	200	5	8	24	182	305
	Какао с молоком (весна-лето)	200	2	2		74	340,01
	Батон белый (весна-лето)	50	4	1	26	118	588
	Масло сливочное (весна-лето)	20		15		132	967
	Сыр порциями (весна-лето)	10	2	2		24	968
Итого за Завтрак		480	13	28	50	530	
Обед							
	Салат Нептун (морская капуста, яйцо) (весна-лето)	80	9	12	2	132	444
	Суп рыбный (консервы) (весна-лето)	200	5	8	13	154	537
	Рагу из кур (весна-лето)	200	14	15	29	283	111
	Напиток из клюквы (весна-лето)	200					985,01
	Хлеб белый (весна-лето)	63	5	1	31	142	583
	Хлеб ржаной (весна-лето)	60	11	2	25	155	583,01
Итого за Обед		803	44	38	100	866	
Полдник							
	Булочка Домашняя (весна-лето)	80	6	3	48	237	203
	Чайный напиток Росинка (весна-лето)	200			21	85	350,04
	Мандарины свежие (весна-лето)	100	1		7	32	563
Итого за Полдник		380	7	3	76	354	
Итого за день		1 663	64	69	226	1750	

Рацион: Приходящие 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый (весна-лето)	200	4	4	18	126	518
	Кофе на молоке (весна-лето)	200	2	2	25	121	345
	Батон белый (весна-лето)	50	4	1	26	118	588
	Масло сливочное (весна-лето)	20		15		132	967
Итого за Завтрак		470	10	22	69	497	
Обед							
	Салат Горошек (весна-лето)	80	5	8	3	101	435
	Рассольник с перловкой, мясом (весна-лето)	200	4	5	15	117	536
	Картофель отварной с маслом (весна-лето)	200	3	11	26	239	274
	Поджарка из рыбы с луком (весна-лето)	100	14	7	7	147	122,02
	Компот из сухофруктов (весна-лето)	200				60	364
	Хлеб белый (весна-лето)	63	5	1	31	142	583
	Хлеб ржаной (весна-лето)	60	11	2	25	155	583,01
Итого за Обед		903	42	34	107	961	
Полдник							
	Гренки сдобные (весна-лето)	60	4	5	20	140	580
	Чай с лимоном (весна-лето)	200				27	347
	Яблоки свежие (весна-лето)	100			9	36	565,01
Итого за Полдник		360	4	5	29	203	
Итого за день		1 733	56	61	205	1661	

Рацион: Приходящие 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша дружба с маслом (весна-лето)	200	6	11	33	244	306
	Кофейный напиток (весна-лето)	200	2	2	26	126	342
	Батон белый (весна-лето)	50	4	1	26	118	588
	Сыр порциями (весна-лето)	10	2	2		24	968
	Масло сливочное (весна-лето)	20		15		132	967
Итого за Завтрак		480	14	31	85	644	
Обед							
	Огурец свежий (весна-лето)	60			1	8	428
	Щи из св. капусты с картофелем мясом* (весна-лето)	200	6	6	8	101	549,05
	Плов с мясом говядины (весна-лето)	200	8	8	27	200	63,01
	Напиток из смородины черной (весна-лето)	200			15	56	361,1
	Хлеб белый (весна-лето)	63	5	1	31	142	583
	Хлеб ржаной (весна-лето)	60	11	2	25	155	583,01
Итого за Обед		783	30	17	107	662	
Полдник							
	Булочка Дорожная (весна-лето)	80	5	9	43	262	940,01
	Йогурт питьевой (весна-лето)	200	10	3	8	140	594
	Мандарины свежие (весна-лето)	100	1		7	32	563
Итого за Полдник		380	16	12	58	434	
Итого за день		1 643	60	60	250	1740	

Рацион: Приходящие 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка "Белоснежка" из творога (весна-лето)	200	27	22	31	431	152
	Чай с лимоном (весна-лето)	200				27	347
	Батон белый (весна-лето)	50	4	1	26	118	588
	Масло сливочное (весна-лето)	20		15		132	967
Итого за Завтрак		470	31	38	57	708	
Обед							
	Салат Русский (картофель,огурец) (весна-лето)	80	1	4	10	78	449
	Свекольник (весна-лето)	200	2	5	13	100	542
	Макароны отварные (весна-лето)	180	4	3	29	145	281
	Печень по - строгановски.. (весна-лето)	100	14	8	4	148	89,03
	Компот из консервированных плодов (весна-лето)	200			43	164	360
	Хлеб белый (весна-лето)	63	5	1	31	142	583
	Хлеб ржаной (весна-лето)	60	11	2	25	155	583,01
Итого за Обед		883	37	23	155	932	
Полдник							
	Печенье (весна-лето)	55	2	2	53	224	315,01
	Кисель из кураги (весна-лето)	200			37	154	354
	Яблоки свежие (весна-лето)	100			9	36	565,01
Итого за Полдник		355	2	2	99	414	
Итого за день		1 708	70	63	311	2054	

Рацион: Приходящие 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом (весна-лето)	200	6	10	30	229	302
	Какао с молоком (весна-лето)	200	2	2		74	340,01
	Батон белый (весна-лето)	50	4	1	26	118	588
	Яйцо вареное (весна-лето)	60	6	6		79	193
	Масло сливочное (весна-лето)	20		15		132	967
Итого за Завтрак		530	18	34	56	632	
Обед							
	Огурец свежий (весна-лето)	60			1	8	428
	Суп картофельный с вермишелью, мясом (весна-лето)	200	4	3	17	116	515,02
	Гарнир каша перловая рассыпчатая (весна-лето)	180	4	3	28	152	256
	Курица "по - Русски" (весна-лето)	100	12	17	6	224	106
	Компот из кураги (весна-лето)	200			31	131	361
	Хлеб белый (весна-лето)	63	5	1	31	142	583
	Хлеб ржаной (весна-лето)	60	11	2	25	155	583,01
Итого за Обед		863	36	26	139	928	
Полдник							
	Ватрушка с джемом (весна-лето)	80	6	7	46	258	213
	Напиток из шиповника (весна-лето)	200	1		25	107	376
	Мандарины свежие (весна-лето)	100	1		7	32	563
Итого за Полдник		380	8	7	78	397	
Итого за день		1 773	62	67	273	1957	

Рацион: Приходящие 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом (весна-лето)	200	5	8	24	182	305
	Чай Братский (весна-лето)	200	5	5	22	147	346
	Батон белый (весна-лето)	50	4	1	26	118	588
	Масло сливочное (весна-лето)	20		15		132	967
	Сыр порциями (весна-лето)	10	2	2		24	968
Итого за Завтрак		480	16	31	72	603	
Обед							
	Томаты консервированные (весна-лето)	60					1
	Суп фасолевый с мясом (весна-лето)	200	5	4	13	114	532
	Запеканка Донская рыбная (весна-лето)	100	10	3	3	76	124
	Пюре картофельное (весна-лето)	180	2	3	15	84	289
	Соус Сметанный (весна-лето)	50	1	2	3	32	489
	Компот из сухофруктов (весна-лето)	200				60	364
	Хлеб белый (весна-лето)	63	5	1	31	142	583
	Хлеб ржаной (весна-лето)	60	11	2	25	155	583,01
Итого за Обед		913	34	15	90	663	
Полдник							
	Пряник (весна-лето)	60	3	2	47	202	319
	Кисель из кураги (весна-лето)	200			37	154	354
Итого за Полдник		260	3	2	84	356	
Итого за день		1 653	53	48	246	1622	

Рацион: Приходящие 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом (весна-лето)	200	6	13	38	286	306,01
	Кофейный напиток (весна-лето)	200	2	2	26	126	342
	Батон белый (весна-лето)	50	4	1	26	118	588
	Масло сливочное (весна-лето)	20		15		132	967
Итого за Завтрак		470	12	31	90	662	
Обед							
	Помидор свежий (весна-лето)	60			2	14	431
	Суп "Волна" (весна-лето)	200	7	7	13	145	524
	Горошница - пюре (весна-лето)	180	11	5	29	193	265
	Биточки или котлеты кур (духовые) (весна-лето)	100	14	14	5	190	96
	Напиток из шиповника (весна-лето)	200	1		25	107	376
	Хлеб белый (весна-лето)	63	5	1	31	142	583
	Хлеб ржаной (весна-лето)	60	11	2	25	155	583,01
Итого за Обед		863	49	29	130	946	
Полдник							
	Зефир ванильный (весна-лето)	60			38	144	316
	Чай с сахаром (весна-лето)	200				28	350
	Мандарины свежие (весна-лето)	100	1		7	32	563
Итого за Полдник		360	1		45	204	
Итого за день		1 693	62	60	265	1812	
Итого за период		16 885	588	592	2596	17919	
Среднее значение за период			29,4	29,6	129,8	896	

Составил _____ Харитонова Лар

Утвердил _____