

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ п. Ключ жизни

Елецкого муниципального района



А.И.Иванов А.С.Астапенко

31 марта 2021г.

**Меню двухнедельное завтраков, обедов и полдников для
муниципального бюджетного образовательного учреждения
средней общеобразовательной школы поселка Ключ жизни Елецкого
муниципального района (возрастная категория от 7 до 11 лет)**

Первая неделя
день 1 понедельник

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
415	Макароны отварные с маслом сливочным и сахаром	150/10/15	11,17	7,26	13,4	264
	Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами	20	1,54	0,61	9,96	52
15	Сыр	13	3,02	3,84	0	46,8
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33
943	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,85
	Итого за завтрак:	413	15,77	15,34	38,4	452,65
Обед						
70	Овощи соленые	50	0,4	0,05	0,85	5
226	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	28	107,8
246	Гуляш	45/50	13,36	14,08	3,27	164
384	Гречка отварная с маслом	150/5	7,45	4,04	21,38	243,13
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,1	27,77	113
	Хлеб ржаной обогащен- ный витаминами	50	2,94	0,8	27,43	109
	Итого за обед:	745	28,98	23,23	108,7	741,93
	Сок	200	0,8	0	18,2	84
	Печенье	20	2,08	1,04	32	91,6
	Итого за полдник:	220	2,88	1,04	50,2	175,6
	Итого за день:	1378	47,63	39,61	197,3	1370,18

2 день вторник

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
390	Каша манная молочная с маслом слив.	200/5/10	6,04	5,15	20,52	227,95
959	Какао с молоком	200	3,72	5,73	15,26	152
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,54	0,61	9,96	52
	Итого за завтрак:	440	11,34	15,12	45,81	464,95
Обед						
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,67	9,39	7,19	131,9
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	200/20	2,16	4,22	13,9	83,6
646	Плов с мясом птицы	250	28,64	24,16	50,68	469
861	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0,32	0,08	26,31	100,04
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	50	2,94	0,8	27,43	109
	Печенье	15	1,56	0,78	48	68,7
	Итого за обед:	835	40,29	39,43	173,51	830,34
Полдник						
943	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,85
289	Ватрушка с творогом	50	5,9	3,33	52,4	183
	Итого за полдник:	250	5,9	3,33	67,37	239,85
	Итого за день:	1525	57,53	57,88	286,69	1535,14

3 день среда

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
390	Каша геркулесовая молочная	200/5	3,79	5,48	23,97	187
944	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0	0	14,97	56,85
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63
	Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами	20	1,54	0,61	9,96	52
Итого за завтрак:						358,85
Обед						
49	Суп крестьянский со сметаной	200/20	4,62	4,41	17,38	130,01
643/75 9	Птица тушённая в соусе	60/50	24,2	24,49	0,65	297,9
694	Картофельное пюре	180	5,51	10,64	36,72	250,87
	Овощи соленые	30	0,4	0,05	1,5	7
346	Компот из свежих апельсинов с витамином С	200	0,45	0,08	33,9	141,2
	Хлеб ржаной обога- щенный витаминами	50	2,94	0,1	27,43	109
Итого за обед:						805,97
Полдник						
883	Кисель	200	0	0	29,75	119
	Пряник	58	2,95	2,35	37,5	183
Итого за полдник:						302

	Итого за день:	1518	51,48	52,81	234,01	1466,82
--	-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------

4 день четверг

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
211	Запеканка из макарон с творогом	200	10,49	10,35	27,95	321
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,54	0,61	9,96	52
943	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,85
	Итого за завтрак:	420	12,03	10,96	52,88	429,85
Обед						
70	Овощи соленые	50	0,4	0,05	0,85	5
187	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной и мясом птицы	200\15\30	7,75	6,49	9,35	190,59
511	Шницель рыбный	75	14,85	8,04	14,3	174,83
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,7
861	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0,32	0,08	26,31	100,04
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	50	2,94	0,8	27,43	109
	Итого за обед:	820	29,51	20,78	114,08	789,16
Полдник						
958	Кофейный напиток	200	5,48	2,52	18,58	99,55
	Печенье	15	1,125	1,47	11,16	66,56
	Итого за полдник:	215	6,605	3,99	29,74	166,11
	Итого за день:	1455	48,145	35,73	196,7	1385,12

5 день пятница

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
390	Каша "дружба"	200/5	9,65	6,33	21,09	241,11
	Батон пшеничный обога- щенный микронутриентами	20	1,54	0,61	9,96	52
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33
959	Какао с молоком	200	3,72	5,73	15,26	152
	Итого за завтрак:	430	14,95	16,3	46,38	478,11
Обед						
69	Рассольник петербургский со сметаной	200\10	11,24	9,69	15,38	148,32
621	Котлета мясная	80	12,46	6,45	5,78	237,4
694	Картофельное пюре	200	6,12	11,82	40,8	278,71
	Сок фруктовый	200	0,6	0	14,46	76
	Хлеб ржаной обога- щенный витаминами	50	2,94	0,8	27,43	109
	Итого за обед:	770	33,36	28,76	103,85	849,43
Полдник						
943	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,85
399	Блинчик с маслом, сахаром	100/5/10	5,18	6,2	29,83	196
	Итого за полдник:	315	5,18	6,2	44,8	252,85
	Итого за день:	1515	53,49	51,26	195,03	1580,39

6 день понедельник

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
378	Каша гречневая с мас.слив. и сах	200\10\10	12,31	7,26	36,46	241
	Печенье с маслом	30\10	2,55	7,62	18,63	207,3
883	Кисель	200	0	0	29,75	119
	Итого за завтрак:	460	14,86	14,88	84,84	567,3
Обед						
33	Салат из свеклы	100	1,48	6,02	8,26	92,8
226	Суп картофельный с бобовыми и мясом птицы	200\20	4,39	4,21	28	107,8
618	Тефтели в соусе	70/50	14,5	17,52	21,36	301,56
414	Макароны отварные	120/5	5,73	6,08	31,98	205,5
346	Компот из свежих апельсинов с витамином С	200	0,45	0,08	33,9	141,2
	Итого за обед:	815	29,49	34,71	150,93	974,06
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	50	2,94	0,8	27,43	109
						865,06
943	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,85
	Зефир	60	0,48	0,06	47,88	186
	Итого за полдник:	260	0,48	0,06	62,85	242,85
	Итого за день:	1535	44,83	49,65	298,62	1675,21

7 день вторник

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	16
Завтрак						
390	Каша манная молочная с маслом слив.	200\5	6,04	5,15	20,52	227,95
943	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,85
	Батон пшеничный обо- щенный микронутриентами	20	1,54	0,61	9,96	52
15	Сыр	15	3,22	4,06	0	50,4
	Итого за завтрак:	440	10,8	9,82	45,45	387,2
Обед						
208	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	200\30	4,16	4,22	13,9	149,2
275	Сосиска отварная	80	10,24	18,56	1,2	180,8
315	Капуста тушеная с маслом сливочным	150	7,59	6,9	8,4	266,4
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,1	27,77	113
	Хлеб ржаной обога- щенный витаминами	50	2,94	0,8	27,43	109
	Итого за обед:	710	21,21	26,36	64,8	818,4
Полдник						
	Сок	200	0,8	0	18,2	84
	Печенье	20	2,08	1,04	32	91,6
	Итого за полдник:	220	2,88	1,04	50,2	175,6
	Итого за день:	1370	34,89	37,22	124,96	1381,2

8 день среда

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
	Завтрак					
390	Каша пшеничная молочная с маслом слив.	200/5	6,04	5,63	15,52	227,95
958	Кофейный напиток	200	4,8	2,52	18,58	99,55
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,54	0,61	9,96	52
	Итого за завтрак:	425	12,38	8,76	44,06	379,5
	Обед					
171	Борщ с картофелем, капустой и сметаной	250/10	4,43	7,02	15,57	157,88
486	Рыба тушеная в томате с овощами	70/75	17,62	12,85	8,98	177
682	Рис отварной	150/5	3,72	9,32	18,7	207
	Сок	200	0,8	0	18,2	84
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	50	2,94	0,8	27,43	109
	Итого за обед:	810	29,51	29,99	88,88	734,88
	Полдник					
943	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,85
289	Ватрушка с творогом	50	5,9	3,33	52,4	183
	Итого за полдник:	50	5,9	3,33	67,37	239,85
	Итого за день:	1285	47,79	42,08	200,31	1354,23

9 день четверг

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	17
Завтрак						
217	Омлет с морковью	120	11,54	14,99	12,61	332
943	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	56,85
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33
	Батон пшеничный обо- гащенный микронутриентами	20	1,54	0,61	9,96	52
Итого за завтрак:		345	13,12	19,23	37,61	473,85
Обед						
204	Суп пшеничный с рыбными консервами	200	8,4	5,54	18,68	142,6
70	Овощи соленые	50	0,4	0,05	0,85	5
668	Котлета из мяса птицы	80	12,8	10,01	11,66	182
694	Картофельное пюре	200	6,12	11,82	40,8	278,71
868	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,44	0,1	27,77	113
	Хлеб ржаной обогащен- ный витаминами	50	2,94	0,8	27,43	109
Итого за обед:		780	31,1	28,32	127,19	830,31
Полдник						
959	Какао с молоком	200	3,72	5,73	25,26	152
1052	Пирожок с капустой	75	3,04	1,42	28,08	98
Итого за полдник:		275	6,76	7,15	53,34	250
Итого за день:		1400	50,98	54,7	218,14	832,85

10 день пятница

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Эн.цен
			белки	жиры	углев	
1	2	3	4	5	6	15
Завтрак						
390	Каша рисовая молочная	200\5\10	3,24	10,15	37,69	250,05
	Батон пшеничный обогащенный микронутриентами	20	1,54	0,61	9,96	52
15	Сыр	13	3,22	4,06	0	50,4
943	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0	0	14,97	56,85
Итого за завтрак:		453	8	14,82	62,62	409,3
Обед						
200	Суп картофельный с мясом птицы	200\20	5,57	9,5	13,31	213
92	Голубцы ленивые со сметаной	250/15	31,75	19,54	23,25	452,3
861	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0,32	0,08	26,31	100,04
	Хлеб ржаной обогащенный витаминами	50	2,94	0,8	27,43	109
Итого за обед:		735	40,58	29,92	90,3	874,34
Полдник						
958	Кофейный напиток	200	5,48	2,52	18,58	99,55
	Вафли	15	0,59	4,59	9,38	81,3
Итого за полдник:		215	6,07	7,11	27,96	180,85
Итого за день:		1403	54,65	51,85	180,88	1464,49

Настоящее меню составлено на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий" для предприятий общественного питания, авторы -составители А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, Москва "Лада" 2009г.

Сборник технических нормативов Москва Дели принт 2010г. Разработан В.А Тутельян, А.В.Казанцев

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Дели принт 2011г.