

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель

Лоскутова О.П.

« 1 » 09 2022 г.

Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №39»

г.Братск, ул. Заводская 11Б

Митрофанова С.Н.

Директор МБОУ «СОШ №8»

г.Братск, ул. Иркутская 16

Ярцева Л.Н.

Директор МБОУ «СОШ №43»

г.Братск, ул. Томская 6

Мальм А.Э.

Директор МБОУ «СОШ № 19»

г.Братск, ул. Гайнулина 71

Апресян Т.Н.

« 1 » 09 2022 год

## ПРИМЕРНОЕ двадцатидневное ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Предприятие общественного питания при общеобразовательных школах

На 2022-2023 учебный год

Возраст: 7-11 лет

Сезон: весна

## Меню перспективное приготавливаемых блюд

Рацион: 7-11 лет

Сезон: весна

Неделя: 1

День: понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда               | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|------------------|----------------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                  |                                  |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |             |
| завтрак          | Гуляш из курицы с луком          | 90            | 9                | 7        | 3            | 125                           | 513         |
|                  | Гарнир каша перловая рассыпчатая | 160           | 3                | 4        | 30           | 168                           | 256         |
|                  | Чай с молоком                    | 200           | 3                | 3        | 15           | 99                            | 349         |
|                  | Батон белый                      | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром        |
|                  | Хлеб ржаной                      | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром        |
| Итого за завтрак |                                  | 507           | 19               | 16       | 74           | 522                           |             |
| Обед             | Помидор свежий порционный        | 60            | 1                |          | 2            | 13                            | пром        |
|                  | Борщ "Вегетарианский"            | 200           | 1                | 3        | 6            | 49                            | 506         |
|                  | Тефтели мясные                   | 60/50         | 10               | 17       | 16           | 203                           | 73,06       |
|                  | Макароны отварные (регатоны)     | 150           | 5                | 8        | 19           | 157                           | 268,02      |
|                  | Компот из изюма                  | 200           |                  |          | 16           | 66                            | 359         |
|                  | Хлеб пшеничный                   | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром        |
|                  | Хлеб ржаной.                     | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром        |
| Итого за Обед    |                                  | 798           | 23               | 28       | 93           | 654                           |             |
| Итого за день    |                                  | 1 305         | 42               | 44       | 167          | 1206                          |             |

(лист 2)

Рацион: 7-11 лет

Сезон: весна

Неделя: 1

День: вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда               | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры<br>Белки, гр |
|------------------|----------------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|--------------------------|
|                  |                                  |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |                          |
| завтрак          | Помидор свежий с горошком        | 50            | 1                | 4        | 2            | 52                            | 431,08                   |
|                  | Каша деревенская гречневая мясом | 200           | 14,75            | 15,25    | 35,25        | 315,5                         | 958                      |
|                  | Чай Французский (с ванилью)      | 200           |                  |          | 10           | 41                            | 350,19                   |
|                  | Батон белый                      | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром                     |
|                  | Хлеб ржаной                      | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром                     |
| Итого за завтрак |                                  | 507           | 19,75            | 20,25    | 73,25        | 538,5                         |                          |
| Обед             | Огурец свежий порционный         | 60            |                  |          | 2            | 8                             | пром                     |
|                  | Суп "Волна"                      | 200           | 3                | 5        | 11           | 100                           | 524,01                   |
|                  | Котлета домашняя паровая         | 90            | 8                | 13       | 8            | 252                           | 753                      |
|                  | Горошница - пюре                 | 150           | 9                | 5        | 20           | 165                           | 265                      |
|                  | Напиток из шиповника             | 200           | 1                |          | 20           | 97                            | 376                      |
|                  | Хлеб пшеничный                   | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром                     |
|                  | Хлеб ржаной.                     | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром                     |
| Итого за Обед    |                                  | 778           | 27               | 23       | 95           | 787                           |                          |
| Итого за день    |                                  | 1 285         | 46,75            | 43,25    | 168,25       | 1325,5                        |                          |

Рацион: 7-11 лет

Сезон: весна

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда                 | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры Белки, гр |
|------------------|------------------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-----------------------|
|                  |                                    |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |                       |
| завтрак          | Фишболы под соусом молочным (рыба) | 70/30         | 6                | 32       | 13           | 153                           | 143                   |
|                  | Картофельное пюре                  | 160,          | 3                | 5        | 22           | 126                           | 252                   |
|                  | Кофейный напиток с молоком         | 200           | 3                | 3        | 13           | 89                            | 342                   |
|                  | Батон белый                        | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной                        | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром                  |
| Итого за завтрак |                                    | 507           | 16               | 21       | 88           | 523                           |                       |
| Обед             | Огурец свежий порционный           | 60            |                  |          | 2            | 8                             | пром                  |
|                  | Рассольник Ленинградский           | 200           | 2                | 5        | 13           | 98                            | 534,02                |
|                  | Гуляш мясной                       | 90            | 11               | 17       | 5            | 256                           | 91,01                 |
|                  | Гарнир каша гречка рассыпчатая     | 150           | 4                | 4        | 27           | 173                           | 254                   |
|                  | Компот из сухофруктов              | 200           |                  |          | 16           | 67                            | 364                   |
|                  | Хлеб пшеничный                     | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной.                       | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром                  |
| Итого за Обед    |                                    | 778           | 23               | 26       | 97           | 767                           |                       |
| Итого за день    |                                    | 1 285         | 39               | 47       | 185          | 1290                          |                       |

Рацион: 7-11 лет

Сезон: весна

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи       | Наименование блюда                   | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры Белки, гр |
|------------------|--------------------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-----------------------|
|                  |                                      |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |                       |
| завтрак          | Запеканка "Нежная" с творогом        | 200           | 12               | 15       | 42           | 347                           | 156                   |
|                  | Молоко сгущенное                     | 50            | 3                | 4        | 25           | 148                           | пром                  |
|                  | Чай Витаминный                       | 200           | 1                |          | 15           | 70                            | 350,07                |
|                  | Батон белый                          | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной                          | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром                  |
| Итого за завтрак |                                      | 507           | 20               | 20       | 108          | 695                           |                       |
| Обед             | Помидор свежий с маслом растительным | 60            | 1                | 6        | 3            | 66                            | 431,06                |
|                  | Суп крестьянский со сметаной         | 200           | 2                | 5        | 8            | 81                            | 527,01                |
|                  | Плов из кур                          | 240           | 12               | 9        | 43           | 332                           | 108                   |
|                  | Сок яблочный                         | 200           | 1                |          | 20           | 92                            | пром                  |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной.                         | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром                  |
| Итого за Обед    |                                      | 778           | 22               | 20       | 108          | 736                           |                       |
| Итого за день    |                                      | 1 285         | 42               | 40       | 216          | 1431                          |                       |

Рацион: 7-11 лет

Сезон: весна

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи       | Наименование блюда             | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры Белки, гр |
|------------------|--------------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-----------------------|
|                  |                                |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |                       |
| завтрак          | Бефстроганов с курицей         | 90            | 10               | 10       | 16           | 140                           | 32,02                 |
|                  | Макароны отварные (регатоны)   | 160           | 5                | 8        | 20           | 167                           | 268,02                |
|                  | Чай Итальянский (с корицей)    | 200           |                  |          | 15           | 62                            | 350,14                |
|                  | Батон белый                    | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной                    | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром                  |
| Итого за завтрак |                                | 507           | 19               | 19       | 77           | 499                           |                       |
| Обед             | Салат Свекла с сыром           | 60            | 3                | 6        | 14           | 145                           | 465                   |
|                  | Щи из св. капусты с картофелем | 200           | 2                | 4        | 7            | 71                            | 549,02                |
|                  | Рагу овощное детское с мясом   | 240           | 12               | 14       | 37           | 265                           | 61,01                 |
|                  | Напиток лимонный               | 200           |                  |          | 16           | 65                            | 373                   |
|                  | Хлеб пшеничный                 | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной.                   | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром                  |
| Итого за Обед    |                                | 778           | 23               | 24       | 108          | 711                           |                       |
| Итого за день    |                                | 1 285         | 42               | 43       | 185          | 1210                          |                       |

Рацион: 7-11 лет

Сезон: весна

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда         | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры Белки, гр |
|------------------|----------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-----------------------|
|                  |                            |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |                       |
| завтрак          | Огурец свежий порцион ный  | 50            |                  |          | 1            | 7                             | пром                  |
|                  | Омлет                      | 180           | 10,75            | 11       | 18           | 279                           | 648                   |
|                  | Чай Братский с молоком     | 200           | 3                | 1        | 25           | 90                            | 346                   |
|                  | Масло сливочное            | 10            |                  | 7        |              | 66                            | пром                  |
|                  | Батон белый                | 40            | 3                | 1        | 20           | 104                           | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной                | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром                  |
| Итого за завтрак |                            | 500           | 17,75            | 20       | 71           | 580                           |                       |
| Обед             | Помидор свежий с кукурузой | 60            | 1                | 6        | 4            | 67                            | 431,07                |
|                  | Суп рыбный (консервы)      | 200           | 5                | 8        | 12           | 139                           | 537                   |
|                  | Котлета мясная             | 90            | 6                | 7        | 14           | 160                           | 52,05                 |
|                  | Соус Томат                 | 50            |                  | 2        | 2            | 27                            | 492                   |
|                  | Гарнир Рис отварной        | 150           | 2                | 6        | 31           | 181                           | 16,01                 |
|                  | Компот из изюма            | 200           |                  |          | 16           | 66                            | 359                   |
|                  | Хлеб пшеничный             | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной.               | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром                  |
| Итого за Обед    |                            | 828           | 20               | 29       | 113          | 805                           |                       |
| Итого за день    |                            | 1 328         | 37,75            | 49       | 184          | 1385                          |                       |

Рацион: 7-11 лет

Сезон: весна

Неделя:2

День:вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда                   | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры Белки, гр |
|------------------|--------------------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-----------------------|
|                  |                                      |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |                       |
| завтрак          |                                      |               |                  |          |              |                               |                       |
|                  | Каша дружба молочная с маслом        | 220           | 7                | 5        | 36           | 183                           | 370                   |
|                  | Сыр порциями                         | 10            | 2                | 3        |              | 38                            | пром                  |
|                  | Масло сливочное                      | 10            |                  | 7        |              | 66                            | пром                  |
|                  | Снежок 2,5%                          | 200           | 5                | 5        | 22           | 158                           | пром                  |
|                  | Булочка бутербродная                 | 40            | 3                | 2        | 21           | 113                           | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной                          | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром                  |
| Итого за завтрак |                                      | 500           | 18               | 22       | 86           | 592                           |                       |
| Обед             |                                      |               |                  |          |              |                               |                       |
|                  | Салат Нежность (морковь,зел.горошек) | 60            | 1                | 4,25     | 12,25        | 71,5                          | 443                   |
|                  | Суп гороховый                        | 200           | 4                | 5        | 15           | 116                           | 533                   |
|                  | Гуляш из курицы с морковью           | 90            | 15               | 7        | 4            | 138                           | 518                   |
|                  | Макароны отварные (спагетти)         | 150           | 5                | 8        | 19           | 157                           | 268,02                |
|                  | Напиток яблочный                     | 200           |                  |          | 15           | 57                            | 379                   |
|                  | Хлеб пшеничный                       | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной.                         | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром                  |
| Итого за Обед    |                                      | 778           | 31               | 24,25    | 99,25        | 704,5                         |                       |
| Итого за день    |                                      | 1 278         | 49               | 46,25    | 185,25       | 1296,5                        |                       |

Рацион: 7-11 лет

Сезон: весна

Неделя:2

День:среда

| Прием пищи       | Наименование блюда                  | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры Белки, гр |
|------------------|-------------------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-----------------------|
|                  |                                     |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |                       |
| завтрак          |                                     |               |                  |          |              |                               |                       |
|                  | Помидор свежий порционный           | 50            | 1                |          | 2            | 11                            | пром                  |
|                  | Курица тушеная с овощами            | 190           | 10               | 7        | 23           | 229                           | 110                   |
|                  | Кофейный напиток с молоком          | 200           | 3                | 3        | 13           | 89                            | 342                   |
|                  | Масло сливочное                     | 10            |                  | 7        |              | 66                            | пром                  |
|                  | Батон белый                         | 30            | 2                | 1        | 15           | 78                            | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной                         | 24            | 2                |          | 8            | 41                            | пром                  |
| Итого за завтрак |                                     | 504           | 18               | 18       | 61           | 514                           |                       |
| Обед             |                                     |               |                  |          |              |                               |                       |
|                  | Огурец свежий с маслом растительным | 60            |                  | 3        | 2            | 32                            | 428,03                |
|                  | Борщ с картофелем, сметаной         | 200           | 2                | 5        | 12           | 93                            | 510,03                |
|                  | Плов из кур                         | 240           | 12               | 9        | 43           | 332                           | 108                   |
|                  | Компот из сухофруктов               | 200           |                  |          | 16           | 67                            | 364                   |
|                  | Хлеб пшеничный                      | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной.                        | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром                  |
| Итого за Обед    |                                     | 778           | 20               | 17       | 107          | 689                           |                       |
| Итого за день    |                                     | 1 282         | 38               | 35       | 168          | 1203                          |                       |

Рацион: 7-11 лет

Сезон: весна

Неделя:2

День:четверг

| Прием пищи    | Наименование блюда                     | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры Белки, гр |
|---------------|----------------------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-----------------------|
|               |                                        |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |                       |
| завтрак       | Запеканка творожно-апельсиновая        | 190           | 14               | 8        | 49           | 238                           | 157,01                |
|               | Молоко сгущенное                       | 50            | 3                | 4        | 25           | 148                           | пром                  |
|               | Чай с сахаром                          | 200           |                  |          | 10           | 41                            | 350                   |
|               | Масло сливочное                        | 10            |                  | 7        |              | 66                            | пром                  |
|               | Батон белый                            | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром                  |
|               | Хлеб ржаной                            | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром                  |
|               | Итого за завтрак                       | 507           | 21               | 20       | 110          | 623                           |                       |
| Обед          | Огурец свежий с маслом растит. зеленью | 60            |                  | 3        | 2            | 32                            | 428,03                |
|               | Свекольник Литовский с яйцом, сметаной | 200           | 3                | 7        | 9            | 106                           | 542,01                |
|               | Запеканка печени с крупой и овощами    | 90            | 10               | 9        | 12           | 154                           | 411                   |
|               | Картофельное пюре                      | 150           | 3                | 5        | 20           | 118                           | 252                   |
|               | Сок яблочный                           | 200           | 1                |          | 20           | 92                            | пром                  |
|               | Хлеб пшеничный                         | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром                  |
|               | Хлеб ржаной.                           | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром                  |
|               | Итого за Обед                          | 778           | 23               | 24       | 97           | 667                           |                       |
| Итого за день | 1 285                                  | 44            | 44               | 207      | 1290         |                               |                       |

(лист 10)

Рацион: 7-11 лет

Сезон: весна

Неделя:2

День:пятница

| Прием пищи       |  | Наименование блюда                                    | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры Белки, гр |
|------------------|--|-------------------------------------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-----------------------|
|                  |  |                                                       |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |                       |
| завтрак          |  | Суфле мясное                                          | 90            | 5                | 5        | 18           | 150                           | 73,03                 |
|                  |  | Макароны отварные (регатоны)                          | 160           | 5                | 8        | 20           | 167                           | 268,02                |
|                  |  | Какао с молоком                                       | 200           | 4                | 4        | 15           | 113                           | 340,01                |
|                  |  | Батон белый                                           | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром                  |
|                  |  | Хлеб ржаной                                           | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром                  |
| Итого за завтрак |  |                                                       | 507           | 18               | 18       | 79           | 560                           |                       |
| Обед             |  | Помидор свежий с маслом растительным                  | 60            | 1                | 6        | 3            | 66                            | 431,06                |
|                  |  | Суп овощной со сметаной                               | 200           | 2                | 5        | 8            | 78                            | 528,02                |
|                  |  | Азу с курицей                                         | 240           | 16               | 14       | 40           | 366                           | 31,02                 |
|                  |  | Компот из смеси ягод (смородины, вишни, яблок св/мор) | 200           |                  |          | 13           | 53                            | 811,02                |
|                  |  | Хлеб пшеничный                                        | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром                  |
|                  |  | Хлеб ржаной.                                          | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром                  |
| Итого за Обед    |  |                                                       | 778           | 25               | 25       | 98           | 728                           |                       |
| Итого за день    |  |                                                       | 1 285         | 43               | 43       | 177          | 1288                          |                       |

Рацион: 7-11 лет

Сезон: весна

Неделя:3

День:понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда              | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры Белки, гр |
|------------------|---------------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-----------------------|
|                  |                                 |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |                       |
| завтрак          | Гуляш из курицы с луком         | 90            | 9                | 7        | 3            | 125                           | 513                   |
|                  | Гарнир Рис отварной с зеленью   | 160           | 1                | 2        | 30           | 188                           | 16,02                 |
|                  | Чай Братский с молоком, ванилью | 200           | 3                | 1        | 25           | 90                            | 346                   |
|                  | Масло сливочное                 | 10            |                  | 7        |              | 66                            | пром                  |
|                  | Батон белый                     | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной                     | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром                  |
| Итого за завтрак |                                 | 517           | 17               | 18       | 84           | 599                           |                       |
| Обед             | Салат Весна (огурец, свекла)    | 60            | 1                | 6        | 12           | 108                           | 434                   |
|                  | Суп-лапша домашняя              | 200           | 3                | 4        | 12           | 94                            | 499                   |
|                  | Биточки мясные                  | 90            | 15               | 10       | 22           | 273                           | 52,04                 |
|                  | Гарнир каша гречка вязкая       | 150           | 4                | 6        | 14           | 114                           | 253                   |
|                  | Компот из изюма                 | 200           |                  |          | 16           | 66                            | 359                   |
|                  | Хлеб пшеничный                  | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной.                    | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром                  |
|                  | Итого за Обед                   | 778           | 28               | 26       | 106          | 812                           |                       |
| Итого за день    |                                 | 1 295         | 45               | 44       | 190          | 1411                          |                       |

Рацион: 7-11 лет

Сезон: весна

Неделя:3

День:вторник

| Прием пищи    | Наименование блюда        | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры Белки, гр |
|---------------|---------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-----------------------|
|               |                           |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |                       |
| завтрак       | Пудинг печеночный         | 90            | 5,75             | 5,25     | 10,25        | 83,5                          | 92                    |
|               | Макароны отварные (рожки) | 160           | 5                | 8        | 20           | 167                           | 268,01                |
|               | Чайный напиток Росинка    | 200           |                  |          | 20           | 84                            | 350,04                |
|               | Батон белый               | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром                  |
|               | Хлеб ржаной               | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром                  |
|               | Итого за завтрак          | 507           | 14,75            | 14,25    | 76,25        | 470,5                         |                       |
| Обед          | Помидор свежий порционный | 60            | 1                |          | 2            | 13                            | пром                  |
|               | Суп полевой               | 200           | 2                | 8        | 15           | 102                           | 515,03                |
|               | Биточки куриные           | 90            | 12               | 9        | 10           | 200                           | 103,02                |
|               | Картофель молочный        | 150           | 3                | 5        | 19           | 130                           | 231                   |
|               | Напиток вишневый          | 200           | 1                |          | 27           | 112                           | 350,13                |
|               | Хлеб пшеничный            | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром                  |
|               | Хлеб ржаной.              | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром                  |
|               | Итого за Обед             | 778           | 25               | 22       | 107          | 722                           |                       |
| Итого за день |                           | 1 285         | 39,75            | 36,25    | 183,25       | 1192,5                        |                       |

Рацион: 7-11 лет

Сезон: весна

Неделя:3

День:среда

| Прием пищи       | Наименование блюда                           | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры Белки, гр |
|------------------|----------------------------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-----------------------|
|                  |                                              |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |                       |
| завтрак          |                                              |               |                  |          |              |                               |                       |
|                  | Фрикадельки Любимые                          | 90            | 10               | 10       | 3            | 222                           | 991,02                |
|                  | Гарнир Рис с морковью                        | 160           | 4                | 9        | 36           | 200                           | 201                   |
|                  | Чай Итальянский (с корицей)                  | 200           |                  |          | 15           | 62                            | 350,14                |
|                  | Батон белый                                  | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной                                  | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром                  |
| Итого за завтрак |                                              | 507           | 18               | 20       | 80           | 614                           |                       |
| Обед             |                                              |               |                  |          |              |                               |                       |
|                  | Огурец свежий с зеленью, маслом растительным | 60            | 1                | 3        | 2            | 18                            | 428                   |
|                  | Суп картофельный с крупой                    | 200           | 2                | 8        | 12           | 87                            | 516,04                |
|                  | Гуляш из рыбы                                | 90            | 12               | 6        | 5            | 110                           | 614                   |
|                  | Картофельное пюре                            | 150           | 3                | 5        | 20           | 118                           | 252                   |
|                  | Сок яблочный                                 | 200           | 1                |          | 20           | 92                            | пром                  |
|                  | Хлеб пшеничный                               | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной.                                 | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром                  |
| Итого за Обед    |                                              | 778           | 25               | 22       | 93           | 590                           |                       |
| Итого за день    |                                              | 1 285         | 43               | 42       | 173          | 1204                          |                       |

Рацион: 7-11 лет

Сезон: весна

Неделя:3

День:четверг

| Прием пищи       | Наименование блюда          | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры Белки, гр |
|------------------|-----------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-----------------------|
|                  |                             |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |                       |
| завтрак          |                             |               |                  |          |              |                               |                       |
|                  | Пудинг творожный с рисом    | 190           | 10               | 8        | 27           | 178                           | 170                   |
|                  | Молоко сгущенное            | 50            | 3                | 4        | 25           | 148                           | пром                  |
|                  | Масло сливочное             | 10            |                  | 7        |              | 66                            | пром                  |
|                  | Чай Французский (с ванилью) | 200           |                  |          | 10           | 41                            | 350,19                |
|                  | Батон белый                 | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной                 | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром                  |
| Итого за завтрак |                             | 507           | 17               | 20       | 88           | 563                           |                       |
| Обед             |                             |               |                  |          |              |                               |                       |
|                  | Салат Овощной с огурцом     | 60            | 1                | 6        | 12           | 106                           | 880,01                |
|                  | Борщ с фасолью              | 200           | 3                | 8        | 16           | 85                            | 5                     |
|                  | Бефстроганов с курицей      | 90            | 10               | 10       | 16           | 120                           | 32,02                 |
|                  | Гарнир гречка с овощами     | 150           | 5                | 7        | 16           | 132                           | 223                   |
|                  | Напиток из шиповника        | 200           | 1                |          | 20           | 97                            | 376                   |
|                  | Хлеб пшеничный              | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной.                | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром                  |
| Итого за Обед    |                             | 778           | 26               | 31       | 114          | 705                           |                       |
| Итого за день    |                             | 1 285         | 43               | 51       | 202          | 1268                          |                       |

Рацион: 7-11 лет

Сезон: весна

Неделя:3

День:пятница

| Прием пищи       | Наименование блюда              | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры Белки, гр |
|------------------|---------------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-----------------------|
|                  |                                 |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |                       |
| завтрак          | Ёжики кур с овощами             | 90            | 7                | 6        | 10           | 235                           | 98                    |
|                  | Макароны отварные (регатоны)    | 160           | 5                | 8        | 20           | 167                           | 268,02                |
|                  | Чай Апельсиновый                | 200           |                  |          | 12           | 48                            | 350,06                |
|                  | Батон белый                     | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной                     | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром                  |
| Итого за завтрак |                                 | 507           | 16               | 15       | 68           | 580                           |                       |
| Обед             | Огурец солёный консервированный | 60            |                  |          | 1            | 8                             | пром                  |
|                  | Суп картофельный с сыром        | 200           | 5                | 8        | 12           | 138                           | 526,01                |
|                  | Биточки мясные на пару          | 90            | 5                | 16       | 22           | 264                           | 52                    |
|                  | Горошница - пюре                | 150           | 9                | 5        | 20           | 165                           | 265                   |
|                  | Компот из сухофруктов           | 200           |                  |          | 16           | 67                            | 364                   |
|                  | Хлеб пшеничный                  | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной.                    | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром                  |
|                  | Итого за Обед                   | 778           | 25               | 29       | 105          | 807                           |                       |
| Итого за день    |                                 | 1 285         | 41               | 44       | 173          | 1387                          |                       |

Рацион: 7-11 лет

Сезон: весна

Неделя:4

День:понедельник

| Прием пищи       | Наименование блюда                | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры Белки, гр |
|------------------|-----------------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-----------------------|
|                  |                                   |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |                       |
| завтрак          | Каша пшеничная молочная с маслом  | 220           | 7                | 5        | 27           | 196                           | 383                   |
|                  | Сыр порциями                      | 10            | 2                | 3        |              | 38                            | пром                  |
|                  | Масло сливочное                   | 10            |                  | 7        |              | 66                            | пром                  |
|                  | Какао на концентрированном молоке | 200           | 6                | 5        | 26           | 172                           | 341.01                |
|                  | Булочка с повидлом                | 50            | 3                | 5        | 30           | 172                           | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной                       | 16            | 1                |          | 5            | 27                            | пром                  |
| Итого за завтрак |                                   | 506           | 19               | 25       | 88           | 671                           |                       |
| Обед             | Огурец свежий порционный          | 60            |                  |          | 2            | 8                             | пром                  |
|                  | Суп картофельный с крупой         | 200           | 2                | 8        | 12           | 87                            | 516,04                |
|                  | Биточки школьные мясные           | 90            | 10,75            | 11,25    | 8,25         | 255,5                         | 35,01                 |
|                  | Макароны отварные (рожки)         | 150           | 5                | 8        | 19           | 157                           | 268,01                |
|                  | Напиток Мандаринка                | 200           | 1                |          | 17           | 79                            | 925                   |
|                  | Хлеб пшеничный                    | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной.                      | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром                  |
|                  | Итого за Обед                     | 778           | 24,75            | 27,25    | 95,25        | 769,5                         |                       |
| Итого за день    |                                   | 1 284         | 43,75            | 52,25    | 183,25       | 1440,5                        |                       |

Рацион: 7-11 лет

Сезон: весна

Неделя: 4

День: вторник

| Прием пищи       | Наименование блюда                    | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры Белки, гр |
|------------------|---------------------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-----------------------|
|                  |                                       |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |                       |
| завтрак          | Огурец свежий порционный              | 50            |                  |          | 1            | 7                             | пром                  |
|                  | Каша Новгородская гречневая с курицей | 190           | 10               | 12       | 48           | 310                           | 530                   |
|                  | Чай с молоком сгущенным               | 200           | 2                | 2        | 8            | 61                            | 350,03                |
|                  | Сыр порциями                          | 10            | 2                | 3        |              | 38                            | пром                  |
|                  | Батон белый                           | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной                           | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром                  |
| Итого за завтрак |                                       | 507           | 18               | 18       | 83           | 546                           |                       |
| Обед             | Помидор свежий порционный             | 60            | 1                |          | 2            | 13                            | пром                  |
|                  | Суп гороховый                         | 200           | 4                | 5        | 15           | 116                           | 533                   |
|                  | Рагу из мяса, овощей "семейка"        | 240           | 12               | 20       | 49           | 395                           | 67                    |
|                  | Компот из вишни св/мор                | 200           |                  |          | 13           | 53                            | 869,02                |
|                  | Хлеб пшеничный                        | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной.                          | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром                  |
| Итого за Обед    |                                       | 778           | 23               | 25       | 113          | 742                           |                       |
| Итого за день    |                                       | 1 285         | 41               | 43       | 196          | 1288                          |                       |

Рацион: 7-11 лет

Сезон: весна

Неделя: 4

День: среда

| Прием пищи       | Наименование блюда             | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры Белки, гр |
|------------------|--------------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-----------------------|
|                  |                                |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |                       |
| завтрак          | Гуляш из курицы с луком        | 90            | 9                | 7        | 3            | 125                           | 513                   |
|                  | Гарнир Рис отварной            | 160           | 2                | 6        | 33           | 193                           | 16,01                 |
|                  | Кофейный напиток с молоком     | 200           | 3                | 3        | 13           | 89                            | 342                   |
|                  | Батон белый                    | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной                    | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром                  |
| Итого за завтрак |                                | 507           | 18               | 17       | 75           | 537                           |                       |
| Обед             | Икра свекольная                | 60            | 1                | 6        | 21           | 154                           | 422                   |
|                  | Щи из св. капусты с картофелем | 200           | 2                | 4        | 7            | 71                            | 549,02                |
|                  | Фрикадельки Любимые            | 90            | 10               | 10       | 3            | 222                           | 991,02                |
|                  | Гарнир каша гречка вязкая      | 150           | 4                | 6        | 14           | 114                           | 253                   |
|                  | Компот из изюма                | 200           |                  |          | 16           | 66                            | 359                   |
|                  | Хлеб пшеничный                 | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной.                   | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром                  |
| Итого за Обед    |                                | 778           | 23               | 26       | 95           | 792                           |                       |
| Итого за день    |                                | 1 285         | 41               | 43       | 170          | 1329                          |                       |

Рацион: 7-11 лет

Сезон: весна

Неделя: 4

День: четверг

| Прием пищи       | Наименование блюда              | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры Белки, гр |
|------------------|---------------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-----------------------|
|                  |                                 |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |                       |
| завтрак          | Суфле "Воздушное" творожное     | 190           | 11               | 11       | 20           | 200                           | 171                   |
|                  | Молоко сгущенное                | 50            | 3                | 4        | 25           | 148                           | пром                  |
|                  | Чай с лимоном                   | 200/6         |                  |          | 11           | 43                            | 347                   |
|                  | Батон белый                     | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной                     | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром                  |
| Итого за завтрак |                                 | 503           | 18               | 16       | 82           | 521                           |                       |
| Обед             | Огурец солёный консервированный | 60            |                  |          | 1            | 8                             | пром                  |
|                  | Суп крестьянский со сметаной    | 200           | 2                | 5        | 8            | 81                            | 527,01                |
|                  | Запеканка рыбацкая              | 90            | 10               | 12       | 20           | 170                           | 121,01                |
|                  | Картофельное пюре               | 150           | 3                | 5        | 20           | 118                           | 252                   |
|                  | Компот из чернослив             | 200           |                  |          | 25           | 105                           | 810                   |
|                  | Хлеб пшеничный                  | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной.                    | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром                  |
|                  | Итого за Обед                   | 778           | 21               | 22       | 108          | 647                           |                       |
| Итого за день    |                                 | 1 281         | 39               | 38       | 190          | 1168                          |                       |

Рацион: 7-11 лет

Сезон: весна

Неделя: 4

День: пятница

| Прием пищи       | Наименование блюда         | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры Белки, гр |
|------------------|----------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-----------------------|
|                  |                            |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |                       |
| завтрак          | Помидор свежий порционный  | 80            | 1                |          | 3            | 17                            | пром                  |
|                  | Омлет с сыром              | 170           | 12               | 20       | 34           | 351                           | 192                   |
|                  | Чай Витаминный             | 200           | 1                |          | 15           | 70                            | 350,07                |
|                  | Батон белый                | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной                | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром                  |
| Итого за завтрак |                            | 507           | 18               | 21       | 78           | 568                           |                       |
| Обед             | Кукуруза порциями          | 60            | 1                | 1        | 7            | 38                            | пром                  |
|                  | Суп-лапша домашняя         | 200           | 3                | 4        | 12           | 94                            | 499                   |
|                  | Ёжики кур                  | 90            | 10               | 10       | 13           | 125                           | 520                   |
|                  | Пюре картофельно-морковное | 150           | 7                | 5        | 17           | 125                           | 270                   |
|                  | Сок яблочный               | 200           | 1                |          | 20           | 92                            | пром                  |
|                  | Хлеб пшеничный             | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром                  |
|                  | Хлеб ржаной.               | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром                  |
|                  | Итого за Обед              | 778           | 29               | 20       | 104          | 669                           |                       |
| Итого за день    |                            | 1 285         | 47               | 41       | 182          | 1237                          |                       |

|                            |        |              |              |               |               |  |
|----------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|---------------|--|
| Итого за период            | 25 758 | 847          | 869          | 3685          | 25850         |  |
| Среднее значение за период |        | <b>42,35</b> | <b>43,45</b> | <b>184,25</b> | <b>1292,5</b> |  |

P.S. обозначение - **пром** - соответствует готовой к реализации промышленной продукции.

Рецептуры блюд использованы из источников:

1. Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 год. Издание министерство торговли г. Москва
2. Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983 год. Издание министерство торговли г. Москва
3. Картотека блюд для детского питания в дошкольных учреждениях г. Братска. Утверждена от 29.03.2012. Приказ № 194, на основе источника рецептов блюд автора Снигур М. И, Корешков З.Т.. издания 1988, 2020 годов.