

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГОКУ «СКШ № 33 г. Братска»

А.В. Иванов



Перспективное двухнедельное меню

на 2023 – 2024 учебный год

осенне – зимний 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)

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: Приходящие 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-02.28 (осень-зима)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302	Каша манная молочная с маслом	200	6	10	32	125					131	121	30	1
346	Чай Братский	200	5	5	22	149		1			200	168	39	3
588	Батон белый	50	4	1	26	118					12	41	16	1
968	Сыр порциями	10	2	2		24					1	4		
967	Масло сливочное	20		15		132					5	4	1	
Итого за Завтрак			17	33	80	548		1			349	338	86	5
Обед														
423	Кукуруза порциями	60	4	1	30	88		9			9	90		1
527,02	Суп крестьянский	200	1	2		105								
33	Бигос с мясом	200	14	13	18	205		50	1		129	216	52	2
361	Компот из кураги	200			22	128		1	1		32	29	21	2
583	Хлеб белый	63	5	1	31	142					16	52	22	1
583,01	Хлеб ржаной	60	11	2	25	155								
Итого за Обед			35	19	126	823		60	2		186	387	95	6
Полдник														
315,01	Печенье	50	2	2	30	159					6	20	1	
381	Снежок	200	6	5	10	176		2			242	188	30	
565,01	Яблоки свежие	100			9	43		10			13	9	7	2
Итого за Полдник			8	7	49	378		12			261	217	38	2
Итого за день			60	59	255	1749		73	2		796	942	219	13

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Приходящие 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-02.28 (осень-зима)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
182,01	Омлет	200	10	15		130								
342	Кофейный напиток	200	2	2	26	127					68	65	7	
588	Батон белый	50	4	1	26	118					12	41	16	1
967	Масло сливочное	20		15		132					5	4	1	
Итого за Завтрак			16	33	52	507					85	110	24	1
Обед														
436	Салат нежность (морк.зел.гор)	80	2	5	6	98		2			28	111	18	2
510,02	Борщ с картофелем, капустой	200	2	3	18	125		9	1		37	42	26	1
16,01	Гарнир Рис отварной	180	2	3	21	108					15	33	7	1
89,03	Печень по — строгановски.	100	14	8	8	112		14	3		18	255	16	7
361,1	Напиток из смородины черной	200			23	127								
583	Хлеб белый	63	5	1	31	142					16	52	22	1
583,01	Хлеб ржаной	60	11	2	25	155								
Итого за Обед			36	22	132	867		25	4		114	493	89	12
Полдник														
319	Пряник	60	3	2	25	189					5	25		
358	Кисель фруктовый из концентр	200			25	121								
562	Груша свежая	100			9	48		4			16	14	10	2
Итого за Полдник			3	2	59	358		4			21	39	10	2
Итого за день			55	57	243	1732		29	4		220	642	123	15

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Приходящие 7-11 лет

День: среда

Сезон: 01.01-02.28 (осень-зима)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
300	Каша гречневая молочная с маслом	200	7	12	29	257		1			177	217	51	2
350	Чай с сахаром	200				35								
588	Батон белый	50	4	1	26	118					12	41	16	1
967	Масло сливочное	20		15		132					5	4	1	
Итого за Завтрак			11	28	55	542		1			194	262	68	3
Обед														
449	Салат Русский (картофель,огурец)	80	1	4	18	95		9			11	37	14	1
515,03	Суп полевой	200	4	3	23	125		7			27	86	29	2
254	Гарнир каша гречка рассыпчатая	180	5	5	30	110					49	165	54	4
52	Котлета мясная	100	7	7	18	128		1			53	105	24	1
363	Компот из свежих плодов	200			30	123		2			7	4	4	1
583	Хлеб белый	63	5	1	31	142					16	52	22	1
583,01	Хлеб ржаной	60	11	2	25	155								
Итого за Обед			33	22	175	878		19			163	449	147	10
Полдник														
214,01	Ватрушка с творогом	60	9	10		224								
382	Сок фруктовый	200	1		23	118		4			16	18	10	
560	Бананы свежие	100	2		25	125		11			9	32	48	1
Итого за Полдник			12	10	48	467		15			25	50	58	1
Итого за день			56	60	278	1887		35			382	761	273	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Приходящие 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-02.28 (осень-зима)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
305	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5	8	25	198					92	123	37	2
340,01	Какао с молоком	200	2	2		105								
588	Батон белый	50	4	1	26	118					12	41	16	1
967	Масло сливочное	20		15		132					5	4	1	
968	Сыр порциями	10	2	2		25					1	4		
Итого за Завтрак			13	28	51	578					110	172	54	3
Обед														
425	Салат Чиполино	60		6	8	55		5						
537	Суп рыбный (консервы)	200	5	8	19	167		6	1		12	45	18	1
42,02	Жаркое по - домашнему	200	10	10	20	218		15			51	174	45	2
371,02	Компот из вишни	200			29	115					45	15	6	1
583	Хлеб белый	63	5	1	31	142					16	52	22	1
583,01	Хлеб ржаной	60	11	2	25	155								
Итого за Обед			31	27	132	852		26	1		124	286	91	5
Полдник														
203	Булочка Домашняя	60	5	2	29	188					26	46	9	
376	Напиток из шиповника	200	1		28	100		240	1		14	4	4	6
563	Мандарины свежие	100	1		8	48		32			30	15	9	
Итого за Полдник			7	2	65	336		272	1		70	65	22	6
Итого за день			51	57	248	1766		298	2		304	523	167	14

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Приходящие 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-02.28 (осень-зима)

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
518	Суп молочный вермишелевый	200	4	4	20	138					114	103	19	
344	Кофе на молоке сгущенном с/с	200	2	2	24	125					65	57	6	
588	Батон белый	50	4	1	26	118					12	41	16	1
967	Масло сливочное	20		15		132					5	4	1	
Итого за Завтрак			10	22	70	513					196	205	42	1
Обед														
424	Кукуруза с яйцом и луком	80	4	11	9	148		3			19	72	15	1
536	Рассольник с перловкой, мясом	250	5	6	20	155		6	1		43	120	37	1
274	Макароны отварные	200	3	10	22	116		15			30	101	38	1
122,02	Поджарка из рыбы с луком	100	14	7	7	128	1	3			22	31	52	1
364	Компот из сухофруктов	200				120								
583	Хлеб белый	63	5	1	31	142					16	52	22	1
583,01	Хлеб ржаной	60	11	2	25	155								
Итого за Обед			42	37	114	964	1	27	1		130	376	164	5
Полдник														
580	Гренки сдобные	60	4	5	22	145					35	57	18	1
369,01	Молоко свежее	200	1	1	2	42					48	36	6	
565,01	Яблоки свежие	100			9	43		10			13	9	7	2
Итого за Полдник			5	6	33	230		10			96	102	31	3
Итого за день			57	65	217	1707	1	37	1		422	683	237	9

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Приходящие 7-11 лет

День: понедельник

Сезон: 01.01-02.28 (осень-зима)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
306	Каша дружба с маслом	200	6	11	33	234					121	152	39	2
342	Кофейный напиток	200	2	2	26	127					68	65	7	
588	Батон белый	50	4	1	26	118					12	41	16	1
968	Сыр порциями	10	2	2		24					1	4		
967	Масло сливочное	20		15		132					5	4	1	
Итого за Завтрак			14	31	85	635					207	266	63	3
Обед														
429	Огурец солёный консервированный	60			3	9		3			14	14	8	
504	Щи с мясом, сметаной	250	5	7	15	117		15	1		68	87	26	1
63,01	Плов с мясом говядины	250	10	10	30	218		3	1		54	137	30	1
361,1	Напиток из смородины черной	200			19	127								
583	Хлеб белый	63	5	1	31	142					16	52	22	1
583,01	Хлеб ржаной	60	11	2	25	155								
Итого за Обед			31	20	123	768		21	2		152	290	86	3
Полдник														
203	Булочка Домашняя	50	4	2	29	178					22	38	8	
594	Йогурт питьевой	200	10	3	8	145		1			248	190	30	
565,01	Груша свежая	100			9	48		10			13	9	7	2
Итого за Полдник			14	5	46	371		11			283	237	45	2
Итого за день			59	56	254	1774		32	2		642	793	194	8

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Приходящие 7-11 лет

День: вторник

Сезон: 01.01-02.28 (осень-зима)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
152	Запеканка "Белоснежка" из творога	200	27	22	31	433					280	383	46	1
347	Чай с лимоном	200				30								
588	Батон белый	50	4	1	26	118					12	41	16	1
967	Масло сливочное	20		15		132					5	4	1	
Итого за Завтрак			31	38	57	713					297	428	63	2
Обед														
419	Горошек зеленый	80	2		7	55		6			12	39	15	1
542	Свекольник	200	2	5	19	128		7	1		30	49	30	1
289	Пюре картофельное	180	2	3	17	115		3			28	51	17	1
70,02	Сосиска отварная	100	10	14		168					5	34	14	2
376	Напиток из шиповника	200	1		25	100		240	1		14	4	4	6
583	Хлеб белый	63	5	1	31	142					16	52	22	1
583,01	Хлеб ржаной	60	11	2	25	155								
Итого за Обед			33	25	124	863		256	2		105	229	102	12
Полдник														
315,01	Печенье	55	2	2	30	159					7	22	1	
358	Кисель фруктовый из концентр	200			26	131								
562	Яблоки свежие	100			9	49		4			16	14	10	2
Итого за Полдник			2	2	65	339		4			23	36	11	2
Итого за день			66	65	246	1915		260	2		425	693	176	16

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Приходящие 7-11 лет

День: среда

Сезон: 01.01-02.28 (осень-зима)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302	Каша манная молочная с маслом	200	6	10	32	219					131	121	30	1
340,01	Какао с молоком	200	2	2		105								
588	Батон белый	50	4	1	26	118					12	41	16	1
968	Сыр порциями	10	2	2		24					1	4		
967	Масло сливочное	20		15		132					5	4	1	
Итого за Завтрак			14	30	58	598					149	170	47	2
Обед														
457	Салат Витаминный (капуста, яблоко)	80	1	8	19	124		15			29	19	10	1
526	Суп картофельный	200	1	1		87								
256	Гарнир каша перловая рассыпчатая	180	4	3	33	117					15	122	37	1
39,01	Гуляш	100	12	10	18	130		2			61	167	28	1
361	Компот из кураги	200			22	128		1	1		32	29	21	2
583	Хлеб белый	63	5	1	31	142					16	52	22	1
583,01	Хлеб ржаной	60	11	2	25	155								
Итого за Обед			34	25	148	883		18	1		153	389	118	6
Полдник														
213	Ватрушка с джемом	55	4	5	24	105					21	40	10	1
382	Сок фруктовый	200	1		20	98		4			16	18	10	
560	Бананы свежие	100	2		25	125		11			9	32	48	1
Итого за Полдник			7	5	69	328		15			46	90	68	2
Итого за день			55	60	275	1809		33	1		348	649	233	10

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Приходящие 7-11 лет

День: четверг

Сезон: 01.01-02.28 (осень-зима)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
305	Каша пшеничная молочная с маслом	200	5	8	26	138					92	123	37	2
346	Чай Братский	200	5	5	22	147		1			200	168	39	3
588	Батон белый	50	4	1	26	118					12	41	16	1
967	Масло сливочное	20		15		132					5	4	1	
193	Яйцо вареное	60	6	6		79					28	93	27	1
Итого за Завтрак			20	35	74	614		1			337	429	120	7
Обед														
449	Салат Русский	80	1	4	19	95		9			11	37	14	1
532	Суп фасолевый с мясом	200	5	4	20	90		6	1		45	108	33	2
124	Запеканка Донская рыбная	100	10	2	6	120					28	29	10	33
281	Макароны отварные	180	4	3	22	116					5	28	6	
492	Соус Томат	50		2	4	30		1			4	5	2	
364	Компот из сухофруктов	200				90								
583	Хлеб белый	63	5	1	31	142					16	52	22	1
583,01	Хлеб ржаной	60	11	2	25	155								
Итого за Обед			36	18	127	838		16	1		109	259	87	37
Полдник														
319	Пряник	55	3	2	25	185					5	23		
361,1	Напиток из смородины черной	200			17	97								
563	Мандарины свежие	100	1		7	46		32			30	15	9	
Итого за Полдник			4	2	49	328		32			35	38	9	
Итого за день			60	55	250	1780		49	1		481	726	216	44

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Приходящие 7-11 лет

День: пятница

Сезон: 01.01-02.28 (осень-зима)

Неделя: 2

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
521	Суп молочный с крупой	200	4	4	24	118					114	101	16	
342	Кофейный напиток	200	2	2	26	126					68	65	7	
588	Батон белый	50	4	1	26	118					12	41	16	1
967	Масло сливочное	20		15		132					5	4	1	
Итого за Завтрак			10	22	76	494					199	211	40	1
Обед														
850,02	Салат Весенний с огурцом	80	1	8	7	100		5			14	32	11	
528	Суп овощной с мясом	200	4	4	20	110		9	1		32	71	22	1
289	Пюре картофельное	180	2	4	17	115		3			28	51	17	1
84	Оладьи из печени	100	18	9	18	90		8	5		11	302	21	8
376	Напиток из шиповника	200	1		25	100		240	1		14	4	4	6
583	Хлеб белый	63	5	1	31	142					16	52	22	1
583,01	Хлеб ржаной	60	11	2	25	155								
Итого за Обед			42	28	143	812		265	7		115	512	97	17
Полдник														
576	Бутерброд горячий с сыром	50	5	7	16	115					88	62	9	
369,01	Молоко свежее	200	1	1	2	42					48	36	6	
565,01	Яблоки свежие	100			9	43		10			13	9	7	2
Итого за Полдник			6	8	27	200		10			149	107	22	2
Итого за день			58	58	246	1506		275	7		463	830	159	20