

Утверждаю:

Директор МБОУ "Белоярская СШ"

Г.В.Росадко

15 сентября 2023 г.

Меню приготавливаемых блюд по МБОУ "Белоярская СШ"

№ рецептуры по Сб.рецептур 2011 г	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
неделя 1, день 1											
	Завтрак										
15	Сыр голландский поц.	18	2,2	2,63	0	32,57	20	2,2	2,63	0	32,57
54-16к-2020	Каша молоч. "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178	200	5	6,9	23,9	178
ПР	масло сливочное 72,5%ж., к каше	10	0,06	8,2	0,8	74,8	10	0,06	8,2	0,8	74,8
389	Сок фруктовый (яблочный/виноградный/вишневый)	200	0,7	0,26	24,9	106,9	200	0,7	0,26	24,9	106,9
ПР	Хлеб пшеничный, ржаной	70	2,28	0,27	14	116,9	90	3,08	0,45	23,45	163,9
338	Яблоко	146	0,4	0,4	9,8	44	266	0,7	0,7	16,7	75
	Итого за день	644	10,64	18,66	73,4	553,17	786	11,74	19,14	89,75	631,17
	Обед										
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,7	12,11	85,7	250	1,97	2,7	12,11	85,7
312	капуста тушеная	150	3,06	4,8	28,27	155,2	180	3,67	5,76	24,48	164,7
260	Гуляш из говядины	75/50	14,5	16,7	2,89	221	100/75	15,95	18,53	3,18	243,1
338	Яблоко	202	0,4	0,4	9,8	44	95	0,3	0,3	8,3	37
54-6ГН-2020	Чай с сахаром и молоком	200	1,5	1,4	8,6	52,9	200	1,5	1,4	8,6	52,9
ПР	Хлеб пшеничный обогаш.	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	60	3,96	0,72	20,04	104,4
	Итого за обед	997	26,44	26,78	89,52	698,9	1010	30,8	29,91	100,86	805,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1641	37,08	45,44	162,92	1252,07	1796	42,54	49,05	190,61	1436,47

№ рецептуры по Сб.рецептур 2011 г	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич еская ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич еская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
неделя 1, день 2											
	Завтрак										
302	Каша гречневая с маслом сл.	150	8,5	6,09	38,6	243,75	180	10,3	7,3	46,3	292,5
268/330	котлета из говядины рубл.	100	9,31	10,32	7,98	285	100	9,31	10,32	7,98	285
54-9гн-2020	коф напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8	200	3,8	3,5	11,1	90,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,6	34,8	30	1,9	0,31	12	61
	Итого за завтрак	500	25,3	20,45	78,77	724,85	560	28,76	21,93	101,53	846,8
	Обед										
ф	Огурцы консервированные без уксуса	15	0,12	0,012	0,005	2,1	30	0,24	0,03	0,001	4,2
88	Щи из св.капусты с картофелем, на м/бульоне с мясом, со сметаной	250/35/10	1,4	4,95	7,9	89,75	250/35/10	1,4	4,95	7,9	89,75
232	Минтай запеч. в смет соусе	75/50	23,3	26,3	5,37	386	100/50	35,4	39,4	7,52	579
143	Рагу овощное	150	2,81	3,73	26,16	155	200	3,37	4,4	31,4	190,8
54-13хн-2020	компот яблоко с лимоном	200	0,3	0,2	11,1	46,8	200	0,3	0,2	11,1	46,8
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,4	19,4	95,6	40	3,15	0,4	19,4	95,6
338	апельсин/мандарин	107	0,4	0,4	9,8	47	168	0,7	0,7	16,5	76
ПР	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	18	95,3	40	2,6	0,4	18	95,3
	Итого за обед	972	34,08	36,392	97,735	917,55	1123	47,16	50,48	77,321	1177,45
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1472	59,38	56,842	176,505	1642,4	1683	75,92	72,41	178,851	2024,25

№ рецептуры по Сб.рецептур 2011 г	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
неделя 1, день 3											
	Завтрак										
209	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	40	5,08	4,6	0,28	63
229	Минтай тушеный с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	120	11,7	5,94	4,56	126
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,6	209,7	180	4,38	6,44	44	251,4
ПР	Йогурт (снежок)	200	7,38	2,59	1,63	93,6	200	7,38	2,59	1,63	93,6
ПР	Хлеб пшеничный обогащенный	50	3,45	0,5	24,15	117,5	70	5,5	0,7	33,8	164,5
Итого за завтрак		540	29,31	18,01	66,46	588,8	610	34,04	20,27	84,27	698,5
	Обед										
71	Икра кабачковая	70	0,68	0,085	0,028	11,9	85	0,824	0,103	0,033	14,42
82	Борщ с капустой и картоф., со сметаной, на курином бульоне	250	6,36	7,37	13,11	153	250	6,36	7,37	13,11	153
288	Куры отварные	120	26,4	14,35	0	240,72	150	33	17,37	0	300,9
309	Макароны отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,45	180	6,6	5,4	31,7	202,14
54-бгн-2020	чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	200	1,5	1,4	8,6	52,9
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	30	2,37	0,3	14,49	70,5
ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	50	3,3	0,6	16,7	87
338	Фрукты	100	0,2	0,2	5	22	100	0,2	0,2	5	22
Итого за обед		970	46,31	28,805	84,328	806,47	1045	54,154	32,743	89,633	902,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1510	75,62	46,815	150,788	1395,27	1655	88,194	53,013	173,903	1601,36

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
неделя 1, день 4											
	Завтрак										
288	Куры отварные	120	22	11,95	0	200,6	120	22	11,95	0	200,6
309	Макароны отв.	150	5,5	4,5	26,4	168,45	180	6,6	5,4	31,7	202,14
54-3гн-202	Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6	200	0,3	0	6,7	27,6
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	24,15	117,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	40,08	104,4	60	3,96	0,72	40,08	104,4
	Итого за завтрак	580	35,21	17,67	97,33	618,55	610	36,31	18,57	102,63	652,24
	Обед										
209	Яйцо вареное						40	5,08	4,6	0,28	63
102	Суп картофельный с макаронными	250	6,67	9,66	18,45	167	250	6,67	9,66	18,45	167
287	Голубцы ленивые	150	10	8,22	16,92	182	180	12	9,8	20,3	218,4
54-6хн-202	Компот из изюма	200	0,6	0	27	110,2	200	0,6	0	27	110,2
ПР	Хлеб ржаной	70	45,2	0,96	26,5	121,8	70	45,2	0,96	26,5	121,8
338	Фрукты	100	0,2	0,2	5	22	100	0,2	0,2	5	22
	ИТОГО за обед	770	62,67	19,04	93,87	603	840	69,75	25,22	97,53	702,4
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1350	97,88	36,71	191,2	1221,55	1450	106,06	43,79	200,16	1354,64

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
неделя 1, день 5											
	Завтрак										
223	Запеканка творожная	150	25,6	15,97	24,97	347	150	30	17	26	350
ПР	повидло фруктовое	20	0,06	0	12,8	48,4	20	0,06	0	12,8	48,4
54-7хн-2020	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	200	0,6	0	22,7	93,2
338	Фрукты	100	0,2	0,2	5	22	150	0,3	0,3	7	29
ПР	Хлеб пшеничный обогащ.	50	3,95	0,5	24,15	116,9	50	3,95	0,5	24,15	116,9
	Итого за завтрак	520	30,41	16,67	89,62	627,5	570	34,91	17,8	92,65	637,5
	Обед										
96	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	250/10/10	2,01	5,09	11,98	107,25	250/10/10	2,01	5,09	11,98	107,25
312	картоф пюре	150	3,06	4,8	28,27	155,2	180	3,67	5,76	24,48	164,7
321	рыба с овощами	100/100	2,47	3,88	11,31	90,12	100/100	3,71	5,8	16,96	135,1
389	Сок фруктовый (яблочный/виноградный/вишневый)	200	0,7	0,26	24,9	106,9	200	0,7	0,26	24,9	106,9
338	Яблоко	150	0,4	0,4	9,8	47	260	1,2	1,2	29,4	141
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	30	2,37	0,3	14,49	70,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	40	2,64	0,48	13,36	69,6
	Итого за обед	1040	13,65	15,21	114,11	646,57	1180	16,3	18,89	135,57	795,05
	Итого за день	1560	44,06	31,88	203,73	1274,07	1750	51,21	36,69	228,22	1432,55

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
неделя 2, день 1											
	Завтрак										
338	Яблоко/мандарин	181	0,7	0,7	17,68	85	220	0,85	0,85	21,49	103
54-3гн-2020	Чай с сахаром с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,6	200	0,3	0	6,7	27,6
182	Каша молочная (ячневая/гуркулес/пшенная/рисовая)	200	6,93	11,55	45,94	316,5	250	8,66	14,43	57,43	395,625
209	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	40	5,08	4,6	0,28	63
ПР	Хлеб пшен.обогащ.	40	3,1	0,55	19,3	94	80	6,2	1,1	38,63	188
	итого за завтрак	661	16,11	17,4	89,9	586,1	790	21,09	20,98	124,53	777,225
	Обед										
88	Щи из св.капусты с картофелем, с мясом , со сметаной	250/10/10	1,4	4,95	7,9	89,75	250/10/10	1,4	4,95	7,9	89,75
259	Жаркое по-домашнему с говядиной	150/50	16,2	18,09	16,58	295	200/50	20,2	22,6	20,70	368
ПР	Йогурт(снежок)	200	7,38	2,59	1,63	96,19	200	7,38	2,59	1,63	93,6
ПР	Хлеб пшеничный обогащ.	30	2,37	0,3	33,81	70,5	30	2,37	0,3	33,81	70,5
ПР	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,36	69,6	60	3,96	0,72	20,04	104,4
	Итого за обед	750	29,99	26,41	73,28	621,04	810	35,31	31,16	84,08	726,25
	Итого за день	1411	46,1	43,81	163,18	1207,14	1600	56,4	52,14	208,61	1503,475

№ рецептуры по Сб.рецептур 2011 г	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич еская ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетич еская ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
неделя 2, день 2											
Завтрак											
229	Минтай тушеный с овощами	100/100	9,75	4,95	3,8	105	100/100	9,75	4,95	3,8	105
143	Рагу овощное	150	2,81	3,73	26,16	155	180	3,67	4,4	31,4	190,8
389	Сок фруктовый (яблочный/виноградный/вишневый)	200	0,7	0,26	24,9	106,9	200	0,7	0,26	24,9	106,9
338	Апельсин/мандарин						100	0,2	0,2	3,3	16
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	24,15	117,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	26,72	69,6	40	2,64	0,48	26,72	69,6
	Итого за завтрак	640	19,35	9,92	105,73	554	720	20,41	10,79	114,27	605,8
	Обед										
ф	Свекла с маслом	50	0,96	3,78	4,44	54,48	50	1,6	6,3	7,4	90,8
102	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне с мясом	250/10	6,67	9,66	18,45	167	250/10	6,67	9,66	18,45	167
54-11м-2020	Плов из говядины	200	21	22,5	34,1	341,9	220	21	22,5	34,1	362
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,6	40,5	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за обед	780	32,35	32,8	84,85	669,8	810	33,3	33,02	93,12	725,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1420	51,7	42,72	190,58	1223,8	1530	53,71	43,81	207,39	1330,9

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
неделя 2, день 3											
	Завтрак										
305	Котлета рубленая с мясом птиц	80	11,22	2,35	9,3	103,2	75	14,03	2,9	11,6	129
309	Макароны отв.	150	5,5	4,5	26,4	168,45	180	6,6	5,4	31,7	202,14
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	200	0,07	0,02	15	60
ПР	Хлеб пшенич. Обогащенный, ржаной	70	5,5	0,7	33,8	164,5	90	7,07	0,9	43,46	211,5
	Итого за завтрак	500	22,29	7,57	84,5	496,15	545	27,77	9,22	101,76	602,64
	Обед										
54-5с-2020	Суп овощной с фрикадельками куриными	250/25	10,8	4,2	20,4	162,75	250/25	10,8	4,2	20,4	162,75
229	Минтай тушеный с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	120	11,7	5,94	4,56	126
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,6	209,7	180	4,38	6,44	44	251,4
389	Сок фруктовый (яблочный/виноградный)	200	0,7	0,26	24,9	106,9	200	0,7	0,26	24,9	106,9
338	Апельсин	197	0,5	0,5	13,7	63,8	248	0,75	0,75	18,29	84
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,45	0,5	24,15	117,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
	Итого за обед	972	28,45	15,52	105,35	686,35	1073	31,38	17,83	118,1	769,25
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1472	50,74	23,09	189,85	1182,5	1618	59,15	27,05	219,86	1371,89

№ рецептуры	Прием пищи/ Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
неделя 2, день 4											
	Завтрак										
ПР	Кукуруза конс.(зеленый горошек)	50	1,54	3,11	4,5	56,5	50	1,54	3,11	4,5	56,5
210	Омлет натуральный с маслом слив	105/10	10,7	19,2	1,02	112	115/10	10,7	19,2	1,02	112
54-7гн-2020	Какао на цельном молоке	200	2,8	2,5	24,5	128	200	2,8	2,5	24,5	128
338	Яблоко	100	0,19	0,22	5,3	25,8	135	0,38	0,44	10,6	51,6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	40	1,32	0,24	6,6	34,8	40	1,9	0,31	12	61
	Итого за завтрак	535	18,92	25,57	56,41	427,6	600	20,77	26,06	76,77	526,6
	Обед										
101	Суп картофельный с крупой	250	1,97	2,7	12,11	85,7	250	1,97	2,7	12,11	85,7
312	капуста тушеная	150	3,06	4,8	28,27	155,2	180	3,67	5,76	24,48	164,7
260	Гуляш из говядины	75/50	14,5	16,7	2,89	221	100/75	15,95	18,53	3,18	243,1
54-6гн-2020	чай с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9	200	1,5	1,4	8,6	52,9
338	Яблоко	202	0,4	0,4	9,8	44	95	0,3	0,3	8,3	37
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,6	40,5	30	1,98	0,36	10,02	52,2
	Итого за обед	997	25,91	26,64	87,57	693,3	810	28,82	29,55	90,84	753,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1532	44,83	52,21	143,98	1120,9	1410	49,59	55,61	167,61	1279,7

№ рецептуры	Прием пищи/Наименование блюда	Возраст детей 7-11 лет					Возраст детей от 12 и старше				
		Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
неделя 2, день 5											
	Завтрак										
259	Жаркое по домашнему с говядиной	200/50	20,2	22	20,7	368	220/50	22	24	22	405
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2	200	0,6	0	22,7	93,2
ПР	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	50	3,3	0,6	16,7	87
	Итого за завтрак	500	24,1	22,6	60,1	548,2	520	25,9	24,6	61,4	585,2
	обед										
102	Суп картофельный с мясом и бобовыми	275	5,49	4,21	13,20	148,20	275	5,49	4,21	13,20	148,20
312	картоф пюре	150	3,06	4,8	28,27	155,2	180	3,67	5,76	24,48	164,7
232	Минтай запеч. в смет соусе	100	23,3	26,3	5,37	386	150	35,4	39,4	7,52	579
389	Сок фруктовый (яблочный/виноградный/вишневый)	200	0,7	0,26	24,9	106,9	200	0,7	0,26	24,9	106,9
ПР	Хлеб пшеничный обогащ.	30	2,37	0,3	14,49	70,5	50	3,45	0,5	24,15	117,5
ПР	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,4	70	4,6	0,84	23,38	121,8
	Итого за обед	815	38,88	36,59	106,27	971,2	925	53,31	50,97	117,63	1238,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1315	62,98	59,19	166,37	1519,4	1445	79,21	75,57	179,03	1823,3