



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МУНИЦИПАЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

НА УЧЕБНЫЙ 2021-2022 ГОД (ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7-11 ЛЕТ)

ДЕНЬ 1 (понедельник)

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции(гр)	Масса продуктов		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Брутто, г	Нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
182	Каша пшённая молочная с маслом	200/6			7,3	4,3	25,27	214,98
	крупa пшённая		40	40				
	вода		90	90				
	молоко		80	80				
	сахар		6	6				
	масло сливочное		6	6				
209	Яйцо варёное	40	40	40	5,08	4,6	0,28	63
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,4	25,76	70,14
382	Какао с молоком	200			3,78	2,82	26	175,11
	какао -порошок		4	4				
	молоко		50	50				
	вода		160	160				
	сахар		20	20				
338	Фрукт	100			0,4	0,4	9,8	32
	Итого :	476			18,93	12,52	87,11	555,23

ДЕНЬ 2 (вторник)

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции(гр)	Масса продуктов		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Брутто, г	Нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
222	Пудинг из творога (запечёный)	150			19,4	14,9	48,74	405,3
	творог		100	99				
	манка		10	10				
	сахар		10	10				
	яйца		0,13штг	5,2				
	изюм		10	10				
	масло слив		5	5				
	ванилин		0,03	0,03				
	сухари пониров		5	5				
	сметана		5	5				
	молоко сгущеное		20	20				
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,4	25,76	70,14
376	Чай с сахаром	200			0,53		9,47	40
	чай		0,5	0,5				
	сахар		15	15				
	вода		185	185				
338	Фрукт	100			0,4	0,4	9,8	32
	Итого :	480			22,7	15,7	93,77	547,44

ДЕНЬ 3 (среда)

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции(гр)	Масса продуктов		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Брутто, г	Нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
304	Рис отварной	150			4,27	5,42	32,67	200,11
	крупа рисовая		54	54				
	вода		320	320				
	масло сливочное		7	7				
294	Котлеты рубленые из птицы	90			15,69	15,08	14,65	257,4
	филе куры		67	67				
	хлеб пшеничный		16	16				
	молоко или вода		23	23				
	сухари		9	9				
	масло растительное		5	5				
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,4	25,76	70,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200			0,66	0,09	28	132,8
	сухофрукты		20	20				
	сахар		20	20				
	кислота лимонная		0,2	0,2				
	вода		200	200				
	Кабачковая икра	60						
	Итого :	530			22,99	20,99	101,08	660,45

ДЕНЬ 4 (четверг)

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции(гр)	Масса продуктов		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Брутто, г	Нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
71	Холодная закуска(овощи)	60			0,12	0,12	1,4	13
309	Вермишель отварная с маслом	150			5,1	7,5	28,5	201,9
	макаронные изделия		51	51				
	масло сливочное		5	5				
	вода		300	300				
230	Рыба жареная	90			13,7	13,3	14	191
	филе минтая		103	103				
	мука		5	5				
	масло растительное		9	9				
	или Котлета рыбная	90						
	филе минтая		60	60	11	13,52	13,3	220
	хлеб пшеничный		16	16				
	молоко или вода		23	23				
	сухари понир		9	9				
	масло растительное		9	9				
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,4	25,76	70,14
278	Компот из свежих плодов	200			0,16	0,16	27,9	114,6
	свежие плоды		45	40				
	сахар		24	24				
	кислота лимонная		0,2	0,2				
	вода		172	172				
	Итого :	530			21,45	21,48	97,56	590,64

ДЕНЬ 5 (пятница)

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции(гр)	Масса продуктов		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Брутто, г	Нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
312	Пюре картофельное	150			3,08	2,33	19,13	129,73
	картофель		170	128				
	молоко		24	23				
	масло сливочное		5	5				
243	Сосиска отварная	65			10,47	12,29	16,78	214,88
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,4	25,76	70,14
376	Чай с сахаром	200			0,53		9,47	40
	чай		0,5	0,5				
	сахар		15	15				
	вода		185	185				
338	Фрукт	100			0,4	0,4	9,8	32
	Итого :	545			16,85	15,42	80,94	486,75

ДЕНЬ 6 (понедельник)

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции(гр)	Масса продуктов		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Брутто, г	Нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
182	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/6			5,1	10,72	33,42	281
	рис		31	31				
	молоко		80	80				
	вода		95	95				
	сахар		6	6				
	соль		0,5	0,5				
	масло сливочное		6	6				
15	Сыр порционно	20	22	20	2,51	9,54		43,56
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,4	25,76	70,14
379	Напиток кофейный на молоке	200			3,6	2,8	18,77	155,2
	кофейный напиток		5	5				
	вода		170	170				
	сахар		20	20				
	молоко		50	50				
338	Фрукт	100			0,4	0,4	9,8	32
	Итого :	556			13,98	23,86	87,75	581,9

ДЕНЬ 7 (вторник)

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции(гр)	Масса продуктов		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Брутто, г	Нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
71	Холодная закуска(овоци)	60			0,12	0,12	1,4	13
321	Капуста тушёная	150			4,35	2	47,32	228,24
	капуста		215	172				
	масло сливочное		5	5				
	морковь		4	3				
	лук		7	6				
	томат пюре		5	5				
	раствор лимонной кислоты 3%-ный		4,5	4,5				
	мука		2	2				
	сахар		4,5	4,5				
	лавровый лист							
	перец черный горошком							
143	или Овощное рагу	150						
	картофель		65	48				
	морковь		30	24				
	лук		15	12				
	капуста		53	43				
	масло растительное		6	6				
	соус №330			30				
	лавровый лист							
243	Колбасные изделия	50			10,18	14,02	0,4	118,9
	Колбаса варёная		51	50				
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,4	25,76	70,14
349	Компот из смеси сухофруктов	200			0,66	0,09	28	132,8
	сухофрукты		20	20				
	сахар		20	20				
	кислота лимонная		0,2	0,2				
	вода		200	200				
	Итого:	490			17,68	16,63	102,88	563,08

ДЕНЬ 8 (среда)

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции(гр)	Масса продуктов		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Брутто, г	Нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
71	Холодная закуска(овощи)	60			0,12	0,12	1,4	13
312	Пюре картофельное	150			3,08	2,33	19,13	129,73
	картофель		170	128				
	молоко		24	23				
	масло сливочное		5	5				
268	Котлеты,биточки (особые)	90			12,9	33,4	13,2	408
	свинина(котлетное мясо)		67	67				
	хлеб пшеничный		16	16				
	молоко или вода		22	22				
	сухари		9	9				
	масло растительное		5	5				
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,4	25,76	70,14
376	Чай с сахаром	200			0,53		9,47	40
	чай		0,5	0,5				
	сахар		15	15				
	вода		185	185				
	Итого :	470			19	36,25	68,96	660,87

ДЕНЬ 9 (четверг)

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции(гр)	Масса продуктов		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Брутто, г	Нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
71	Холодная закуска(овоци)	60			0,12	0,12	1,4	13
309	Рожки отварная с маслом	150			5,1	7,5	28,5	201,9
	макаронные изделия		51	51				
	масло сливочное		5	5				
	вода		300	300				
209	Яйцо варёное	40	40	40	5,08	4,6	0,28	63
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,4	25,76	70,14
291	Кисель	200			0,24		25,1	145,08
	кисель п/ф		24	24				
	сахар		10	10				
	кислота лимонная		0,2	0,2				
	вода пищевая		190	190				
	Итого :	420			12,91	12,62	81,04	493,12

ДЕНЬ 10 (пятница)

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции(гр)	Масса продуктов		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Брутто, г	Нетто, г	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
71	Холодная закуска(овоци)	60			0,12	0,12	1,4	13
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150			3,67	5,42	32,67	210,11
	крупa гречневая быстроразваривающаяся		71	50				
	вода		220	220				
	масло сливочное		7	7				
260	Гуляш	90			11,64	14,57	5,5	176,8
	куриное филе		60	60				
	масло растительное		5	5				
	лук репчатый		10	8				
	томат пюре		6	6				
	мука		1,6	1,6				
	соус		50	50				
	Хлеб пшеничный	30	30	30	2,37	0,4	25,76	70,14
377	Чай с сахаром, лимоном.	200/7			0,53		9,87	41,6
	чай-заварка		0,5	0,5				
	сахар		15	15				
	вода		185	185				
	лимон свежий		8	7				
	Итого :	330			18,33	20,51	75,2	511,65

