

Утверждаю  
 Директор МБОУ НОЦ № 1 пос. Эльбан  
 О.А. Зотова  
 "31" августа 2023



**Менюготавливаемых блюд**  
 Комплексные завтраки - обеды  
 Возрастная категория: 7-11 лет

Сборник рецептов и кулинарных изделий. Пермь 2008,2013

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
Завтрак	Сыр сычужный твердый	1/020	4,12	5,22		48,6	100
	Каша "Дружба"	1/150/10	0,39	2,23	15,79	119,6	260
	Какао с молоком	1/200	3,6	3,3	25	104	496
	Хлеб пшеничный	1/060	4,56	0,43	29,52	158,71	108
	Фрукты свежие	1/200	0,8	0,8	19,6	74	112
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>13,47</b>	<b>11,98</b>	<b>89,91</b>	<b>504,91</b>	
Обед	Салат из моркови	1/060	0,66	6,06	5,46	39,2	7
	Суп картофельный с фрикадельками	1/200/20	5,53	4,26	14,67	135,16	пермь 2008 48
	Биточек мясной	1/090	16,02	15,75	12,87	257,4	381
	Рис отварной	1/150	3,69	6,07	20,81	204,6	414
	Соус молочный	1/050	0,99	2,47	3,31	39,5	435
	Хлеб пшеничный	1/030	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	1/048	3,16	0,57	16,03	83,52	109
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,5		27	90	508
	<b>Итого за обед</b>		<b>32,83</b>	<b>35,42</b>	<b>114,912</b>	<b>919,88</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>46,3</b>	<b>47,4</b>	<b>204,822</b>	<b>1424,79</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Завтрак	Макаронные изделия отварные	1/150	3,65	0,67	19,04	104,9	291
	Соус молочный	1/100	0,99	3,95	8,86	101,7	435
	Птица отварная	1/090	10,36	13,21	5,51	208,57	404
	Чай с сахаром	1/200	0,1		15	60	493
	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,43	29,52	158,71	108
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>19,660</b>	<b>18,260</b>	<b>77,930</b>	<b>633,880</b>	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	1/060	0,54	3,06	7,16	58,4	19
	Щи из свежей капусты с картофелем	1/200/10	1,40	3,98	20,22	66,40	142
	Картофельное пюре	1/150	2,05	6,6	25,35	158	429
	Печень говяжья по-строгановски	1/70/40	17	14,8	20,3	253	398
	Компот из апельсин и яблок	1/200	0,5	0,2	22,2	93	510
	Хлеб пшеничный	1/030	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	1/048	3,16	0,57	16,03	83,82	109
	<b>Итого за обед</b>		<b>26,930</b>	<b>29,450</b>	<b>126,020</b>	<b>783,120</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>46,590</b>	<b>47,710</b>	<b>203,950</b>	<b>1417,000</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 3</b>							
Завтрак	Запеканка из творога со	1/150/10	13	15,2	25,9	380	313
	Чай с лимоном	1/200	0,1	0	17,2	61	494
	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	0,2	92	518
	Хлеб пшеничный	1/06	4,56	0,43	29,52	158,71	108
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,660</b>	<b>15,830</b>	<b>72,820</b>	<b>691,710</b>	
Обед	Салат из свежих огурцов	1/060	0,42	4,06	1,2	61,2	17
	Суп с рыбными консервами	1/200	5,38	3,78	12,84	133	153
	Тефтеля с рисом ("ежики")	1/090	6,55	12,77	15,26	198,9	390
	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,55	7,84	37,08	37,08	237
	Соус молочный	1/050	0,99	2,47	5,35	39,5	435
	Напиток из шиповника	1/200	0,7	0,3	25,8	97	519
	Хлеб пшеничный	1/030	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	1/048	3,16	0,57	16,03	83,82	109
	<b>Итого за обед</b>		<b>28,03</b>	<b>32,03</b>	<b>128,32</b>	<b>721</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>46,690</b>	<b>47,86</b>	<b>201,14</b>	<b>1412,71</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 4</b>							
Завтрак	Котлеты рыбные	1/100	10,89	3,09	9,59	102,8	345
	Картофельное пюре	1/150	3,15	6,6	16,35	108	429
	Кофейный напиток с молоком	1/200	0,2	2,7	17,9	79	501
	Хлеб пшеничный	1/60	4,56	0,43	29,52	158,71	108
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,800</b>	<b>12,820</b>	<b>73,360</b>	<b>448,510</b>
	Салат из свежей капусты с морковью	1/060	0,96	6,06	5,76	81,6	4
Обед	Свекольник	1/200/10	1,74	3,56	9,62	57,6	131
	Плов с мясом	1/240	9,14	17,85	37,23	422,4	370
	Компот с курагой	1/200	0,33		27,66	71,98	512
	Йогурт питьевой	1/200	10	6,4	17	174	517
	Хлеб пшеничный	1/030	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	1/048	3,16	0,57	16,03	83,82	109
		<b>Итого за обед</b>		<b>27,610</b>	<b>34,680</b>	<b>128,060</b>	<b>961,900</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>46,41</b>	<b>47,5</b>	<b>201,42</b>	<b>1410,41</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 день 5</b>							
Завтрак	Сыр сычужный твердый	1/020	5,12	5,22		68,6	100
	Каша из хлопьев овсянных	1/150/7,5	6,42	10,59	25,64	235,55	247
	Чай с молоком	1/200	1,5	1,3	20,9	91	495
	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	0,2	92	518
	Хлеб пшеничный	1/060	4,56	0,43	29,52	158,71	108
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>18,600</b>	<b>17,740</b>	<b>76,260</b>	<b>645,860</b>	
Обед	Салат из свеклы отварной	1/060	0,54	3,06	7,16	58,4	50
	Суп картофельный с бобовыми	1/200	1,4	3,98	20,22	66,4	144
	Капуста тушеная	1/150	3,15	6,6	25,35	158	423
	Котлета мясная	1/090	17	14,8	20,3	253	381
	Компот из изюма	1/200	0,5	0,2	22,2	93	512
	Хлеб пшеничный	1/030	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	1/048	3,16	0,57	16,03	83,52	109
	<b>Итого за обед</b>		<b>28,030</b>	<b>29,450</b>	<b>126,020</b>	<b>782,820</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>46,630</b>	<b>47,190</b>	<b>202,280</b>	<b>1428,680</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 1</b>							
Завтрак	Каша пшеничная жидкая	1/150/7,5	5,05	5,61	27,37	182,25	264
	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,2	5,7	15,9	79	501
	Фрукт свежий	1/200	0,92	0,92	22,54	94	112
	Хлеб пшеничный	1/060	4,56	0,43	29,52	158,71	108
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>13,730</b>	<b>12,660</b>	<b>95,330</b>	<b>513,960</b>	
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	1/060	1,08	5,72	5,34	50,4	75
	Рассольник ленинградский	1/200/10	1,64	5,4	13	97	134
	Макаронные изделия отварные	1/150	3,65	0,67	19,04	144,9	291
	Мясо тушеное	1/090	10,68	15,9	2,07	184,3	363
	Компот из изюма	1/200	0,33		22,66	91,98	512
	Хлеб пшеничный	1/030	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	1/048	3,16	0,57	16,03	83,52	109
	Йогурт питьевой	1/200	10	6,4	17	174	517
	<b>Итого за обед</b>		<b>32,820</b>	<b>34,900</b>	<b>109,900</b>	<b>896,600</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>46,550</b>	<b>47,560</b>	<b>205,230</b>	<b>1410,560</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 2</b>							
Завтрак	Сыр сычужный твердый	1/020	5,12	5,22		78,6	100
	Каша молочная кукурузная	1/150/10	4,65	5,59	27,75	210	265
	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	0,2	102	518
	Чай с сахаром	1/200	0,1		15	80	493
	Хлеб пшеничный	1/060	4,56	0,43	29,52	158,71	108
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>15,430</i>	<i>11,440</i>	<i>72,470</i>	<i>629,310</i>	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов	1/060	0,54	5,06	6,16	58,4	19
	Суп с макарон. изделиями и картофелем	1/200	2,06	4,22	24,84	107,6	158
	Голубцы ленивые	1/240	21,4	22,92	19,6	310	372
	Соус молочный	1/050	0,99	2,77	5,71	48,5	435
	Компот из апельсин и яблок	1/200	0,5	0,2	42,2	103	510
	Хлеб пшеничный	1/030	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	1/048	3,168	0,576	16,032	83,52	109
	<i>Итого за обед</i>		<i>30,938</i>	<i>35,986</i>	<i>129,302</i>	<i>781,520</i>	
	<i>Итого за день</i>		<i>46,368</i>	<i>47,426</i>	<i>201,772</i>	<i>1410,830</i>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 3</b>							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	1/150/10	13	25,2	23,9	380	313
	Чай с молоком	1/200	1,5	1,3	17,9	71	495
	Сок фруктовый	1/200	1	0,2	0,2	92	518
	Хлеб пшеничный	1/060	4,56	0,43	29,52	158,71	108
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>20,060</i>	<i>27,130</i>	<i>71,520</i>	<i>701,710</i>	
Обед	Салат из сырых овощей	1/060	0,6	1,66	3,22	39	25
	Суп картофельный с бобовыми	1/200	0,84	3,4	12,1	39,03	144
	Рыба тушеная в томате с овощами	1/140	6,49	4,13	9,49	82,03	343
	Картофель отварной	1/150	2,85	4,15	20,05	110,5	173
	Компот из смеси сухофруктов	1/200	0,5		37	110	508
	Хлеб пшеничный	1/030	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Хлеб ржаной	1/048	3,16	0,57	16,03	83,52	109
	<i>Итого за обед</i>		<i>26,720</i>	<i>20,550</i>	<i>129,650</i>	<i>708,580</i>	
	<i>Итого за день</i>		<i>46,780</i>	<i>47,680</i>	<i>201,170</i>	<i>1410,290</i>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 4</b>							
Завтрак	Сыр сычужный твердый	1/020	5,12	5,22		68,6	100
	Каша пшениная вязкая	1/150/10	6,54	9,64	29,87	224,25	258
	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Хлеб пшеничный	1/060	4,56	0,43	29,52	158,71	108
	Фрукты свежие	1/200	0,8	0,8	19,6	94	112
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>20,220</b>	<b>18,790</b>	<b>94,890</b>	<b>624,560</b>	
Обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	1/060	0,86	1,54	13,14	57,2	73
	Борщ с капустой и картофелем	1/200/10	1,46	4	10,52	67	128
	Гуляш мясной	1/090	10,5	13,5	3,95	222,25	367
	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	8,05	8,84	27,08	253,05	237
	Хлеб ржаной	1/048	3,16	0,57	16,03	83,52	109
	Хлеб пшеничный	1/030	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	Компот из яблок и лимона	1/200	0,3	0,2	25,4	103	509
	<b>Итого за обед</b>		<b>26,610</b>	<b>28,890</b>	<b>110,880</b>	<b>856,520</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>46,830</b>	<b>47,680</b>	<b>205,770</b>	<b>1481,080</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 5</b>							
Завтрак	Жаркое по домашнему	1/240	18,36	24,31	10,11	313,45	369
	Чай с сахаром	1/200	0,1		15	60	493
	Хлеб пшеничный	1/06	4,56	0,43	29,52	108,71	108
	Фрукты свежие	1/250	2,2	1	24,5	117,5	112
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>25,220</b>	<b>25,740</b>	<b>79,130</b>	<b>599,660</b>	
Обед	Винегрет овощной	1/060	0,38	6,58	4,08	85	76
	Рассольник домашний	1/200/10	1,66	4,16	10,24	85	132
	Плов из отварной птицы	1/240	13,28	10,07	62,3	410,28	406
	Напиток из шиповника	1/200	0,7	0,3	20,8	97	519
	Хлеб ржаной	1/048	3,16	0,57	16,03	83,52	109
	Хлеб пшеничный	1/030	2,28	0,24	14,76	70,5	108
	<b>Итого за обед</b>		<b>21,460</b>	<b>21,920</b>	<b>128,210</b>	<b>831,300</b>	
	<b>Итого за день</b>		<b>46,680</b>	<b>47,660</b>	<b>207,340</b>	<b>1430,960</b>	

Среднее значение за период

46,2      47,4      201      1410