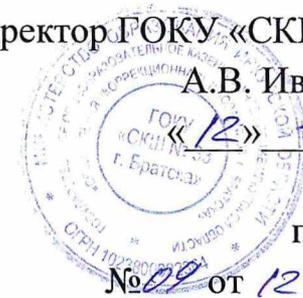


УТВЕРЖДАЮ
Директор ГОКУ «СКШ № 33 г. Братска»

А.В. Иванов



«12» 01 2024 г.

Введена в действие
приказом директора

№ 09 от 12 01 2024 г.

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)

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Приходящие 7-11 лет

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом (осень-зима)	200	6	10	30	229	302
	Чай Братский (осень-зима)	200	5	5	22	147	346
	Батон белый (осень-зима)	50	4	1	26	118	588
	Сыр порциями (осень-зима)	10	2	2		24	968
	Масло сливочное (осень-зима)	20		15		132	967
Итого за Завтрак		480	17	33	78	650	
Обед							
	Кукуруза порциями (осень-зима)	60	4	1	27	122	423
	Суп полевой (осень-зима)	200	4	3	18	115	515,03
	Бигос с мясом (осень-зима)	200	14	15	12	220	33
	Компот из кураги (осень-зима)	200			31	131	361
	Хлеб белый (осень-зима)	63	5	1	31	142	583
	Хлеб ржаной (осень-зима)	60	11	2	25	155	583,01
Итого за Обед		783	38	22	144	885	
Полдник							
	Печенье (осень-зима)	50	2	2	48	204	315,01
	Снежок (осень-зима)	200	6	5	8	172	381
	Яблоки свежие (осень-зима)	100			9	36	565,01
Итого за Полдник		350	8	7	65	412	
Итого за день		1 613	63	62	287	1947	

Рацион: Приходящие 7-11 лет

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет (осень-зима)	200	10	15		184	182,01
	Чай с сахаром (осень-зима)	200				28	350
	Батон белый (осень-зима)	50	4	1	26	118	588
	Масло сливочное (осень-зима)	20		15		132	967
Итого за Завтрак		470	14	31	26	462	
Обед							
	Салат Нежность (морковь,зел.горошек) (осень-зима)	80	1	4	5	59	443
	Борщ с картофелем, капустой (осень-зима)	200	2	3	12	76	510,02
	Макароны отварные (осень-зима)	180	4	3	29	145	281
	Печень по - строгановски.. (осень-зима)	100	14	8	4	148	89,03
	Напиток из смородины черной (осень-зима)	200			15	56	361,1
	Хлеб белый (осень-зима)	63	5	1	31	142	583
	Хлеб ржаной (осень-зима)	60	11	2	25	155	583,01
Итого за Обед		883	37	21	121	781	
Полдник							
	Пряник (осень-зима)	60	3	2	47	202	319
	Кисель из кураги (осень-зима)	200			37	154	354
	Мандарины свежие (осень-зима)	100	1		7	32	563
Итого за Полдник		360	4	2	91	388	
Итого за день		1 713	55	54	238	1631	

Рацион: Приходящие 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная с маслом (осень-зима)	200	6	13	38	286	306,01
	Кофейный напиток (осень-зима)	200	2	2	26	126	342
	Батон белый (осень-зима)	50	4	1	26	118	588
	Масло сливочное (осень-зима)	20		15		132	967
Итого за Завтрак		470	12	31	90	662	
Обед							
	Салат Русский (картофель,огурец) (осень-зима)	80	1	4	10	78	449
	Суп крестьянский с говядиной (осень-зима)	200	4	6	8	98	527,01
	Гарнир каша гречка рассыпчатая (осень-зима)	180	5	5	37	209	254
	Котлета мясная (осень-зима)	100	7	7	9	115	52
	Напиток из брусники (осень-зима)	200					985
	Хлеб белый (осень-зима)	63	5	1	31	142	583
	Хлеб ржаной (осень-зима)	60	11	2	25	155	583,01
Итого за Обед		883	33	25	120	797	
Полдник							
	Ватрушка с творогом (осень-зима)	80	12	13		339	214,01
	Сок фруктовый (осень-зима)	200	1		23	110	382
	Яблоки свежие (осень-зима)	100			9	36	565,01
Итого за Полдник		380	13	13	32	485	
Итого за день		1 733	58	69	242	1944	

Рацион: Приходящие 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная с маслом (осень-зима)	200	5	8	24	182	305
	Какао с молоком (осень-зима)	200	2	2		74	340,01
	Батон белый (осень-зима)	50	4	1	26	118	588
	Масло сливочное (осень-зима)	20		15		132	967
	Сыр порциями (осень-зима)	10	2	2		24	968
Итого за Завтрак		480	13	28	50	530	
Обед							
	Салат Нептун (морская капуста, яйцо) (осень-зима)	60	6	9	2	99	444
	Суп рыбный (консервы) (осень-зима)	200	5	8	13	154	537
	Жаркое по - домашнему (осень-зима)	200	10	10	27	213	42,02
	Напиток из клюквы (осень-зима)	200					985,01
	Хлеб белый (осень-зима)	63	5	1	31	142	583
	Хлеб ржаной (осень-зима)	60	11	2	25	155	583,01
Итого за Обед		783	37	30	98	763	
Полдник							
	Зефир ванильный (осень-зима)	60			38	144	316
	Чай с лимоном (осень-зима)	200				27	347
	Мандарины свежие (осень-зима)	100	1		7	32	563
Итого за Полдник		360	1		45	203	
Итого за день		1 623	51	58	193	1496	

Рацион: Приходящие 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный вермишелевый (осень-зима)	200	4	4	18	126	518
	Чай с молоком сгущенным (осень-зима)	200	2	2	11	67	350,03
	Батон белый (осень-зима)	50	4	1	26	118	588
	Масло сливочное (осень-зима)	20		15		132	967
Итого за Завтрак		470	10	22	55	443	
Обед							
	Кукуруза с яйцом и луком (осень-зима)	80	4	11	7	143	424
	Рассольник с перловкой, мясом (осень-зима)	250	5	6	19	146	536
	Гарнир Рис отварной (осень-зима)	200	3	3	27	143	16,01
	Поджарка из рыбы с луком (осень-зима)	100	14	7	7	147	122,02
	Компот из сухофруктов (осень-зима)	200				60	364
	Хлеб белый (осень-зима)	63	5	1	31	142	583
	Хлеб ржаной (осень-зима)	60	11	2	25	155	583,01
Итого за Обед		953	42	30	116	936	
Полдник							
	Гренки сдобные (осень-зима)	60	4	5	20	140	580
	Чай с сахаром (осень-зима)	200				28	350
	Яблоки свежие (осень-зима)	100			9	36	565,01
Итого за Полдник		360	4	5	29	204	
Итого за день		1 783	56	57	200	1583	

Рацион: Приходящие 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная с маслом (осень-зима)	200	5	8	24	182	305
	Кофейный напиток (осень-зима)	200	2	2	26	126	342
	Батон белый (осень-зима)	50	4	1	26	118	588
	Сыр порциями (осень-зима)	10	2	2		24	968
	Масло сливочное (осень-зима)	20		15		132	967
Итого за Завтрак		480	13	28	76	582	
Обед							
	Огурец солёный консервированный (осень-зима)	60			1	8	429
	Щи с мясом, сметаной (осень-зима)	250	5	7	8	110	504
	Плов с мясом говядины (осень-зима)	200	8	8	27	200	63,01
	Напиток из смородины черной (осень-зима)	200			15	56	361,1
	Хлеб белый (осень-зима)	63	5	1	31	142	583
	Хлеб ржаной (осень-зима)	60	11	2	25	155	583,01
Итого за Обед		833	29	18	107	671	
Полдник							
	Булочка Домашняя (осень-зима)	80	6	3	48	237	203
	Йогурт питьевой (осень-зима)	200	10	3	8	140	594
	Мандарины свежие (осень-зима)	100	1		7	32	563
Итого за Полдник		380	17	6	63	409	
Итого за день		1 693	59	52	246	1662	

Рацион: Приходящие 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка "Белоснежка" из творога (осень-зима)	200	27	22	31	431	152
	Чай с лимоном (осень-зима)	200				27	347
	Батон белый (осень-зима)	50	4	1	26	118	588
	Масло сливочное (осень-зима)	20		15		132	967
Итого за Завтрак		470	31	38	57	708	
Обед							
	Горошек зеленый (осень-зима)	80	2		5	29	419
	Свекольник (осень-зима)	200	2	5	13	100	542
	Пюре картофельное (осень-зима)	180	2	3	15	84	289
	Котлета мясная (осень-зима)	100	7	7	9	115	52
	Напиток из шиповника (осень-зима)	200	1		25	107	376
	Хлеб белый (осень-зима)	63	5	1	31	142	583
	Хлеб ржаной (осень-зима)	60	11	2	25	155	583,01
Итого за Обед		883	30	18	123	732	
Полдник							
	Печенье (осень-зима)	55	2	2	53	224	315,01
	Компот из облепихи (осень-зима)	200					986
	Яблоки свежие (осень-зима)	100			9	36	565,01
Итого за Полдник		355	2	2	62	260	
Итого за день		1 708	63	58	242	1700	

Рацион: Приходящие 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная с маслом (осень-зима)	200	6	10	30	229	302
	Какао с молоком (осень-зима)	200	2	2		74	340,01
	Батон белый (осень-зима)	50	4	1	26	118	588
	Сыр порциями (осень-зима)	10	2	2		24	968
	Масло сливочное (осень-зима)	20		15		132	967
Итого за Завтрак		480	14	30	56	577	
Обед							
	Салат Чиполино (осень-зима)	60		6	3	45	425
	Суп овощной с мясом (осень-зима)	200	4	4	10	92	528
	Гарнир каша перловая рассыпчатая (осень-зима)	180	4	3	28	152	256
	Гуляш (осень-зима)	100	12	13	6	143	39,01
	Компот из кураги (осень-зима)	200			31	131	361
	Хлеб белый (осень-зима)	63	5	1	31	142	583
	Хлеб ржаной (осень-зима)	60	11	2	25	155	583,01
Итого за Обед		863	36	29	134	860	
Полдник							
	Ватрушка с джемом (осень-зима)	80	6	7	46	258	213
	Сок фруктовый (осень-зима)	200	1		23	110	382
	Мандарины свежие (осень-зима)	100	1		7	32	563
Итого за Полдник		380	8	7	76	400	
Итого за день		1 723	58	66	266	1837	

Рацион: Приходящие 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша гречневая молочная с маслом (осень-зима)	200	7	12	28	246	300
	Чай Братский (осень-зима)	200	5	5	22	147	346
	Батон белый (осень-зима)	50	4	1	26	118	588
	Масло сливочное (осень-зима)	20		15		132	967
	Яйцо вареное (осень-зима)	60	6	6		79	193
Итого за Завтрак		530	22	39	76	722	
Обед							
	Салат Русский (картофель,огурец) (осень-зима)	80	1	4	10	78	449
	Суп фасолевый с мясом (осень-зима)	200	5	4	13	114	532
	Запеканка Донская рыбная (осень-зима)	100	10	3	3	76	124
	Гарнир Рис отварной (осень-зима)	180	2	3	25	129	16,01
	Соус Томат (осень-зима)	50		2	2	27	492
	Компот из консервированных плодов (осень-зима)	200			43	164	360
	Хлеб белый (осень-зима)	63	5	1	31	142	583
	Хлеб ржаной (осень-зима)	60	11	2	25	155	583,01
Итого за Обед		933	34	19	152	885	
Полдник							
	Пряник (осень-зима)	55	3	2	43	185	319
	Кисель из кураги (осень-зима)	200			37	154	354
	Яблоки свежие (осень-зима)	100			9	36	565,01
Итого за Полдник		355	3	2	89	375	
Итого за день		1 818	59	60	317	1982	

Рацион: Приходящие 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (осень-зима)	200	4	4	19	127	521
	Кофейный напиток (осень-зима)	200	2	2	26	126	342
	Батон белый (осень-зима)	50	4	1	26	118	588
	Масло сливочное (осень-зима)	20		15		132	967
Итого за Завтрак		470	10	22	71	503	
Обед							
	Томаты консервированные (осень-зима)	80					1
	Суп гороховый с мясом (осень-зима)	200	6	5	17	137	533,02
	Пюре картофельное (осень-зима)	180	2	3	15	84	289
	Биточки или котлеты кур (духовые) (осень-зима)	100	14	14	5	190	96
	Напиток из шиповника (осень-зима)	200	1		25	107	376
	Хлеб белый (осень-зима)	63	5	1	31	142	583
	Хлеб ржаной (осень-зима)	60	11	2	25	155	583,01
Итого за Обед		883	39	25	118	815	
Полдник							
	Бутерброд горячий с сыром (осень-зима)	60	6	9	19	142	576
	Чай с лимоном (осень-зима)	200				27	347
	Мандарины свежие (осень-зима)	100	1		7	32	563
Итого за Полдник		360	7	9	26	201	
Итого за день		1 713	56	56	215	1519	
Итого за период		17 120	578	592	2446	17301	
Среднее значение за период			28,9	29,6	122,3	865,1	