

УТВЕРЖДЕНО

Е.В. Семенова

директор МБОУ "СОШ с.Раковка"

СОГЛАСОВАНО

Т.Е. Евдокимова

Меню приготавливаемых блюд (завтраки и обеды) для организации питания детей в возрасте от 7 до 11 лет, в муниципальных бюджетных общеобразовательных учреждениях Уссурийского городского округа

ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	96
СЫР	10	3.09	3.93	5.90	71.33	97
КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	9.29	2.85	29.69	181.57	94
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.72	0.1	10.98	51.70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.2	9.9	43.00	3
Итого за прием пищи:	500	15.4	15.66	67	470.54	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	96
ОМЛЕТ	150	12.02	6.56	35	247.12	340/1
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	10	0.36	0.01	0.98	5.45	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.72	0.1	10.98	51.70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.2	9.9	43.00	3
Итого за прием пищи:	500	15.4	15.45	67.39	470.21	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5.6	6.6	18.13	154.32	728/1
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6.9	8.9	19.55	185.90	302
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0.2	0	13.1	53.20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.72	0.1	10.98	51.70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
Итого за прием пищи:	500	15.27	15.93	66.59	470.81	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БИТОЧКИ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	90	7.45	13.10	12.80	198.90	499
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	2.8	1.35	11.69	70.11	508/1
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0.2	0	13.1	53.20	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.55	0.99	14.49	77.07	2/1
Итого за прием пищи:	500	15.42	15.74	66.72	470.22	

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ВАРЕНИКИ С КАРТОФЕЛЕМ ПРОМ.ПРОИЗ-ВА С М/С	180	12.57	15.30	36.50	333.98	472
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.2	9.9	43.00	3
Итого за прием пищи:	510	15.39	15.8	66.64	470.32	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5.6	12.6	13.13	188.32	728/1
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	7.79	2.8	28.2	169.16	451
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.8	23.20	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.2	9.9	43.00	3
Итого за прием пищи:	540	15.4	15.8	66.79	470.96	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170	12.32	14.9	37.15	331.98	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.2	9.9	43.00	3
Итого за прием пищи:	500	15.18	15.63	67.24	470.35	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	96
СЫР	10	3.09	3.93	5.90	71.33	97
КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	7.6	2.34	19.6	129.86	451
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.66	9.66	51.38	2/1
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.58	0.15	16.47	77.55	1/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.2	9.9	43.00	3
Итого за прием пищи:	520	15.42	15.53	67.23	470.37	

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГУЛЯШ	90	6.50	6.95	11.15	133.15	423
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	3.75	7.35	13.69	135.91	508/1
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0.2	0	13.1	53.20	6
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.55	0.99	14.49	77.07	2/1
Итого за прием пищи:	500	15.42	15.59	67.07	470.27	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	96
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА СОУСОМ МОЛОЧНЫМ ИЛИ ДЖЕМОМ	220	9.40	6.10	17.35	161.90	508
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0.2	0	13.1	53.20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.44	0.2	21.96	103.40	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.55	0.99	14.49	77.07	2/1
Итого за прием пищи:	500	15.64	15.54	67	470.42	

ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ГОЛЕНЬ/БЕДРО ЗАПЕЧЕННЫЕ	90	6.48	13.15	0	144.27	501
РИС ОТВАРНОЙ	160	4.99	0.85	31.80	154.81	512
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0.36	1.19	1.28	14.82	833
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0.2	19.6	83.4	602
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
Итого за прием пищи:	510	15.29	15.92	67.27	470.27	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5.6	12.6	13.13	188.32	728/1
КАША ОВСЯННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6.4	2.42	19.9	126.98	451
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
СОКИ ФРУКТОВЫЕ, ОВОЩНЫЕ, ЯГОДНЫЕ	200	1	0.2	19.6	83.4	602
Итого за прием пищи:	500	15.42	15.52	67.27	470.44	

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	170	12.58	15.20	36.80	334.32	334
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.2	9.9	43.00	3
Итого за прием пищи:	500	15.4	15.7	66.94	470.66	

ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	96
ОМЛЕТ	150	12.02	6.75	34.61	247.27	340/1
ЗЕЛЁНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	10	0.36	0.01	0.98	5.45	101
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.72	0.1	10.98	51.70	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ	100	0.4	0.2	9.9	43.00	3
Итого за прием пищи:	500	15.40	15.64	67.00	470.36	

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	96
СЫР РОССИЙСКИЙ	20	6.18	0.86	6.70	59.26	97
КАША МОЛОЧНАЯ "ДРУЖБА"	200	3.08	5.1	11.18	102.94	612
ЧАЙ ФРУКТОВЫЙ С ЯБЛОКАМИ	200	0.2	0	13.1	53.20	6
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.44	0.2	21.96	103.40	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.55	0.99	14.49	77.07	2/1
Итого за прием пищи:	500	15.50	15.40	67.53	470.72	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	10	0.05	8.25	0.10	74.85	96
ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОЧНЫМ СОУСОМ	220	9.40	5.98	14.67	150.10	508
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.16	0.16	15.8	65.28	409
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	40	3.44	0.2	21.96	103.40	1/1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.55	0.99	14.49	77.07	2/1
Итого за прием пищи:	500	15.6	15.58	67.02	470.7	

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ОВОЦНАЯ НАРЕЗКА	60	0.48	0.06	1.56	8.70	321
ПЕЛЬМЕНИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	9.9	14.1	20.51	248.54	451/1
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.16	0.16	15.8	65.28	639
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	70.94	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2.55	0.99	14.49	77.07	2/1
Итого за прием пищи:	500	15.51	15.61	67	470.53	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
БЛИНЧИКИ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ/ДЖЕМОМ	70	5.6	6.6	18.13	154.32	728/1
КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	7.6	8.35	16.97	173.43	451
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0.16	0.16	15.8	65.28	639
БАТОН ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.58	0.15	16.47	77.55	1/1
Итого за прием пищи:	500	15.94	15.26	67.37	470.58	

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
ЗАВТРАК 1 ВАРИАНТ						
ЕЖИКИ МЯСНЫЕ	90	9.10	9.50	28.20	234.70	461
ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3.8	4.35	17.69	125.11	508/1
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	30	0.36	1.42	1.28	14.82	833
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1.61	0.2	9.76	47.28	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	10	0.85	0.33	4.83	25.69	2/1
Итого за прием пищи:	500	15.72	15.8	67.36	470	
ЗАВТРАК 2 ВАРИАНТ						
ГУЛЯШ	90	6.45	6.45	11.25	128.85	423
РИС ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	160	4.69	8.02	26.08	195.26	512
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0	0	5.6	22.40	685
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2.42	0.3	14.64	72.63	4
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1.7	0.66	9.66	51.38	2/1
Итого за прием пищи:	500	15.26	15.43	67.23	470.52	