

Утверждено:

Директор МБОУ Бобровская СШ





Поликарпова Е.В.

Правообладатель:

Индивидуальный предприниматель




Козаченко Н.Д.

Основное меню

Для обучающихся в МБОУ

«Бобровская средняя школа»

в возрасте с 7 до 11 лет,

зимний, летний периоды – взаимозаменяемые.

Архангельск 2021г.

1-я неделя /1. понедельник

N п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша рисовая жидкая с маслом	0,205(200/5)	5,04	7,63	31,04	214
2	97.0	Сыр Российский порция	0,015	3,48	4,42	0	55
3	96.0	Масло сладко-сливочное, порционнo	0,005	0,02	4,12	0,04	37
4	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
5	693.	Какао Витoшка с витамин, и молоком	0,200	5,31	5,4	17,43	141
6	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итог по группе			0,565	18,35	23,23	90,07	648
Обед							
1	78	Икра кабачковая	0,060	0,67	3,21	3,23	42
2	139.	Суп картофельный с горохом	0,200	4,92	2,58	18,02	107
3	438.	Азу	0,200(50/150)	14	27,5	20,76	398
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,6	0,07	21,68	91
Итог по группе			0,75	26,53	34,28	103,87	819
полдник							
1	769.	Булочка домашняя	0,100	7,92	13,58	52,61	386
2	686	Чай с лимоном	0,220(200/13/7)	0,16	0,03	13,2	54
Итог по группе			0,32	8,08	13,61	65,81	440
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,565	18,35	23,23	90,07	648
Обед			0,75	26,53	34,28	103,87	819
полдник			0,32	8,08	13,61	65,81	440
Итог за день			1,635	52,96	71,12	259,75	1907

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	485.	Голубцы ленивые	0,080	6,05	7,81	4,92	115
2	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
3	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
4	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,025	0,77	0,05	1,62	10
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
Итого по группе			0,545	13,63	17,41	54,36	441
Обед							
1	43.0	Салат из белокочанной капусты с р/м	0,060	0,94	3,56	5,66	58
2	135.	Суп из овощей со сметаной	0,200/5	2,25	2,93	9,81	72
3	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,100	12,55	15,48	4,1	203
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	5,62	7,26	25,36	188
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	707	Сок яблочный	0,200	1	0,2	20,2	86
Итого по группе			0,8	28,7	30,35	105,31	788
полдник							
1	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,9	15,3	78
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,200	5,4	5	21,6	158
3	627.	Мандарины св.	0,100	0,8	0,2	7,5	38
Итого по группе			0,33	8,45	6,1	44,4	274
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,545	13,63	17,41	54,36	441
Обед			0,8	28,7	30,35	105,31	788
полдник			0,33	8,45	6,1	44,4	274
Итого за день			1,675	50,78	53,86	204,07	1503

1-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	366.	Запеканка из творога	0,120	17,85	14,7	18,23	283
2	1025	Молоко сгущеное с сахаром 8,5% жирности	0,030	2,16	2,55	16,65	98
3	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
4	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,2	0,05	10,02	40
5	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,5	23,61	18,86	75,26	573
Обед							
1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,060	0,87	3,06	5,1	51
2	137.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	0,200/20	5,02	2,53	12	104
3	462.	Тефтели (2в) мясные с рисом (ежики)	0,090	8,42	11,49	10,24	177
4	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
5	534.	Капуста свежая тушеная	0,150	3,07	5,7	8,53	121
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
8	505.	Кисель с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	18,4	74
Итого по группе			0,83	24,18	25,76	97,08	739
полдник							
1	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,9	15,3	78
2	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,200	5,2	5,2	26	174
3	627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47
Итого по группе			0,33	7,85	6,4	51,6	299
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,5	23,61	18,86	75,26	573
Обед			0,83	24,18	25,76	97,08	739
полдник			0,33	7,85	6,4	51,6	299
Итого за день			1,66	55,64	51,02	223,94	1611

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	499.	Котлеты рубленные из цыплят	0,070	10,46	7,72	5,4	141
2	587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
3	516.	Макаронные изделия отварные	0,150	5,31	6,2	28,71	200
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	4,66	4,84	18,83	137
Итого по группе			0,5	23,93	21,14	75,25	603
Обед							
1	17.0	Салат из соленых огурцов	0,060	0,51	4,07	1,56	46
2	110.	Борщ со сметаной и яйцом	0,200/5/20	4,64	6,98	5,71	113
3	478.	Запеканка картофельная	0,220	15,77	9,15	33,31	279
4	601.	Соус сметанный с томатом	0,040	0,69	1,29	3,86	26
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,81	27,95	22,41	104,02	723
полдник							
1	0	Сушка простая	0,020	2,14	0,24	14,24	68
2	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,2	0,05	10,02	40
3	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,33	3,24	0,49	32,36	151
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,5	23,93	21,14	75,25	603
Обед			0,81	27,95	22,41	104,02	723
полдник			0,33	3,24	0,49	32,36	151
Итого за день			1,64	55,12	44,04	211,63	1477

1-я неделя / 5. пятница

п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	436.	Жаркое по-домашнему	0,200(50/150)	13,71	29,36	19,09	407
2	576.	Гарнир из соленых огурцов	0,050	0,4	0,05	0,85	6
3	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
4	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
Итого по группе			0,5	17,35	29,78	49,36	546
Обед							
1	78.0	Икра свекольная	0,060	1,38	4,37	6,79	75
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,200/5/15	5,39	5,29	15,98	128
3	388.	Котлеты рыбные	0,090	12,2	3,69	8,38	115
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,005	0,02	4,12	0,04	37
5	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
8	707.	Сок абрикосовый	0,200	1	0	25,4	110
Итого по группе			0,795	29,44	25,51	112,54	798
полдник							
1	1011	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,87	15,42	79
2	705.	Напиток из плодов шиповника	0,200	0,68	0,28	19,64	92
3	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,33	4,43	1,65	56,06	267
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,5	17,35	29,78	49,36	546
Обед			0,795	29,44	25,51	112,54	798
полдник			0,33	4,43	1,65	56,06	267
Итого за день			1,625	51,22	56,94	217,96	1611

2-я неделя /1. понедельник

п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша пшенная (жидкая) с маслом	0,205(200/5)	7,44	8,64	34,62	247
2	96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	0,02	4,12	0,04	37
3	97.0	Сыр Российский порция	0,015	3,48	4,42	0	55
4	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
5	693.	Какао Витошка с витамин, и молоком	0,200	5,31	5,4	17,43	141
6	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,565	19,65	24,14	82,45	632
Обед							
1	49.2	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,060	0,52	3,13	4,66	50
2	139.	Суп картофельный с горохом	0,200	4,8	2,44	18,02	105
3	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,100	12,55	15,48	4,1	203
4	516.	Макаронные изделия отварные	0,150	5,31	6,2	28,71	200
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	631.	Компот из вишни	0,200	0,16	0,04	12,1	50
Итого по группе			0,8	29,68	28,21	107,77	789
полдник							
1	767.	Булочка ванильная	0,100	7,6	7,35	49,63	315
2	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,2	0,05	10,02	40
Итого по группе			0,31	7,8	7,4	59,65	355
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,565	19,65	24,14	82,45	632
Обед			0,8	29,68	28,21	107,77	789
полдник			0,31	7,8	7,4	59,65	355
Итого за день			1,675	57,13	59,75	249,87	1776

2-я неделя / 2. вторник

п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	388.	Котлеты рыбные	0,070	9,62	2,63	6,52	88
2	600.	Соус сметанный-3	0,030	0,41	1,08	2,6	19
3	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
Итого по группе			0,5	16,38	11,2	54,31	392
Обед							
1	17.0	Салат из соленых огурцов	0,060	0,51	4,07	1,56	46
2	110.	Борщ со сметаной и птицей	0,200/5/10	4,22	6,29	5,62	107
3	431	Печень по-строгановски .	0,100(60/40)	15,2	7,22	7,31	153
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	5,62	7,26	25,36	188
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	635	Компот из свежих яблок и клубники	0,200	0,12	0,08	11,76	49
Итого по группе			0,8	32,01	25,84	91,79	724
полдник							
1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,200	5,2	5,2	26	174
2	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,9	15,3	78
3	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,33	8,95	6,6	62,3	348
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,5	16,38	11,2	54,31	392
Обед			0,8	32,01	25,84	91,79	724
полдник			0,33	8,95	6,6	62,3	348
Итого за день			1,63	57,34	43,64	208,4	1464

2-я неделя / 3. среда

N п/ п	№ реце птур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	315.	Запеканка рисовая с творогом	0,130	9,76	14,88	44,62	357
2	1025	Повидло яблочное	0,030	0,12	0	19,5	75
3	96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	0,02	4,12	0,04	37
4	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
5	685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,2	0,05	10,02	40
6	627.	Мандарины св.	0,100	0,8	0,2	7,5	38
Итог по группе			0,515	13,9	20,41	102,24	652
Обед							
1	25.2	Салат "Степной" с растительным маслом	0,060	0,96	5,11	5,02	70
2	143.	Суп с макаронами и картофелем и птицей	0,200/15	5,81	4,67	16,2	128
3	329.	Бигус	0,200(50/150)	14,5	31,1	11,13	389
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	505.	Кисель с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	18,4	74
Итог по группе			0,75	27,61	41,8	90,93	842
полдник							
1	1011	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,87	15,42	79
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,200	5,4	5	21,6	158
3	627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47
Итог по группе			0,33	8,05	6,17	47,32	284
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,515	13,9	20,41	102,24	652
Обед			0,75	27,61	41,8	90,93	842
полдник			0,33	8,05	6,17	47,32	284
Итог за день			1,595	49,56	68,38	240,49	1778

2-я неделя / 4. четверг

N п/п	№ реце птур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	451.	Котлеты из говядины	0,070	11,28	5,41	10,9	137
2	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,005	0,02	4,12	0,04	37
3	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,150	3,17	7,85	18,39	158
4	576.	Гарнир из соленых огурцов	0,050	0,4	0,05	0,85	6
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	4,66	4,84	18,83	137
Итого по группе			0,515	22,57	22,59	68,69	569
Обед							
1	78	Икра кабачковая	0,060	0,67	3,21	3,23	42
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,200/5/15	5,12	5,23	6,18	99
3	252.	Рыба запеченная в сметанном соусе	0,120	13,26	11,32	4,01	167
4	518	Картофель отварной	0,150	2,89	6,64	20,14	160
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
7	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,82	28,28	27,32	93,14	727
полдник							
1	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,9	15,3	78
2	698.	Кефир 2,5% жирности с сахаром	0,205	5,8	5	12,99	126
3	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,335	8,45	6,3	38,09	251
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,515	22,57	22,59	68,69	569
Обед			0,82	28,28	27,32	93,14	727
полдник			0,335	8,45	6,3	38,09	251
Итого за день			1,67	59,3	56,21	199,92	1547

2-я неделя / 5. пятница

N п/п	№ реце птур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	333	Макароны с тертым сыром Российским и мае	0,160	9,63	13,09	26,92	273
2	96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	0,02	4,12	0,04	37
3	1011	Батон нарезной порция	0,040	3	1,16	20,56	105
4	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,2	0,05	9,74	39
5	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,515	13,75	18,62	65,36	497

Обед

1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,060	0,87	3,06	5,1	51
2	138.	Суп картофельный с рисом	0,200	2,27	2,33	16,18	85
3	488.	Цыпленок-бройлера, туш.в соусе с овощами	0,220(60/160)	17,13	22,55	20,9	345
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	638.	Компот из кураги	0,200	1,04	0	20,98	87
Итого по группе			0,77	27,65	28,86	103,34	749

полдник

1	773.	Булочка "Веснушка"	0,100	7,76	10,85	50,26	348
2	705.	Напиток из плодов шиповника	0,200	0,68	0,28	19,64	92
Итого по группе			0,3	8,44	11,13	69,9	440

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,515	13,75	18,62	65,36	497
Обед	0,77	27,65	28,86	103,34	749
полдник	0,3	8,44	11,13	69,9	440
Итого за день	1,585	49,84	58,61	238,6	1686
Итого за период	16,39	538,89	563,57	2254,63	16360