

Согласовано:

Директор МКОУ «Береславская СШ»



Е.В.Агарков

«09» января 2025г



**ПРИМЕРНОЕ  
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В МКОУ «БЕРЕСЛАВСКАЯ СШ»  
(ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ 7-11 ЛЕТ)**

прием	наименование	вес	пищевые вещества			энергет.	№	цена
			блюда (г)	белки (г)	жиры(г)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9
день 1 завтрак	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	160	8,25	8,98	23,2	161	№ 168,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	41,12
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявня "большой рецептурный кули нарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	6,67
	сыр российский	15	4,65	5,42	0,04	54,45	ПР	12,69
	булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	ПР	15,95
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	20,91
итого за завтрак		<b>535</b>	<b>18,04</b>	<b>17,99</b>	<b>75,92</b>	<b>484,29</b>		<b>101,34</b>
день 2 завтрак	пельмени с заправкой (смет. сл масло)	220	14,25	16,54	41,23	325,25	ПР	66,76
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР	20,91
итого за завтрак		<b>510</b>	<b>19,16</b>	<b>18,99</b>	<b>82,31</b>	<b>556,15</b>		<b>101,34</b>
день 3								

завтрак	пюре картофельное	150	2,05	4,8	20,45	137,25	№ 694, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г . С.319	16,89
	котлета мясная	100	13,25	8,85	15,7	228,75	ПР	52,87
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептур: А. Клявия "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	6,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	20,91
итого за завтрак		<b>580</b>	<b>18,938</b>	<b>19,04</b>	<b>74,46</b>	<b>578,64</b>		<b>101,34</b>
день 4 завтрак								
	блины с начинкой (сгущенка)	225	8,46	3,1	44,15	251	ПР	52,07
	сыр российский	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ПР	14,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2010г.	9,67
	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ПР	20,91
итого за завтрак		<b>510</b>	<b>17,19</b>	<b>16,77</b>	<b>81,69</b>	<b>554,6</b>		<b>101,34</b>
день 5 завтрак	макароны отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г	12,05

							. С.317	
	куриные окорочка отварные с маслом	100	12,23	11,85	4,69	221,25	№ ,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	57,71
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявня "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	6,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	20,91
<b>итого за завтрак</b>		<b>580</b>	<b>18,228</b>	<b>19,45</b>	<b>73,25</b>	<b>568,89</b>		<b>101,34</b>
день 6 завтрак	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	160	9,38	8,76	29,87	221,25	№ 168,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	52,07
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		4,00
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	20,91
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67

	сыр российский	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ПР	14,69
итого за завтрак		<b>510</b>	<b>17,31</b>	<b>16,93</b>	<b>71,01</b>	<b>506,85</b>		<b>101,34</b>
день 7 завтрак	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.315	16,89
	гуляш	110	8,23	10,32	5,9	168	№ 591, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, 205г. С.268	48,87
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
	компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	102,23	№ 349, сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	10,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	20,91
итого за завтрак		<b>590</b>	<b>17,83</b>	<b>18,03</b>	<b>77,91</b>	<b>566,43</b>		<b>101,34</b>
день 8 завтрак	плов из птицы	230	9,8	7,9	44,61	268,25	№ 304, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296	57,07
	сыр российский	15	4,65	5,42	0,04	54,45	ПР	12,69
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептур: А. Клявния "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат	6,67

							сборник рецептов	
	печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ПР	20,91
итого за завтрак		<b>510</b>	<b>18,228</b>	<b>19,53</b>	<b>80,51</b>	<b>514,44</b>		<b>101,34</b>
день 9 завтрак	макароньы отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г . С.317	12,05
	тефтели мясные	110	12	9,25	6,2	160	№ 287 ,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	54,71
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
	кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395,сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
	овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	20,91
итого за завтрак		<b>590</b>	<b>18,13</b>	<b>18,89</b>	<b>76,38</b>	<b>556,80</b>		<b>101,34</b>
день 10 завтрак	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г . С.315	16,89
	шницель	100	8,6	16,31	22,36	228,75	ПР	52,87
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00

	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептур: А. Клявня "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	6,67
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР	20,91
	<b>итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>18,828</b>	<b>18,96</b>	<b>77,84</b>	<b>545,49</b>		<b>101,34</b>
	<b>итого за 10 дней</b>		<b>181,88</b>	<b>184,58</b>	<b>771,28</b>	<b>5432,58</b>		
	среднее значение за период		18,188	18,458	77,128	543,258		
	содержание Б,Ж,У в меню за период в %		3,2	3,1	12,25			
	от калорийности							