

Согласовано:
Директор МКОУ «Береславская СШ»
_____ Е.В. Агарков
«01» сентября 2025г



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

1 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углево- ды, гр.			
1.	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	160	3,4	3,96	27,83	161	№ 168,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	48,41
2.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
3.	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептов: А. Клявина "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	6,67
4.	сыр твердых сортов	15	4,65	5,42	0,04	54,45	ТТК6	12,69
5.	булочка к чаю	30	2,16	1,86	15,3	95,1	ТТК8	15,95
6.	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	23,28
ИТОГО		535	18,04	17,99	75,92	484,29		111,00

2 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углево- ды, гр.			
1.	пельмени с заправкой (сливочное масло)	220	14,25	16,54	41,23	325,25	ТТК13	74,05
2.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
3.	кофейный напиток с молоком	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
4.	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ТТК7	23,28
ИТОГО		510	19,16	18,99	82,31	556,15		111,00

3 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углево- ды, гр.			
1.	пюре картофельное	150	2,05	4,8	20,45	137,25	№ 694,сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.319	19,89
2.	котлета мясная куриная	100	13,25	8,85	15,7	228,75	ТТК11	57,16
3.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00

4.	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептур: А. Клявина "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	6,67
5.	Овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепит. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	23,28
ИТОГО		590	18,938	19,04	74,46	578,64		111,00

4 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
1.	блины со сгущенкой	225	8,46	6,1	44,15	251	ТТК18	59,36
2.	сыр твердых сортов	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ТТК16	14,69
3.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
4.	кофейный напиток с молоком	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
5.	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК4	23,28
ИТОГО		510	17,19	16,77	81,69	554,6		111,00

5 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
1.	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. С.317	15,05
2.	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.	62,00
3.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
4.	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 943, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	6,67
5.	Овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепит. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	23,28
ИТОГО		580	18,228	19,45	73,25	568,89		111,00

6 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			

					гр.	ценнос ть		
1.	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	59,36
2.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
3.	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	23,28
4.	кофейный напиток с молоком	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
5.	сыр твердых сортов	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ТТК6	14,69
ИТОГО		510	17,31	16,93	71,01	506,85		111,00

7 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
1.	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	19,89
2.	гуляш из мяса кур	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	53,16
3.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
4.	компот из сухофруктов	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
5.	Овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	23,28
ИТОГО		600	17,83	18,03	77,91	566,43		111,00

8 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
1.	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	64,36
2.	сыр твердых сортов	15	4,65	5,42	0,004	54,45	ТТК6	12,69
3.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
4.	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А.	6,67

							Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	
5.	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ПР	23,28
ИТОГО		510	18,228	19,53	80,51	514,44		111,00

9 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
1.	макароны 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	15,05
2.	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	59,00
3.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
4.	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 379, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	9,67
5.	Овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	23,28
ИТОГО		590	18,13	18,89	76,38	556,80		111,00

10 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта	Цена за ед.
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.			
1.	гречка отварная	160	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	19,89
2.	Шницель	100	8,6	16,31	22,36	228,75	№ 794	57,16
3.	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2	4,00
4.	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398	6,67
5.	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР	23,28
ИТОГО		550	18,828	18,96	77,84	545,49		111,00

