

«СОГЛАСОВАНО»

начальник

ТО Управления Роспотребнадзора по Алтайскому краю  
в г.Новоалтайске, Косихинском, Первомайском,  
Тальменском, Троицком районах

А.Ю. Иسنнов \_\_\_\_\_

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Березовская средняя  
общеобразовательная школа»

А.В. Шарыгина



**МЕНЮ**  
**МБОУ «БЕРЕЗОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**  
**ПЕРВОМАЙСКОГО РАЙОНА**

Возрастная категория: 7 - 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценнос-ть, ккал	№ рецептуры
			Белки г	Жиры, г	Углеводы, г		
1	2	3	4	5	6	7	
Неделя первая День 1 завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная с маслом	210	7,51	11,72	37,05	285,00	182
	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	71,66	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
Итого за завтрак			<b>19,39</b>	<b>21,56</b>	<b>73,95</b>	<b>569,26</b>	
Неделя первая День 1 обед	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
	Котлеты из курицы с соусом сметанным	100/30	13,55	16,01	16,27	263,25	294/330
	Сок натуральный	200	1	0,20	20,2	86,60	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Итого за обед			<b>28,04</b>	<b>25,41</b>	<b>96,61</b>	<b>738,10</b>	
Итого за день						<b>1307,36</b>	

Неделя первая День 2 завтрак	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,0	229
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	
Итого за завтрак			<b>19,18</b>	<b>11,83</b>	<b>91,03</b>	<b>560,55</b>	
Неделя первая День 2 обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,39	106,0	104
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221	260
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	
Итого за обед			<b>29,18</b>	<b>26,68</b>	<b>105,94</b>	<b>795,25</b>	
Итого за день						<b>1285,30</b>	
Неделя первая День 3 завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом	210	6,11	10,72	32,38	251,0	181
	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	71,66	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380
Итого за завтрак			<b>16,85</b>	<b>19,01</b>	<b>72,62</b>	<b>530,06</b>	
Неделя первая День 3 обед	Свекла отварная в нарезке	60	0,00	3,61	4,96	55,68	
	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96
	Рагу из птицы	200	14,35	13,39	17,37	248,0	289
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Кисель из ягод	200	0,15	0,08	24,49	114,60	350
Итого за обед			<b>19,27</b>	<b>21,55</b>	<b>75,72</b>	<b>598,08</b>	
Итого за день						<b>1128,14</b>	
Неделя первая День 4 завтрак	Картофель и овощи, тушенные в соусе	200	4,35	16,78	30,21	288	142
	Сок натуральный	200	1	0,20	20,20	86,60	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	

	Йогурт	290	3,20	2,50	12,90	88	
Итого за завтрак			<b>11,71</b>	<b>19,88</b>	<b>82,63</b>	<b>556,60</b>	
Неделя первая День 4 обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	103
	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	321
	Биточки паровые из говядины	100	9,52	9,78	8,15	142,50	281
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,60	25,09	138,40	383
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Йогурт	290	3,20	2,50	12,90	88	
Итого за обед			<b>24,80</b>	<b>22,41</b>	<b>93,56</b>	<b>670,15</b>	
Итого за день						<b>1226,75</b>	
Неделя первая День 5 завтрак	Пюре из бобовых с маслом	150	12,98	6,53	33,36	242,86	199
	Птица тушеная в соусе	100/30	13,28	10,84	2,90	162	290/330
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,10	383
Итого за завтрак			<b>30,94</b>	<b>19,12</b>	<b>71,48</b>	<b>579,96</b>	
Неделя первая День 5 обед	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	7,20	
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,10	11,33	102,20	84
	Плов из отварной говядины	200	20,40	19,10	32,50	396	244
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Итого за обед			<b>26,87</b>	<b>23,68</b>	<b>79,29</b>	<b>659,40</b>	
Итого за день						<b>1296,66</b>	
Неделя первая День 6 завтрак	Каша вязкая молочная из риса	210	6,00	10,85	42,95	294	174
	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	71,66	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
Итого за завтрак			<b>14,46</b>	<b>17,24</b>	<b>94,28</b>	<b>592,46</b>	
Неделя первая День 6 обед	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	99
	Картофель отварной	160	3,08	6,03	21,32	160	125
	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185	255
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382



Итого за обед			<b>24,85</b>	<b>25,19</b>	<b>69,06</b>	<b>633,80</b>	
Итого за день						<b>1126,26</b>	
Неделя вторая День 1 завтрак	Каша вязкая молочная из пшена и риса с маслом	210	6,08	11,18	33,48	260,0	175
	Сыр порциями	20	4,64	5,90		71,66	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,90	81,10	378
Итого за завтрак			<b>15,40</b>	<b>18,83</b>	<b>68,70</b>	<b>506,76</b>	
Неделя вторая День 1 обед	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	7,20	
	Рассольник ленинградский с крупой перловой	200	1,61	4,07	9,58	85,80	96
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	302
	Филе птицы отварное с соусом сметанным	100/40	21,23	25,92	3,50	332,50	288/330
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Сок натуральный	200	1	0,20	20,2	86,60	
Итого за обед			<b>36,02</b>	<b>36,74</b>	<b>92,38</b>	<b>849,85</b>	
Итого за день						<b>1356,61</b>	
Неделя вторая День 2 завтрак	Запеканка овощная	250	6,36	16,24	35,28	316,0	165
	Сыр порциями	20	4,64	5,90		71,66	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	376
	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	66,60	
Итого за завтрак			<b>14,83</b>	<b>23,16</b>	<b>84,30</b>	<b>608,26</b>	
Неделя вторая День 2 обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	102
	Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	259
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,60	25,09	138,40	383
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Фрукты	150	0,60	0,60	14,70	66,60	
Итого за обед			<b>30,33</b>	<b>28,49</b>	<b>91,29</b>	<b>754,74</b>	
Итого за день						<b>1296,40</b>	
Неделя вторая	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	312

День 3 завтрак	Бефстроганов	100	15,12	23,10	5,12	290,00	250
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	382
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Итого за завтрак			<b>25,42</b>	<b>31,84</b>	<b>62,46</b>	<b>639,85</b>	
Неделя вторая День 3 обед	Свекла отварная в нарезке	60	0,00	3,61	4,96	55,68	
	Суп крестьянский с крупой и мясом	200	1,49	4,92	6,09	76,25	98
	Плов из курицы	200	16,95	10,47	35,73	305,33	291
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Итого за обед			<b>22,26</b>	<b>19,49</b>	<b>98,11</b>	<b>664,06</b>	
Итого за день						<b>1303,91</b>	
Неделя вторая День 4 завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы с маслом	210	8,64	11,06	44,32	312,0	173
	Сыр порциями	20	4,64	5,90		71,66	15
	Сок натуральный	200	1	0,20	20,20	86,60	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Йогурт	290	3,20	2,50	12,90	88	
Итого за завтрак			<b>20,64</b>	<b>20,06</b>	<b>96,74</b>	<b>652,26</b>	
Неделя вторая День 4 обед	Овощи свежие в нарезке	60	0,42	0,06	1,14	7,20	
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	88
	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
	Котлеты из курицы с соусом сметанным	100/30	13,55	16,01	16,27	263,25	294/330
	Кисель из ягод	200	0,15	0,08	24,49	114,60	350
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Йогурт	290	3,20	2,50	12,90	88	
Итого за обед			<b>27,41</b>	<b>27,53</b>	<b>106,89</b>	<b>807,30</b>	
Итого за день						<b>1371,56</b>	
Неделя вторая День 5 завтрак	Каша рассыпчатая перловая	150	4,46	4,34	31,69	183,60	302
	Тефтели с соусом № 331	100/30	8,82	9,80	11,16	167,82	279
	Кофейный напиток с молоком гущеным	200	2,94	1,99	20,92	113,40	380

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Итого за завтрак			<b>19,38</b>	<b>16,53</b>	<b>83,09</b>	<b>558,82</b>	
Неделя вторая День 5 обед	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	13,13	160,78	140
	Картофель отварной	160	4,05	7,92	27,98	210	125
	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,70	5,94	4,56	126,0	229
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
Итого за обед			<b>27,43</b>	<b>22,56</b>	<b>79,99</b>	<b>650,78</b>	
Итого за день					<b>1209,60</b>		
Неделя вторая День 6 завтрак	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом	210	7,31	10,98	39,20	286,00	174
	Сыр порциями	20	4,64	5,90		71,66	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Какао с молоком сгущенным	200	3,67	2,60	25,09	138,40	383
Итого за завтрак			<b>18,78</b>	<b>19,88</b>	<b>83,61</b>	<b>590,06</b>	
Неделя вторая День 6 обед	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	101
	Рагу из птицы	250	17,94	16,74	21,71	310,0	289
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	349
Итого за обед			<b>23,34</b>	<b>19,04</b>	<b>82,73</b>	<b>605,40</b>	
Итого за день					<b>1195,46</b>		

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2017. – 544 с.