

СОГЛАСОВАНО

и.о. начальника территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по Хабаровскому краю
в Николаевском и Охотском районах

_____ Т.Л. Симакина
« ____ » _____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального казенного общеобразовательного
учреждения средней общеобразовательной школы
имени С.С.Вострецова сельского поселения "Село Вострецово"

_____ Е.С. Поленко
« ____ » _____ 2022 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЧЕТЫРНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального казенного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы
имени С.С.Вострецова сельского поселения "Село Вострецово"
(МКОУ СОШ имени С.С.Вострецова)
для возрастных групп 7-10 лет и 11-17 лет

по Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ", 2004 г.

№ п/п	№ рецептуры блюда	Наименование блюд	Выход блюда (7-10 лет) граммы	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал.	Выход блюда (11-17 лет) граммы	Белки	Жиры	Углеводы	К/кал.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1-й день												
ЗАВТРАК												
1	302	Каша вязкая молочная пшеничная	200	7,6	4,4	29,8	192,58	250	9,5	5,5	38,5	240,72
2	3	Бутерброды с сыром	40	5,9	11,53	10,03	182,07	60	8,42	15,56	20,30	206
3	694	Какао с молоком сгущенным	200	4,1	3,8	27,5	154	200	4,1	3,8	27,5	154
4		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,23	58,45	30	2,36	0,3	14,68	70,14
		итого	470	19,57	19,98	79,56	587,1	540	24,38	25,16	100,98	644,86
ОБЕД												
1	101	Помидор консервированный	60			1,02	4,08	100			1,7	6,8
2	139	Суп картофельный с бобовыми	200/25	10,8	6,96	24,8	200,4	250/25	14,54	8,7	34	234,9
3	224	Рагу из овощей	230	12,9	20,03	32,41	358,8	280	15,74	25,68	41,45	436,8
4	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		33,4	129	200	0,6		33,4	129

5		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	60	4,74	0,6	28,98	140,28
		итого	755	27,46	27,39	110,95	795,8	915	35,62	34,98	137,53	947,78
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				47,03	47,37	190,51	1382,9		60	60,14	238,51	1592,64
2-й день												
ЗАВТРАК												
1	332	Макаронные изделия отварные	150	6,12	10,98	41,4	293,4	200	6,8	13,72	53,12	306
2	487	Птица или кролик отварные с	80	10,4	9,15	2,83	141	100	13,25	11,43	3,53	176,25
3	686	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	200	0,3		15,2	60
4		Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	60	4,74	0,6	28,98	140,28
		итого	470	19,98	20,53	78,75	587,92	560	25,09	25,75	100,83	682,53
ОБЕД												
1	132	Рассольник ленинградский	200	2,4	3,6	20,08	144,8	250	3	4,5	25,1	144,5
2	520	Пюре картофельное	150	3,78	9,9	28,69	225,8	200	4,2	11,9	38,24	252
3	424	Поджарка	80	16,62	12,72	3,62	192	100	20,16	15,9	4,52	220
4	101	Кукуруза консервированная	60	1,74	1,14	6,48	48	100	2,9	1,9	10,8	80
5	648	Кисель из концентрата на плодовых	200			32,06	118	200			32,06	118
6		Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	60	4,74	0,6	28,98	140,28
		итого	755	27,7	27,76	110,24	822,12	935	35	34,8	139,7	954,78
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				47,68	48,29	189	1410,04		60,09	60,55	240,53	1637,31
3-й день												
ЗАВТРАК												
1	302	Каша манная молочная	200	6,11	7,12	2,04	227	250	7,63	9,9	34	261,25

2	775	Булочка российская	60	9,83	12,03	24,06	209	100	14,06	14,9	40,1	266
3	685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
4		Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	40	3,16	0,4	19,32	93,52
		итого	500	19,75	19,55	78,78	587,52	590	25,05	25,2	108,42	678,77
ОБЕД												
1	101	Консервы овощные закусочные	60		0,22	0,74	4,2	100		0,37	1,23	7
2	129	Щи из квашеной капусты с	200	9,74	4,44	8,24	134,25	250	11,92	5,05	11,3	147,08
3	302	Каша перловая	150	4,7	10,98	37,33	255,83	200	6,27	14,64	49,77	290
4	451	Котлеты, биточки, шницели	80	8,92	11,62	12,8	208,8	100	11,15	14,52	18	235
5	639	Компот из смеси сухофруктов	200	1,2		32,6	126	200	1,2		32,6	126
6		Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	60	4,74	0,6	28,98	140,28
		итого	755	27,72	27,76	111,03	822,6	885	35,28	35,18	141,88	949,36
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				47,47	47,31	189,81	1410,12		60,33	60,38	250,03	1628,13
4-й день												
ЗАВТРАК												
1	297	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	9	29,25	224,2	200	11,47	12	39	235
2	451	Котлета, биточек, шницели	80	7,17	10,4	12,8	160	100	8,96	12,42	16	202
3	707	Соки овощные, плодовые и	200	0,6		17,4	110	200	0,6		17,4	110
4		Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	60	4,74	0,6	28,98	140,28
		итого	470	19,53	19,8	78,77	587,72	560	25,77	25,02	101,38	687,28
ОБЕД												
1	101	Горошек зеленый	60	3,72	6,42	6,18	51,6	100	6,2	10,7	10,3	86
2	148	Суп- лапша домашняя	200	2,66	6,92	14,14	181,65	250	3,26	7,75	17,67	222
3	330	Каша кукурузная	150	6,05	6,15	34,50	211,5	200	5,4	8,2	46	282
4	428	Биточки рубленые из птицы или	80	4	16,23	2,1	168	100	5	20,29	2,62	202
5	707	Соки овощные, плодовые и	200	0,6		31,4	144	200	0,6		31,4	144
6		Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	60	4,74	0,6	28,98	140,28

		итого	755	24,03	29,42	129,54	850,27	935	32,5	40,04	164,35	1084,28
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				45,56	49,22	208,31	1437,99		58,27	65,06	265,74	1771,56
5-й день												
ЗАВТРАК												
1	302	Каша пшеничная молочная	200	9,39	4,4	30,2	182,4	250	11,73	5,5	33,75	225
2	3	Бутерброды с сыром	35	3,63	9,98	9,03	159,7	60	6,42	13,92	19,5	173,7
3	694	Какао с молоком сгущенным	200	4,1	5	27,5	187	200	4,1	5	27,5	187
4		Хлеб	25	1,97	0,25	12,23	58,45	40	3,16	0,4	28,98	93,52
		итого	465	19,09	19,63	78,96	587,55	550	25,41	24,82	109,73	679,22
ОБЕД												
1	101	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2	100	1	7	7	96
2	139	Суп картофельный с бобовыми	200	10,18	6,96	24,8	200,4	250	12,44	8,51	30,31	222,66
3	332	Макаронные изделия отварные	150	6,12	9	30,2	244	180	8,16	12	40,26	293,4
4	462	Тефтели (2 вариант)	80	7,68	6,8	6,8	120,8	100	9,6	8,5	8,5	151
5	707	Соки овощные, плодовые и	200	0,2		24,9	105	200	0,2		24,9	105
6		Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	60	4,74	0,6	28,98	140,28
		итого	755	27,94	27,36	110,22	821,92	915	36,14	36,61	139,95	948,51
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				47,03	46,99	189,78	1409,47		61,55	61,43	249,02	1627,73
6-й день												
ЗАВТРАК												
1	511	Рис отварной	150	3,6	9	32,81	208	200	4,8	12	41,74	229

2	377	Рыба запеченая	80	12,46	7,15		90	100	15,57	8,94		112
3	45	Салат из квашеной капусты	60	0,58	3	4,8	50,4	100	0,96	4	8	84
4	631	Компот из свежих плодов	200	0,2		21,7	131	200	0,2		21,7	131
5		Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	60	4,74	0,6	28,98	140,28
		итого	530	20	19,55	78,66	587,92	660	26,27	25,54	100,42	696,03
ОБЕД												
1	138	Суп картофельный с крупой(пшено)	200	2,42	6,41	12,59	178,5	250	4,96	7,8	17,31	217,67
2	438	Азу	230	17,43	17,02	22,31	278,3	280	21,22	20,72	29,16	308,8
3	637	Компот из плодов консервированных	200	0,4		40,06	186	200	0,4		40	186
4		Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	60	4,74	0,6	28,98	140,28
5	101	Помидор консервированный	60			1,02	4,08	100			1,7	6,8
6	97	Сыр (порциями)	15	3,79	3,79	4,86	60	20	5,06	5,06	6,46	80
		итого	755	27,2	27,62	100,1	800,9	915	36,38	34,18	123,61	939,55
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		47,2	47,17	178,76	1388,82		62,65	59,72	224,03	1635,58
7-й день												
ЗАВТРАК												
1	97	Сыр (порциями)	10	2,53	2,53	3,23	40	20	5,06	5,06	6,46	80
2	302	Каша вязкая (овсяная)	200	5,47	8,09	13,37	166	250	6,83	10,11	18,71	187,5
3	736/738	Пирожок с повидлом	75	4,64	5,03	17,06	134	75	4,64	5,03	17,06	134
4	694	Какао с молоком сгущенным	200	4,1	3,8	27,5	154	200	4,1	3,8	27,5	154
5		Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	60	4,74	0,6	28,98	140,28
		итого	525	19,9	19,85	80,48	587,52	605	25,37	24,6	98,71	695,88
ОБЕД												
1	101	Кукуруза консервированная	60	1,74	1,14	6,48	48	100	2,9	1,9	10,8	80
2	137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	8,6	4,2	13,84	154,34	250/50	8,05	5,13	16,91	172,9
3	302	Каша вязкая (пшеничная)	150	4,2	6,63	48,72	245,1	180	5,04	7,82	58,46	273,3

4	232 с/с	Сердце в соусе	80	6,8	9,2	3,3	220	100	8,5	10,5	4,12	230
5	685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
6		Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	60	4,74	0,6	28,98	140,28
		итого	755	22,70	21,57	106,66	818,96	940	29,13	25,95	134,29	954,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				44,60	41,42	187,14	1406,48		54,80	50,55	235	1650,28
8-й день												
ЗАВТРАК												
1	78	Икра морковная	60	1	2,4	6,6	51,6	100	1,67	4	11	86
2	297	Каша кукурузная	150	5,05	7,15	34,5	243,55	180	6,73	9,53	46	253
3	487	Птица или кролик отварные с	80	10,4	9,15	2,83	141	100	13	11,44	3,54	176,25
4	685	Чай с сахаром	200	0,2		15	58	200	0,2		15	58
5		Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	60	4,74	0,6	28,98	140,28
		итого	530	19,71	19,1	78,25	587,67	640	26,34	25,57	105,52	713,53
ОБЕД												
1	129	Щи из квашеной капусты с картофелем	200/25	5,2	5,75	14,99	180,4	250/25	7,62	7,25	15,88	203,01
2	520	Пюре картофельное	150	3,78	13,5	32,8	226,8	200	6,37	18	43,84	268
3	437	Гуляш	80	14,2	6,87	4,25	115,6	100	14	7,33	5,31	124,5
4	101	Огурец консервированный	60		0,22	0,74	4,2	100		0,37	1,23	7
5	631	Компот из свежих плодов	200	0,2		39,8	142	200	0,2		39,8	142
6		Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	60	4,74	0,6	28,98	140,28
		итого	755	25,68	26,74	112	762,52	935	32,95	33,55	135,04	884,79
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				46,99	45,84	195,25	1350,19		59,29	61,12	240,56	1598,32
9-й день												

ЗАВТРАК												
1	160	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,2	6,6	18,76	142,8	250	4	8,25	23,45	178,5
2	738/759	Пирожок с капустой	75	4,46	2,7	24,88	175	75	4,46	2,7	24,88	175
3	697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	12,9	127	200	5,9	6,8	12,9	127
4	97	Сыр (порциями)	10	2,53	2,53	3,23	40	20.01.1900	5,06	5,06	6,46	80
5		Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	60	4,74	0,6	28,98	140,28
		итого	525	19,25	19,03	79,1	578,32	605	24,16	23,41	96,67	700,78
ОБЕД												
1	78	Икра свекольная или морковная	60	0,84	3,06	5,34	52,8	100	1,4	5,1	8,5	88
2	104 с/с	Суп с рыбными консервами	200/25	11,6	4,92	10,84	96	250/25	11,73	6,01	12,81	117,2
3	297	Каша перловая	150	4,76	10,98	37,33	255,83	200	6,27	14,64	49,77	290
4	451	Котлеты, биточки, шницели	80	9,92	12,62	12,8	208,8	100	12,4	15,77	16	241
5	707	Соки овощные, плодовые и	200	1,4		30,6	138	200	1,4		30,6	138
6		Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	60	4,74	0,6	28,98	140,28
		итого	755	29,68	31,98	115,87	844,95	935	37,94	42,12	146,66	1014,48
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				50,93	51,01	194,97	1423,27		62,10	65,53	243,33	1715,26
10-й день												
ЗАВТРАК												
1	297	Каша гречневая	150	8,6	7	31,25	224,2	200	11,47	12	41,67	235,1
2	101	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	58,2	100	1	7	7	97
3	452	Котлеты, биточки, шницели	80	7,17	10,4	12,8	160	100	8,96	12,42	16	202
4	686	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	200	0,3		15,2	60
5		Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	40	4,74	0,6	28,98	140,28
		итого	530	19,83	22	82,77	595,92	640	26,47	32,02	108,85	734,38
ОБЕД												
1	101	Помидор консервированный	60			1,02	4,08	100			1,7	6,8
2	133	Суп картофельный	200	2,24	2,4	16,4	170,2	250	2,73	2,93	20,04	208,02
3	443	Плов	230	21,14	19,7	43,47	402,5	280	25,73	23,98	52,93	490
4	694	Какао с молоком сгущенным	200	4,1	5	27,5	154	200	4,1	5	27,5	154
6		Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	60	4,74	0,6	28,98	140,28
		итого	755	30,64	27,5	107,71	824,3	915	37,3	32,51	131,15	999,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				50,47	49,5	190,48	1420,22		63,77	64,53	240	1733,9
11-й день												
ЗАВТРАК												

1	297	Каша рассыпчатая (рисовая)	200/10	8,8	4,8	15,4	224	250/16	8,8	4,8	17,4	240
2	3	Бутерброд с сыром	35	3,63	11,53	10,3	155	60	7,42	12,55	21,37	210
3	684	Чай с сахаром	200	1,6	1,6	17,3	87	200	1,6	1,6	17,3	87
4		Хлеб	25	1,97	0,25	12,07	58,45	40	3,16	0,4	19,32	93,52
		итого	470	16	18,18	55,07	524,45	560	20,98	19,35	75,39	630,52
ОБЕД												
1	101	Икра кабачковая	60	0,6	4,2	4,2	57	100	0,8	5,6	5,6	76
2	132	Рассольник ленинградский	200/25	3,61	4,07	6,58	108	250/25	4,01	6,09	11,98	135
3	332	Макаронные изделия отварные	150	5,1	9,15	34,2	244,5	200	6,8	18,3	45,6	326
4	487	Птица или кролик отварные с	80	12,4	8,15	0,525	141	100	17,2	11,2	0,7	188
5	648	Кисель из концентрата на плодовых	200			20,6	118	200		20,6	118	
6		Хлеб йодированный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	60	4,74	0,6	28,38	140,28
		итого	755	25,87	25,97	85,42	762,02	935	33,55	41,79	72,46	973,28
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		41,87	44,15	140,49	1286,47		55,33	61,14	147,85	1603,80
12-й день												
ЗАВТРАК												
1	297	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	4,2	6,63	24,72	155,1	200	5,04	7,82	32,96	227,3
2	500	Биточки рубленные из птицы или	80	6,8	9,2	3,3	220	100	8,5	10,5	4,12	230
3	707	Соки овощные, плодовые и	200	1,4		30,6	138	200	1,4		30,6	138
4		Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	60	4,74	0,6	28,98	140,28
		итого	480	20,6	16,23	77,94	606,92	560	19,68	18,92	96,66	735,58
ОБЕД												
1	45	Салат из квашеной капусты	60	0,58	3	4,8	70,4	100	0,96	4	8	117,33
2	старый сборник	Суп картофельный с рыбными консервами	200/25	11,6	4,02	9,84	96	250/25	11,73	5,02	12,3	117,2
3	511	Рис отварной	150	3,6	9	32,81	208	200	4,8	12	41,74	229
4	437	Печень, тушённая в соусе	80	14,2	6,87	4,25	115,6	100	17,75	7,33	5,31	124,5
5	631	Компот из свежих плодов	200	1,2		32,6	126	200	1,2		32,6	126
6		Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	60	4,74	0,6	28,38	140,28
		итого	755	34,34	23,29	103,62	709,52	835	41,18	28,95	128,93	854,31
		ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		54,94	39,52	181,56	1316,44		60,86	47,87	225,59	1589,89
13-й день												
ЗАВТРАК												
1	161	Суп молочный с крупой (гречневая)	250	17,5	18,5	36,5	252,5	250	17,5	18,5	36,5	252,5
2	2	Бутерброды с джемом или повидлом	40/25	3,2	3,95	39,25	205	60/825	4,18	5,16	51,39	255
3	686	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60	200	0,3		15,2	60

		итого	515	21	22,45	90,95	517,5	535	21,98	23,66	103,09	567,5Икр а
ОБЕД												
1	101	Консервы овощные закусочные (порциями) (икра кабачковая)	60	0,6	4,2	4,2	57	100	0,8	5,6	5,6	76
2	139	Суп картофельный с бобовыми	200	10,8	6,96	24,8	200,4	250	14,54	8,7	34	234,9
3	719	Пельмени отварные	230	13,3	12,75	27,9	294	280	16,4	17	37,2	357,91
4	638	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6		33,4	129	200	0,6		33,4	129
6		хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	60	4,74	0,6	28,38	140,28
		итого	755	27,46	24,31	109,62	773,92	915	37,08	31,90	139,18	938,09
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				48,46	46,76	200,57	1291,42		59,06	55,56	242,27	1505,59
14-й день												
ЗАВТРАК												
1	297	Каша рассыпчатая (кукурузная)	150	5,05	7,15	34,5	243,55	200	6,73	9,53	46	253
2	487	Птица или кролик отварные с гарниром	80	4	16,23	2,1	168	100	5	20,29	2,62	202
3	635	Компот из земляники и малины	200	0,2		21,7	131	200	0,2		21,7	131
4		Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	60	4,74	0,6	28,38	140,28
		итого	470	12,41	23,78	77,62	636,07	570	16,94	30,42	99,3	726,28
ОБЕД												
1	101	Огурец консервированный	60		0,22	0,74	4,2	100		0,37	1,23	7
2	138	Суп картофельный с крупой (рис)	200	2,66	6,92	14,14	181,65	250	3,26	7,75	17,67	222
3	330	Бобовые отварные	150	4,7	10,98	37,33	255,83	200	6,27	14,64	49,77	290

4	437	Гуляш	80	8,92	11,62	12,8	208,8	100	11,15	14,52	18	235
5	631	Компот из свежих плодов	200	0,2		39,8	142	200	0,2		39,8	142
6		Хлеб	40	3,16	0,4	19,32	93,52	60	4,74	0,6	28,38	140,28
		итого	755	19,64	30,14	124,13	885,28	935	20,88	37,88	155,45	1036,28
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ				32,05	53,92	201,75	1521,35		37,82	68,30	254,75	1762,56
ВСЕГО ЗА 14 ДНЕЙ				652,22	658,47	2638,38	19455,18		815,92	841,90	3297,21	23052,55

Примечание:

1. витаминизация третьих блюд производится ежедневно из расчета 2.5 мг аскорбиновой кислоты на 2.5 литра напитка
2. * по Сборнику рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах,

Отв.исполнитель:

Курдакова О.А.

телефон рабочий: 8 (42141) 97 2 47