



Десятидневный рацион питания (Меню)

ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОТ 11 ДО 18 ЛЕТ В
МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ
УЧРЕЖДЕНИИ (МБОУ)

2023 год

Типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 1							
108,11	Макароны отварные с сыром, 200гр	200	9	11	40	299	рец. №226 СРБ Кучма 2016
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37	рец. №6 *СРБ Тутельян 2015
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			12	45	рец. №420 СРБ Кучма 2016
Итого за Завтрак 1			13	17	93	519	
Обед							
41,06	Икра кабачковая, 100гр	100	2	9	8	119	рец. №134 СРБ Кучма 2016
79,31	Суп вермишелевый, 250гр	250	4		28	133	рец. №156 СРБ Кучма 2016
432,01	Рагу из мяса птицы (Шст)	280	25	31	29	499	рец. №289 СРБ Кучма 2016
210,14	Компот из плодов сушеных	200			15	64	рец. №638 Сборник рецептов под ред Могильного и Тутельяна, 2015г
299,42	Хлеб пшеничный, 20гр	20	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
299,49	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	2	1	21	69	рец. №19 СРБ Кучма 2016
Итого за Обед			37	43	141	1020	
Итого за день			50	59	235	1539	

Типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 1							
380,01	Каша пшеничная(Ш)	200	5	5	28	181	рец. №199 СРБ Кучма 2016
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37	рец. №6 *СРБ Тутельян 2015
199,11	Чай с сахаром (11,2)	200	2	2	17	86	рец. №11,2 Семдневное меню для осн вариантов диет. Москва 2014
Итого за Завтрак 1			11	12	86	441	
Обед							
20,37	Салат из свеклы, 100гр	100	1	8	8	109	рец. №82 СРБ Кучма 2016
46,13	Щи из свежей капусты (Ш)	250	8	8	19	185	рец. №157 СРБ Кучма 2016
433	Рис с овощами	150	3	4	33	185	рец. №360 СРБ Кучма 2016
412,03	Тефтели мясные (Шст)	100	13	22	21	317	рец. №306 СРБ Кучма 2016
394,02	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			18	78	рец. №451 СРБ Кучма 2016
299,42	Хлеб пшеничный, 20г	20	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
299,49	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	2	1	21	69	рец. №19 СРБ Кучма 2016
Итого за Обед			32	45	161	1080	
Итого за день			43	57	247	1522	

Типовое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 1							
114,39	Запеканка из творога с повидлом, 150гр	150	13	18	35	359	рец. №241 СРБ Кучма 2016
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			12	45	рец. №420 СРБ Кучма 2016
Итого за Завтрак 1			17	20	88	541	
Обед							
35,88	Огурцы консервированные/огурцы свежие (Шст)	100	1		2	13	рец. №36 СРБ Кучма 2016
63,23	Суп гороховый с гренками, 250гр	250	8	4	38	207	рец. №132 СРБ Кучма 2016
513,01	Макароны отварные, 180гр	180	5	2	35	182	рец. №340 СРБ Кучма 2016
436,01	Бефстроганов из сердца гов. отварного (Шст)	100	17	12	4	197	рец. №275 СРБ Кучма 2016
440	Компот из повидла	200			26	104	рец. №456 СРБ Кучма 2016
299,42	Хлеб пшеничный, 20г	20	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
299,49	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	2	1	21	69	рец. №19 СРБ Кучма 2016
Итого за Обед			37	21	167	908	
Итого за день			53	41	256	1449	

Типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 1							
90,09	Каша манная молочная, 200гр	200	5	8	30	217	рец. №195 СРБ Кучма 2016
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37	рец. №6 *СРБ Тутельян 2015
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			12	45	рец. №420 СРБ Кучма 2016
Итого за Завтрак 1			9	13	83	437	
Обед							
435,01	Салат из квашеной капусты/из свежей капусты (Шст)	100	2	3	5	55	рец. №57 СРБ Кучма 2016
62,15	Суп картофельный с рисом 250гр	250	1	3	8	64	рец. №86 *СРБ Тутельян 2015
226,18	Картофельное пюре, 180гр	180	4	4	31	179	рец. №354 СРБ Кучма 2016
172,32	Биточки рыбные (Шст)	100	21	4	23	185	рец. №256 СРБ Кучма 2016
210,14	Компот из плодов сушеных	200			15	64	рец. №638 Сборник рецептов под ред Могильного и Тутельяна, 2015г
299,49	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	2	1	21	69	рец. №19 СРБ Кучма 2016
299,49	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	2	1	21	69	рец. №19 СРБ Кучма 2016
Итого за Обед			32	15	123	684	
Итого за день			41	29	206	1121	

Типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 1							
326,08	Омлет(Ш)	200	18	19	4	301	рец. №232 СРБ Кучма 2016
5,13	Сыр порционно	10	2	4		54	рец. №7 *СРБ Тутельян 2015
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			12	45	рец. №420 СРБ Кучма 2016
Итого за Завтрак 1			23	25	57	538	
Обед							
515	Салат Мозайка (Шст)	100	3	7	10	121	рец. №94 СРБ Кучма 2016
49,3	Борщ с капустой и картофелем.(Шст)	250	2	4	12	96	рец. №119 СРБ Кучма 2016
388,03	Пельмени с маслом сливочным (Ст)	280	20	12	26	298	рец. №249 СРБ Кучма 2016
394,02	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			18	78	рец. №451 СРБ Кучма 2016
299,42	Хлеб пшеничный, 20гр	20	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
299,49	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	2	1	21	69	рец. №19 СРБ Кучма 2016
Итого за Обед			31	25	128	798	
Итого за день			55	50	186	1336	

Типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
1	2	3	4	5	6	7	8	
Завтрак 1								
93,16	Каша овсяная(Ш)	200	3	10	19	179	рец. №196 СРБ Кучма 2016	
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37	рец. №6 *СРБ Тутельян 2015	
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016	
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200				12	45	рец. №420 СРБ Кучма 2016
Итого за Завтрак 1			8	15	72	399		
Обед								
35,88	Огурцы консервированные/огурцы свежие (Шст)	100	1		2	13	рец. №36 СРБ Кучма 2016	
46,13	Щи из свежей капусты (Ш)	250	8	8	19	185	рец. №157 СРБ Кучма 2016	
226,18	Картофельное пюре, 180гр	180	4	4	31	179	рец. №354 СРБ Кучма 2016	
171,41	Печень по-строгановски (Шст)	100	20	9	20	226	рец. №284 СРБ Кучма 2016	
394	Компот из плодов свежих (лимон)	200				22	92	рец. №450 СРБ Кучма 2016
299,42	Хлеб пшеничный, 20гр	20	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016	
299,49	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	2	1	21	69	рец. №19 СРБ Кучма 2016	
Итого за Обед			38	23	156	901		
Итого за день			46	39	228	1300		

Типовое меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 1							
380,01	Каша пшенная(Ш)	200	5	5	28	181	реп. №199 СРБ Кучма 2016
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37	реп. №6 *СРБ Тутельян 2015
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137	реп. №18 СРБ Кучма 2016
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			12	45	реп. №420 СРБ Кучма 2016
Итого за Завтрак 1			9	11	81	401	
Обед							
41,06	Икра кабачковая, 100гр	100	2	9	8	119	реп. №134 СРБ Кучма 2016
437,01	Суп картофельный с консервами рыбными (Шст)	250	9	12	14	201	реп. №134 СРБ Кучма 2016
513,01	Макароны отварные, 180гр	180	5	2	35	182	реп. №340 СРБ Кучма 2016
412,03	Тефтели мясные (Шст)	100	13	22	21	317	реп. №306 СРБ Кучма 2016
210,14	Компот из плодов сушеных	200			15	64	реп. №638 Сборник рецептов под ред Могильного и Тутельяна, 2015г
299,42	Хлеб пшеничный, 20гр	20	4	2	42	137	реп. №18 СРБ Кучма 2016
299,49	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	2	1	21	69	реп. №19 СРБ Кучма 2016
Итого за Обед			36	48	155	1088	
Итого за день			45	58	236	1489	

Типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 1							
378,01	Макароны с сыром (Ш)	200	15	13	49	378	рец. №226 СРБ Кучма 2016
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37	рец. №6 *СРБ Тутельян 2015
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
204,31	Какао-напиток на молоке.	200	3	3	13	97	рец. №415 СРБ Кучма 2016
Итого за Завтрак 1			21	22	103	649	
Обед							
435,01	Салат из квашеной капусты/из свежей капусты (Шст)	100	2	3	5	55	рец. №57 СРБ Кучма 2016
63,23	Суп гороховый с гренками, 250гр	250	8	4	38	207	рец. №132 СРБ Кучма 2016
288,01	Картофель отварной, 180гр	180	5	16	40	331	рец. №348 СРБ Кучма 2016
172,32	Биточки рыбные (Шст)	100	21	4	23	185	рец. №256 СРБ Кучма 2016
210,14	Компот из плодов сушеных	200			15	64	рец. №638 Сборник рецептов под ред Могильного и Тутельяна, 2015г
299,42	Хлеб пшеничный, 20гр	20	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
299,49	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	2	1	21	69	рец. №19 СРБ Кучма 2016
Итого за Обед			41	29	183	1047	
Итого за день			62	51	286	1695	

Типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 1							
326,01	Омлет натуральный, 200гр	200	14	18	3	252	рец. №232 СРБ Кучма 2016
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37	рец. №6 *СРБ Тутельян 2015
197,15	Чай с сахаром, 200гр	200			12	45	рец. №420 СРБ Кучма 2016
Итого за Завтрак 1			18	24	56	472	
Обед							
41,06	Икра кабачковая, 100гр	100	2	9	8	119	рец. №134 СРБ Кучма 2016
79,22	Суп вермишелевый на курином бульоне, 250гр	250	17	13	28	302	рец. №156 СРБ Кучма 2016
426,01	Плов куриный (Шст)	280	20	28	51	540	рец. №331 СРБ Кучма 2016
394,02	Компот из плодов свежих (яблоки)	200			18	78	рец. №451 СРБ Кучма 2016
299,42	Хлеб пшеничный, 20г	20	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
299,49	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	2	1	21	69	рец. №19 СРБ Кучма 2016
Итого за Обед			45	52	167	1245	
Итого за день			63	77	223	1717	

Типовое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак 1							
90,09	Каша манная молочная, 200гр	200	5	8	30	217	рец. №195 СРБ Кучма 2016
1,04	Масло сливочное 5г	5		4		37	рец. №6 *СРБ Тутельян 2015
299,18	Хлеб пшеничный 30г	30	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
199,14	Чай (Ш)	200			12	49	рец. №420 СРБ Кучма 2016
Итого за Завтрак 1			10	13	83	441	
Обед							
20,37	Салат из свеклы, 100гр	100	1	8	8	109	рец. №82 СРБ Кучма 2016
55,17	Рассольник (Ш)	250	7	9	18	190	рец. №122 СРБ Кучма 2016
388,03	Пельмени с маслом сливочным (Ст)	280	20	12	26	298	рец. №249 СРБ Кучма 2016
440	Компот из повидла	200			26	104	рец. №456 СРБ Кучма 2016
299,42	Хлеб пшеничный, 20г	20	4	2	42	137	рец. №18 СРБ Кучма 2016
299,49	Хлеб ржано-пшеничный, 40	40	2	1	21	69	рец. №19 СРБ Кучма 2016
Итого за Обед			35	31	141	906	
Итого за день			45	44	224	1347	