

«УТВЕРЖДАЮ»
директор МБОУ
«Ерцевская СШ им С.И.Бочарова»
Приказ от 30 августа 2024г. № 85/о



Перспективное меню горячих завтраков и обедов
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Ерцевская средняя школа имени С.И.Бочарова»

возрастная категория: 7-11 лет

сезон: осенне - зимний

№ рецептуры по Сборникам рецептур	Наименование блюда	Выход			Углеводы, г	Калорийность, ккал
			Белки,г	Жиры, г		
1	2	3	4	6	8	9
Первый день						
	Завтрак					
120	Омлет натуральный	150/5	13,2	8,1	3,5	255
3	Бутерброд с маслом и сыром	20/5/10	2,2	7,1	22,1	146
693	Какао с молоком	200	0,6	0,8	23,0	95
	Банан	150	0,9	0,3	18,5	89
	Итого:	540	16,9	16,3	67,1	585
	Обед					
43	Салат из белокочанной капусты	60	1,3	1,7	3,2	57
132	Рассольник «Ленинградский»	200	3,2	5,0	15,7	123
205	Котлета рубленая из птицы	90	12,5	13,4	10,9	140
297	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	3,8	3,7	35,5	248
639(3)	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	20,5	123
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,5	1,2	27,2	125
	Итого:	795	25,8	25,0	113,0	816
	Всего:		42,7	41,3	180,1	1401
Второй день						
	Завтрак					
388	Котлета рыбная	90	11,4	9,6	12,4	231
520(3)	Картофельное пюре	200	2,1	5,5	22,7	187
692	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	22,1	94
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75

	Итого:	520	18,6	18,8	72,6	587
	Обед					
20	Салат из свеж. огурцов и помид.	60	0,5	2,8	2,2	38
109	Суп-пюре из гороха с гренками	200/10	6,3	5,4	24,3	178
2.81	Печень тушеная в сметанном соусе	95	11,1	8,9	3,4	141
332	Макаронные изделия отварные	180/5	2,6	5,4	33,2	233
699	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	20,4	79
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,5	1,2	27,2	125
	Итого:	810	25,1	23,7	110,7	794
	Всего:		43,7	42,5	183,3	1381
Третий день						
	Завтрак					
	Кукуруза консервированная	70	0,7	1,1	2,6	66
482	Плов из курицы	200	10,2	11,0	29,2	337
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75
630	Чай с молоком и сахаром	200	2,1	2,5	12,8	62
	Киви	100	0,8	0,4	11,0	47
	Итого:	600	16,0	15,9	71,0	587
	Обед					
21	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,8	2,1	8,7	51
135	Суп из овощей	200	1,9	3,5	15,7	86
288	Запеканка капустная с мясом	250	17,5	18,1	29,8	380
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	19,2	70

	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,5	1,2	27,2	125
	Итого:	770	24,9	25,0	100,6	712
	Всего:		40,9	40,9	171,6	1349
четвертый день						
	Завтрак					
366	Запеканка из творога	150/20	13,5	15,1	29,2	370
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	9,3	38
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75
	Мандарин	100	0,0	0,0	13,2	38
	Итого:	500	15,9	16,0	67,1	521
	Обед					
24	Салат «Мозайка»	60	0,9	4,5	5,5	68
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,0	5,4	14,3	96
310	Суфле куриное	90/10	14,5	11,3	2,7	200
203	Картофель отварной с маслом	200/5	2,6	2,5	21,0	189
275	Кисель из повидла (джема)	200	0,1	0,0	34,8	135
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,5	1,2	27,2	125
	Итого:	825	24,6	24,9	105,5	813
	Всего:		40,5	56,9	172,6	1334
пятый день						
	Завтрак					
431	Печень по-строгановски	90	10,1	9,4	2,3	140
297	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	3,0	4,8	28,6	270
693	Какао с молоком	200	0,6	0,8	23,0	95
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75
	Итого:	505	15,9	15,9	69,3	580
	Обед					

71	Винегрет овощной	60	0,9	1,5	7,2	40
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,0	4,5	17,1	149
217	Фрикадельки из кур	90/5	13,2	12,8	5,4	150
297	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	3,8	3,7	35,5	248
701	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	20,1	94
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,5	1,2	27,2	125
	Итого:	800	24,5	23,8	112,5	806
	Всего:		40,4	39,7	181,8	1386
шестой день						
	Завтрак					
247	Огурец соленый	60	0,5	0,1	1,1	8
7	Овощи тушеные с мясом	175	12,0	14,6	24,2	292
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75
	Банан	150	0,9	0,3	18,5	89
	Итого:	615	15,8	15,9	68,3	500
	Обед					
246	Помидор свежий	60	0,8	0,2	1,9	16
110	Борщ с капустой и картофелем	200	2,5	5,0	14,8	111
173	Котлета «Студенческая»	90	12,7	12,0	10,6	175
332	Макаронные изделия отварные	180/5	2,6	5,4	33,2	233
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	20,5	123
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,5	1,2	27,2	125
	Итого:	795	23,6	23,8	108,2	783
	Всего:		39,4	39,7	176,5	1283

седьмой день						
	Завтрак					
280	Оладьи с молоком сгущен.	150/30	13,7	13,8	52,0	414
692	Кофейный напиток на молоке сгущеном	200	2,1	2,1	18,5	90
	Яблоко	120	0,2	0,0	8	46
	Итого	500	16,0	15,9	78,5	550
Обед						
229	Зеленый горошек	60	0,7	1,1	4,6	66
132	Рассольник «Ленинградский»	200	3,2	5,0	15,7	123
250	Рыба, запеченая с картофелем	240	16,7	16,1	23,3	291
705	Напиток из плодов шиповника	200	0,7	0,3	29,7	127
	Хлеб пшеничный, ржанный	30/30	4,5	1,2	27,2	125
	Итого:	760	25,8	23,7	100,5	732
	Всего:		41,8	39,6	179,0	1282
восьмой день						
	Завтрак					
163	Котлета «Здоровье»	90	9,2	11,2	7,0	196
297	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	3,8	3,7	35,5	248
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75
	Итого:	505	15,4	15,8	67,0	555
Обед:						
45	Салат из квашеной капусты	60	0,9	3,0	4,6	52
135	Суп из овощей	200	1,9	3,5	15,7	86
180	Пельмени ленивые с овощами	180/5	16,5	16,1	26,1	308
275	Кисель из	200	0,1	0,0	34,8	135

	повидла (джема)					
	Хлеб пшеничн., ржаной	30/30	4,5	1,2	27,2	125
	Итого:	705	23,9	23,8	108,4	706
	Всего:		39,3	39,6	175,4	1261
девятый день						
	Завтрак					
487	Кура отварная	90	11,0	10,5	0,9	170
332	Макаронные изделия отварные	180/5	2,6	5,4	33,2	233
686	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,0	9,3	38
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75
	Груша	150	0,0	0,0	12,0	63
	Итого:	655	16,0	16,8	70,8	579
	Обед					
64	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,0	4,8	8,0	69
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,0	5,4	14,3	96
430	Запеканка картофельная с мясом или субпродуктами	210/40	16,4	13,4	30,7	362
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	20,4	79
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,5	1,2	27,2	125
	Итого:	770	24,0	24,8	100,6	731
	Всего:		40,0	41,6	171,4	1310
десятый день						
	Завтрак					
437	Гуляш	90	10,0	10,1	3,1	168
297	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	3,0	4,8	28,6	270
693	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	9,1	36
	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,9	15,4	75

	Мандарин	100	0,0	0,0	13,2	38
	Итого	605	15,4	15,8	69,4	587
	Обед					
56	Салат из моркови с огурцами и зеленым горошком	60	0,9	3,6	4,0	54
34	Свекольник	200	2,5	5,0	15,0	115
302	Птица тушеная в соусе с овощами	200	17,0	13,8	22,3	291
385	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,3	0,1	34,4	136
	Хлеб пшеничный, ржаной	30/30	4,5	1,2	27,2	125
	Итого:	720	25,2	23,7	102,9	721
	Всего:		40,6	39,5	172,3	1308