

Березовский городской округ

Березовское муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа № 18»

УТВЕРЖДЕНО
Директор БМКОУ ООШ № 18
_____ Н.В.Шестакова
« 26 » августа 2022 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

на 2022/2023 учебный год

БМКОУ ООШ № 18

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
(понедельник)							
обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,59	5,98	2,05	65	15/1
	Рассольник со сметаной	200	1,43	2,62	9,35	68	9/2
	Картофельное пюре	150	3,08	4,22	20,64	135	3/3
	Кнели рыбные паровые	90	12,81	6,55	4,50	128	10/7
	Компот из яблок и кураги	200	0,31	0,01	18,35	71	1/10
	Фрукты (банан)	150	2,25	0,00	31,5	132,6	пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
итого за обед		910	24,83	19,94	112,75	728	
Итого за день:		910	24,83	19,94	112,75	728	
День 2							
(вторник)							
обед	Сыр (порциями)	30	7,90	8,00	0,00	105	5/13
	Свекольник со сметаной	200	1,74	4,37	11,67	93	5/2
	Рагу из овощей	150	2,34	3,69	13,49	97	18/3
	Котлета мясная	90	20,10	19,60	0,37	259	пром.
	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,1	80	13/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
итого за обед		710	39,14	38,82	63,99	762	
Итого за день:		710	39,14	38,82	63,99	762	

День 3 (среда)							
обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, огурцом и растительным маслом	60	0,86	6,00	5,23	79	29/1
	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	200	1,56	2,55	6,45	55	8/2
	Вермишель отварная	150	5,31	3,77	32,41	188	43/3
	Суфле из мяса кур паровое	90	17,82	20,45	3,99	271	8/9
	Сок яблочный	200	0,80	0,80	19,6	85,36	пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
итого за обед		760	30,71	34,13	94,04	806	
Итого за день:		760	30,71	34,13	94,04	806	
День 4 (четверг)							
обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,95	4,08	64	20/1
	Суп картофельный со сметаной	200	1,32	2,14	8,95	61	12/2
	Плов из мяса кур	250	23,92	21,81	41,18	460	4/9
	Компот из яблок и изюма	200	0,28	0,01	18,48	71	2/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
итого за обед		770	30,70	29,47	99,05	784	
Итого за день:		770	30,70	29,47	99,05	784	
День 5 (пятница)							

обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60	0,58	3,99	6,45	63	8/1
	Борщ со сметаной	200	1,73	4,33	10,28	87	2/2
	Каша гречневая вязкая	200	6,13	5,38	26,71	182	3/4
	Печень в молочном соусе	90	12,07	6,67	4,33	126	10/8
	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	10/10
	Фрукты (мандарин)	150	1,10	0,00	30,20	125,2	пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
итого за обед		960	26,01	20,94	113,42	746	
Итого за день:		960	26,01	20,94	113,42	746	
Неделя 2							
День 6							
(понедельник)							
обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,78	2,98	11,78	75	12/1
	Суп-пюре гороховый	200	5,25	1,77	14,44	96	29/2
	Запеканка из рыбы с капустой	200	22,60	3,76	10,08	166	8/7
	Кисель из сухофруктов	200	0,99	0,05	28,60	115	9/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
	Печенье	40	3,0	4,72	59,92	166,8	пром.
итого за обед		760	36,98	13,84	151,18	747	
Итого за день:		760	36,98	13,84	151,18	747	
День 7							
(вторник)							
обед	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	0,88	4,08	5,83	64	31/1

	Суп из овощей со сметаной	200	1,55	5,24	8,29	87	14/2
	Запеканка рисовая с творогом	150	10,08	14,14	35,40	288	2/5
	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	135	14/10
	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,00	17,00	70,4	пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
итого за обед		820	21,34	27,5	115,78	772	
Итого за день:		820	21,34	27,5	115,78	772	
День 8 (среда)							
обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0,97	3,97	6,45	65	3/1
	Суп картофельный с рыбой	200	7,24	4,11	12,97	119	19/2
	Капуста тушеная	150	3,50	2,85	13,56	94	8/3
	Биточки (котлеты) из мяса кур	90	16,13	13,16	13,34	237	5/9
	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	61	12/10
	Сыр (порциями)	15	3,95	4,00	0,00	52,5	5/13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
итого за обед		775	37,55	30,07	83,91	756	
Итого за день:		775	37,55	30,07	83,91	756	
День 9 (четверг)							
обед	Салат овощной с яблоками, яйцом и растительным маслом	60	2,03	4,99	5,62	76	16/1
	Суп-пюре из разных овощей	200	2,68	3,57	9,45	81	27/2
	Картофель в молоке	150	3,36	3,90	18,78	125	2/3
	Мясо кур отварное	90	21,29	20,12	0,20	266,4	1/9
	Компот из яблок и изюма	200	0,28	0,01	18,48	71	2/10

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
итого за обед		760	34	33,15	78,89	747	
Итого за день:		760	34	33,15	78,89	747	
День 10 (пятница)							
обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	0,77	5,93	4,41	73	21/1
	Суп молочный с лапшой	200	3,44	3,67	11,96	95	21/2
	Рагу из овощей с крупой	150	2,94	4,56	18,12	127	20/3
	Суфле из рыбы	90	13,31	3,85	2,95	100	14/7
	Кисель из сухофруктов	200	0,99	0,05	28,60	115	9/10
	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,00	17,00	70,4	пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
итого за обед		910	26,41	18,62	109,4	708	
Итого за день:		910	26,41	18,62	109,4	708	
Среднее значение за период:		813,5	30,8	26,6	102,2	756	
Норма	не менее	700	23,1	23,7	100,5	705	

Возрастная категория: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
(понедельник)							
обед	Салат из свежих помидор с растительным маслом	100	0,98	9,97	3,42	108,3	15/1
	Рассольник со сметаной	250	1,79	3,27	11,69	85	9/2
	Картофельное пюре	180	3,70	5,07	24,77	162	3/3
	Кнели рыбные паровые	100	14,24	7,28	5,00	142,5	10/7
	Компот из яблок и кураги	200	0,31	0,01	18,35	71	1/10
	Фрукты (банан)	150	2,25	0,00	31,5	132,6	пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
итого за обед		1040	27,63	26,16	121,09	829	
Итого за день:		1040	27,63	26,16	121,09	829	
День 2							
(вторник)							
обед	Сыр (порциями)	30	7,90	8,00	0,00	105	5/13
	Свекольник со сметаной	250	2,17	5,46	14,59	116,3	5/2
	Рагу из овощей	180	2,80	4,43	16,19	116,4	18/3
	Котлета мясная	100	22,34	21,78	0,41	287,5	пром.
	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,90	13,40	89	13/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
итого за обед		820	42,57	43,13	70,95	842	
Итого за день:		820	42,57	43,13	70,95	842	

День 3 (среда)							
обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, огурцом и растительным маслом	100	1,43	10,00	8,72	131,7	29/1
	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	250	1,95	3,19	8,06	68,8	8/2
	Вермишель отварная	180	6,37	4,53	38,89	225,6	43/3
	Суфле из мяса кур паровое	100	19,80	22,73	4,44	301,3	8/9
	Сок яблочный	200	0,80	0,80	19,6	85,36	пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
итого за обед		890	34,71	41,81	106,07	941	
Итого за день:		890	34,71	41,81	106,07	941	
День 4 (четверг)							
обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,37	8,25	6,80	106,7	20/1
	Суп картофельный со сметаной	250	1,66	2,67	11,18	76,3	12/2
	Плов из мяса кур	250	23,92	21,81	41,18	460	4/9
	Компот из яблок и изюма	200	0,28	0,01	18,48	71	2/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
итого за обед		860	31,59	33,3	104,0	842	
Итого за день:		860	31,59	33,3	104,0	842	
День 5 (пятница)							

обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	100	0,97	6,65	10,75	105	8/1
	Борщ со сметаной	250	2,16	5,42	12,85	108,8	2/2
	Каша гречневая вязкая	200	6,13	5,38	26,71	182	3/4
	Печень в молочном соусе	100	13,41	7,41	4,82	140	10/8
	Чай	200	0,04	0,01	9,09	35	10/10
	Фрукты (мандарин)	150	1,10	0,00	30,20	125,2	пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
итого за обед		1060	28,17	25,43	120,78	824	
Итого за день:		1060	28,17	25,43	120,78	824	
Неделя 2							
День 6							
(понедельник)							
обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	100	1,30	4,97	19,63	125	12/1
	Суп-пюре гороховый	250	6,56	2,21	18,05	120	29/2
	Запеканка из рыбы с капустой	250	28,25	4,70	12,60	207,5	8/7
	Кисель из сухофруктов	200	0,99	0,05	28,60	115	9/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
	Печенье	50	3,75	5,90	74,90	208,5	пром.
итого за обед		910	45,21	18,39	180,14	904	
Итого за день:		910	45,21	18,39	180,14	904	
День 7							
(вторник)							
обед	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	100	1,47	6,80	9,72	106,7	31/1

	Суп из овощей со сметаной	250	1,93	6,55	10,36	108,8	14/2
	Запеканка рисовая с творогом	250	16,80	23,57	59,00	480	2/5
	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	135	14/10
	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,00	17,00	70,4	пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
итого за обед		1010	29,03	40,96	145,34	1029	
Итого за день:		1010	29,03	40,96	145,34	1029	
День 8 (среда)							
обед	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	100	1,62	6,62	10,75	108,3	3/1
	Суп картофельный с рыбой	250	9,05	5,14	16,21	148,8	19/2
	Капуста тушеная	180	4,20	3,42	16,28	112,8	8/3
	Биточки (котлеты) из мяса кур	100	17,93	14,63	14,83	263,8	5/9
	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	61	12/10
	Сыр (порциями)	15	3,95	4,00	0,00	52,5	5/13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
итого за обед		905	42,51	35,79	95,66	875	
Итого за день:		905	42,51	35,79	95,66	875	
День 9 (четверг)							
обед	Салат овощной с яблоками, яйцом и растительным маслом	100	3,38	8,32	9,37	126,7	16/1
	Суп-пюре из разных овощей	250	3,35	4,46	11,81	101,3	27/2
	Картофель в молоке	180	4,03	4,68	22,54	150	2/3
	Мясо кур отварное	100	23,65	22,35	0,23	296	1/9
	Компот из яблок и изюма	200	0,28	0,01	18,48	71	2/10

	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
итого за обед		890	39,05	40,38	88,79	873	
Итого за день:		890	39,05	40,38	88,79	873	
День 10 (пятница)							
обед	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	100	1,28	9,88	7,35	121,7	21/1
	Суп молочный с лапшой	250	4,30	4,58	14,96	118,8	21/2
	Рагу из овощей с крупой	180	3,52	5,48	21,74	152,4	20/3
	Суфле из рыбы	100	14,79	4,28	3,28	111,3	14/7
	Кисель из сухофруктов	200	0,99	0,05	28,60	115	9/10
	Фрукты (яблоко)	150	0,60	0,00	17,00	70,4	пром.
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	пром.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,16	пром.
итого за обед		1040	29,84	24,83	119,29	818	
Итого за день:		1040	29,84	24,83	119,29	818	
Среднее значение за период:		942,5	35,03	33,02	115,21	878	
Норма	не менее	800	27	27,6	114,9	816	