

Утверждаю:

Индивидуальный предприниматель  
Лоскутова О.П.

« 1 » сентября



Согласовано:

Директор МБОУ «СОШ №39»  
г.Братск, ул. Заводская 11Б  
Митрофанова С.Н.

Директор МБОУ «СОШ №8»  
г.Братск, ул. Иркутская 16  
Ярцева Л.Н.

Директор МБОУ «СОШ №43»  
г.Братск, ул. Томская 6  
Мальм А.Э.

Директор МБОУ «СОШ № 19»  
г.Братск, ул. Гайнулина 71  
Апресян Т.Н.

« 1 » сентября 2024 год

## ПРИМЕРНОЕ двадцатидневное ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Предприятие общественного питания при общеобразовательных школах

На 2024-2025 учебный год

Возраст: 7-11 лет

г. Братск 2024 г.

### Меню приготавливаемых блюд

| Рацион: 7-11 лет        |                                  | Сезон: осень-зима |                  | Неделя: 1 |              | День: понедельник             |             |
|-------------------------|----------------------------------|-------------------|------------------|-----------|--------------|-------------------------------|-------------|
| Прием пищи              | Наименование блюда               | Вес блюда, гр     | Пищевые вещества |           |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|                         |                                  |                   | Белки, гр        | Жиры, гр  | Углеводы, гр |                               |             |
| <b>завтрак</b>          |                                  |                   |                  |           |              |                               |             |
|                         | Гуляш из курицы с луком          | 90                | 10               | 7         | 3            | 125                           | 513         |
|                         | Гарнир каша перловая рассыпчатая | 160               | 3                | 5         | 30           | 187                           | 256         |
|                         | Чай с молоком                    | 200               | 3                | 3         | 15           | 99                            | 349         |
|                         | Батон белый                      | 37                | 3                | 1         | 19           | 96                            | пром        |
|                         | Хлеб ржаной                      | 20                | 1                |           | 7            | 34                            | пром        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                  | 507               | 20               | 16        | 74           | 541                           |             |
| <b>Обед</b>             |                                  |                   |                  |           |              |                               |             |
|                         | Помидор свежий порционный        | 60                | 1                |           | 2            | 13                            | пром        |
|                         | Борщ "Вегетарианский"            | 200               | 1                | 3         | 7            | 62                            | 506         |
|                         | Ежики мясные в томатном соусе    | 70/30             | 10               | 13        | 8            | 199                           | 41,01       |
|                         | Макароны отварные (регатоны)     | 150               | 5                | 8         | 30           | 174                           | 268,02      |
|                         | Компот из изюма                  | 200               |                  |           | 16           | 66                            | 359         |
|                         | Хлеб пшеничный                   | 50                | 4                |           | 25           | 117                           | пром        |
|                         | Хлеб ржаной.                     | 28                | 2                |           | 9            | 48                            | пром        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                  | 788               | 23               | 24        | 97           | 679                           |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                  | 1 295             | 43               | 40        | 171          | 1 220                         |             |

(лист 2)

| Рацион: 7-11 лет        |                                    | Неделя: 1     |                  | День: вторник |              |                               |             |
|-------------------------|------------------------------------|---------------|------------------|---------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| Прием пищи              | Наименование блюда                 | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |               |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|                         |                                    |               | Белки, гр        | Жиры, гр      | Углеводы, гр |                               |             |
| <b>завтрак</b>          |                                    |               |                  |               |              |                               |             |
|                         | Помидор свежий с горошком          | 50            | 1                | 4             | 2            | 52                            | 431,08      |
|                         | Каша деревенская гречневая с мясом | 200           | 15               | 15            | 52           | 334                           | 958         |
|                         | Чай Французский (с ванилью)        | 200           |                  |               | 10           | 41                            | 350,19      |
|                         | Батон белый                        | 37            | 3                | 1             | 19           | 96                            | пром        |
|                         | Хлеб ржаной                        | 20            | 1                |               | 7            | 34                            | пром        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                    | 507           | 20               | 20            | 90           | 557                           |             |
| <b>Обед</b>             |                                    |               |                  |               |              |                               |             |
|                         | Огурец свежий порционный           | 60            |                  |               | 2            | 8                             | пром        |
|                         | Суп "Волна"                        | 200           | 3                | 5             | 7            | 57                            | 524,01      |
|                         | Котлета домашняя паровая           | 90            | 13               | 9             | 10           | 252                           | 753         |
|                         | Горошница - пюре                   | 150           | 9                | 5             | 20           | 165                           | 265         |
|                         | Напиток из шиповника               | 200           | 1                |               | 20           | 97                            | 376         |
|                         | Хлеб пшеничный                     | 50            | 4                |               | 25           | 117                           | пром        |
|                         | Хлеб ржаной.                       | 28            | 2                |               | 9            | 48                            | пром        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                    | 778           | 32               | 19            | 93           | 744                           |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                    | 1 285         | 52               | 39            | 183          | 1 301                         |             |

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: среда

| Прием пищи              | Наименование блюда                           | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|-------------------------|--|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                         |  |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |             |
| завтрак                 | Запеканка творожно-апельсиновая              | 200           | 16               | 8        | 51           | 269                           | 157,01      |
|                         | Молоко сгущенное                             | 50            | 3                | 4        | 25           | 148                           | пром        |
|                         | Чай Витаминный                               | 200           | 1                |          | 15           | 70                            | 350,07      |
|                         | Батон белый                                  | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром        |
|                         | Хлеб ржаной                                  | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром        |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | 507           | 24               | 13       | 117          | 617                           |             |
| Обед                    | Огурец свежий с зеленью, маслом растительным | 60            | 1                | 3        | 2            | 18                            | 428         |
|                         | Рассольник Ленинградский                     | 200           | 2                | 5        | 10           | 80                            | 534,02      |
|                         | Гуляш мясной                                 | 90            | 11               | 12       | 5            | 254                           | 91,01       |
|                         | Гарнир каша гречка рассыпчатая               | 150           | 4                | 4        | 27           | 173                           | 254         |
|                         | Компот из сухофруктов                        | 200           |                  |          | 16           | 67                            | 364         |
|                         | Хлеб пшеничный                               | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром        |
|                         | Хлеб ржаной.                                 | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 778           | 24               | 24       | 94           | 757                           |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1 285         | 48               | 37       | 211          | 1 374                         |             |

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: четверг

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                         |                                      |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |             |
| завтрак                 | Фишболы под молочным соусом (рыба)   | 70/30         | 6                | 12       | 10           | 134                           | 142,04      |
|                         | Картофельное пюре                    | 160           | 3                | 5        | 22           | 145                           | 252         |
|                         | Кофейный напиток с молоком           | 200           | 3                | 3        | 13           | 89                            | 342         |
|                         | Батон белый                          | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром        |
|                         | Хлеб ржаной                          | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                      | 517           | 16               | 21       | 71           | 498                           |             |
| Обед                    | Помидор свежий с маслом растительным | 60            | 1                | 6        | 3            | 66                            | 431,06      |
|                         | Суп крестьянский со сметаной         | 200           | 2                | 5        | 5            | 63                            | 527,01      |
|                         | Плов из курицы                       | 240           | 8                | 9        | 43           | 332                           | 108         |
|                         | Сок фруктовый                        | 200           | 1                |          | 20           | 92                            | пром        |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром        |
|                         | Хлеб ржаной.                         | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | 778           | 18               | 20       | 105          | 718                           |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | 1 295         | 34               | 41       | 176          | 1 216                         |             |

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 1

День: пятница

| Прием пищи              | Наименование блюда             | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                         |                                |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |             |
| завтрак                 | Бефстроганов с курицей         | 90            | 11               | 10       | 16           | 140                           | 32,02       |
|                         | Макароны отварные (регатоны)   | 160           | 5                | 8        | 32           | 186                           | 268,02      |
|                         | Чай Итальянский (с корицей)    | 200           |                  |          | 15           | 62                            | 350,14      |
|                         | Батон белый                    | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром        |
|                         | Хлеб ржаной                    | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                | 507           | 20               | 19       | 89           | 518                           |             |
| Обед                    | Салат Свекла с сыром           | 60            | 3                | 6        | 14           | 145                           | 465         |
|                         | Щи из св. капусты с картофелем | 200           | 2                | 4        | 4            | 53                            | 549,02      |
|                         | Рагу овощное детское с мясом.  | 240           | 8                | 14       | 37           | 265                           | 61,01       |
|                         | Напиток лимонный               | 200           |                  |          | 16           | 65                            | 373         |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром        |
|                         | Хлеб ржаной.                   | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                | 778           | 19               | 24       | 105          | 693                           |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                | 1 285         | 39               | 43       | 194          | 1 211                         |             |

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда            | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                         |                               |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |             |
| завтрак                 | Каша дружба молочная с маслом | 170           | 5                | 4        | 28           | 142                           | 370         |
|                         | Запеканка "Нежная" с творогом | 50            | 4                | 4        | 12           | 120                           | 156         |
|                         | Молоко сгущенное              | 15            | 1                | 1        | 8            | 44                            | пром        |
|                         | Сыр порциями                  | 10            | 2                | 3        |              | 38                            | пром        |
|                         | Чай с лимоном                 | 200/6         |                  |          | 11           | 43                            | 347         |
|                         | Булочка бутербродная          | 40            | 3                | 2        | 21           | 113                           | пром        |
|                         | Хлеб ржаной                   | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                               | 305           | 16               | 14       | 87           | 534                           |             |
| Обед                    | Помидор свежий с кукурузой    | 60            | 1                | 6        | 4            | 67                            | 431,07      |
|                         | Суп рыбный (консервы)         | 200           | 5                | 8        | 9            | 96                            | 537         |
|                         | Котлета мясная                | 90            | 6                | 7        | 14           | 160                           | 52,05       |
|                         | Соус Томат                    | 50            |                  | 2        | 2            | 27                            | 492         |
|                         | Гарнир Рис отварной           | 150           | 2                | 6        | 31           | 199                           | 16,01       |
|                         | Компот из изюма               | 200           |                  |          | 16           | 66                            | 359         |
|                         | Хлеб пшеничный                | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром        |
|                         | Хлеб ржаной.                  | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                               | 828           | 20               | 29       | 110          | 780                           |             |
| <b>Итого за день</b>    |                               | 1 133         | 36               | 43       | 197          | 1 314                         |             |

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда                   | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                         |                                      |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |             |
| <b>завтрак</b>          |                                      |               |                  |          |              |                               |             |
|                         | Огурец свежий порционный             | 50            |                  |          | 1            | 7                             | 428,04      |
|                         | Омлет                                | 180           | 10               | 11       | 18           | 298                           | 648         |
|                         | Чай Братский с молоком               | 200           | 3                | 1        | 25           | 90                            | 346         |
|                         | Масло сливочное                      | 10            |                  | 7        |              | 66                            | пром        |
|                         | Батон белый                          | 40            | 3                | 1        | 20           | 104                           | пром        |
|                         | Хлеб ржаной                          | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                      | 500           | 17               | 20       | 71           | 599                           |             |
| <b>Обед</b>             |                                      |               |                  |          |              |                               |             |
|                         | Салат Нежность (морковь,зел.горошек) | 60            | 1                | 9        | 9            | 72                            | 443         |
|                         | Суп гороховый                        | 200           | 4                | 5        | 12           | 73                            | 533         |
|                         | Гуляш из курицы с морковью           | 90            | 15               | 7        | 4            | 138                           | 518         |
|                         | Макароны отварные (спагетти)         | 150           | 5                | 8        | 19           | 176                           | 268,08      |
|                         | Напиток яблочный                     | 200           |                  |          | 15           | 57                            | 379         |
|                         | Хлеб пшеничный                       | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром        |
|                         | Хлеб ржаной.                         | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                      | 778           | 31               | 29       | 93           | 681                           |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                      | 1 278         | 48               | 49       | 164          | 1 280                         |             |

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: среда

| Прием пищи              | Наименование блюда                           | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|-------------------------|--|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                         |  |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |             |
| <b>завтрак</b>          |  |               |                  |          |              |                               |             |
|                         | Помидор свежий порционный                    | 50            | 1                |          | 2            | 11                            | пром        |
|                         | Жемчужинки морские под молочным соусом       | 70/30         | 11               | 16       | 12           | 190                           | 142,01      |
|                         | Пюре картофельно - морковное                 | 150           | 3                | 2        | 18           | 116                           | 270         |
|                         | Кофейный напиток с молоком                   | 200           | 3                | 3        | 13           | 89                            | 342         |
|                         | Масло сливочное                              | 10            |                  | 7        |              | 66                            | пром        |
|                         | Батон белый                                  | 30            | 2                | 1        | 15           | 78                            | пром        |
|                         | Хлеб ржаной                                  | 24            | 2                |          | 8            | 41                            | пром        |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | 564           | 22               | 29       | 68           | 591                           |             |
| <b>Обед</b>             |  |               |                  |          |              |                               |             |
|                         | Огурец свежий с зеленью, маслом растительным | 100           | 1                | 5        | 3            | 31                            | 428         |
|                         | Борщ с картофелем, сметаной                  | 200           | 2                | 5        | 9            | 75                            | 510,03      |
|                         | Плов из курицы                               | 240           | 8                | 9        | 43           | 332                           | 108         |
|                         | Компот из сухофруктов                        | 200           |                  |          | 16           | 67                            | 364         |
|                         | Хлеб пшеничный                               | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром        |
|                         | Хлеб ржаной.                                 | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 818           | 17               | 19       | 105          | 670                           |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1 382         | 39               | 48       | 173          | 1 261                         |             |

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: четверг

| Прием пищи           | Наименование блюда                     | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|----------------------|--|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                      |  |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |             |
| завтрак              | Котлета или биточки или шницели мясные | 90            | 15               | 18       | 13           | 270                           | 52,01       |
|                      | Капуста тушеная                        | 150           | 2                | 3        | 8            | 92                            | 226         |
|                      | Чай с сахаром                          | 200           |                  |          | 10           | 41                            | 350         |
|                      | Масло сливочное                        | 10            |                  | 7        |              | 66                            | пром        |
|                      | Батон белый                            | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром        |
|                      | Хлеб ржаной                            | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром        |
|                      | <b>Итого за завтрак</b>                |               | 507              | 21       | 29           | 57                            | 599         |
| Обед                 | Огурец свежий с маслом растительным    | 60            |                  | 3        | 2            | 32                            | 428,03      |
|                      | Свекольник Литовский с яйцом, сметаной | 200           | 3                | 7        | 6            | 63                            | 542,01      |
|                      | Запеканка печени с крупой и овощами    | 90            | 10               | 9        | 12           | 154                           | 411         |
|                      | Картофельное пюре                      | 150           | 3                | 5        | 20           | 118                           | 252         |
|                      | Сок фруктовый                          | 200           | 1                |          | 20           | 92                            | пром        |
|                      | Хлеб пшеничный                         | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром        |
|                      | Хлеб ржаной.                           | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром        |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                   |               | 778              | 23       | 24           | 94                            | 624         |
| <b>Итого за день</b> |  | 1 285         | 44               | 53       | 151          | 1 223                         |             |

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 2

День: пятница

| Прием пищи           | Наименование блюда                             | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|----------------------|--|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                      |  |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |             |
| завтрак              | Суфле мясное                                   | 90            | 6                | 5        | 18           | 150                           | 73,03       |
|                      | Макароны отварные (регатоны)                   | 160           | 5                | 8        | 32           | 186                           | 268,02      |
|                      | Какао с молоком                                | 200           | 4                | 4        | 15           | 113                           | 340,01      |
|                      | Батон белый                                    | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром        |
|                      | Хлеб ржаной                                    | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром        |
|                      | <b>Итого за завтрак</b>                        |               | 507              | 19       | 18           | 91                            | 579         |
| Обед                 | Помидор свежий с маслом растительным           | 60            | 1                | 6        | 3            | 66                            | 431,06      |
|                      | Суп овощной                                    | 200           | 2                | 5        | 5            | 60                            | 528,02      |
|                      | Азу с птицей                                   | 240           | 12               | 14       | 40           | 366                           | 31,02       |
|                      | Компот из смеси ягод (смородины, вишни, яблок) | 200           |                  |          | 13           | 53                            | 811,02      |
|                      | Хлеб пшеничный                                 | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром        |
|                      | Хлеб ржаной.                                   | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром        |
|                      | <b>Итого за Обед</b>                           |               | 778              | 21       | 25           | 95                            | 710         |
| <b>Итого за день</b> |  | 1 285         | 40               | 43       | 186          | 1 289                         |             |

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда            | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                         |                               |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |             |
| завтрак                 | Гуляш из курицы с луком       | 90            | 10               | 7        | 3            | 125                           | 513         |
|                         | Гарнир Рис отварной с зеленью | 160           | 1                | 2        | 33           | 207                           | 16,02       |
|                         | Чай Братский с молоком        | 200           | 3                | 1        | 25           | 90                            | 346         |
|                         | Масло сливочное               | 10            |                  | 7        |              | 66                            | пром        |
|                         | Батон белый                   | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром        |
|                         | Хлеб ржаной                   | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                               | 517           | 18               | 18       | 87           | 618                           |             |
| Обед                    | Салат Весна (огурец, свекла)  | 60            | 1                | 6        | 12           | 108                           | 434         |
|                         | Суп лапша домашняя            | 200           | 2                | 3        | 8            | 64                            | 499,01      |
|                         | Котлета домашняя паровая      | 90            | 13               | 9        | 10           | 252                           | 753         |
|                         | Гарнир каша гречка вязкая     | 150           | 4                | 6        | 14           | 114                           | 253         |
|                         | Компот из изюма               | 200           |                  |          | 16           | 66                            | 359         |
|                         | Хлеб пшеничный                | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром        |
|                         | Хлеб ржаной.                  | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                               | 778           | 26               | 24       | 94           | 769                           |             |
| <b>Итого за день</b>    |                               | 1 295         | 44               | 42       | 181          | 1 387                         |             |

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда         | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|-------------------------|----------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                         |                            |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |             |
| завтрак                 | Пудинг печеночный          | 90            | 6                | 5        | 10           | 172                           | 92          |
|                         | Макароньы отварные (рожки) | 160           | 5                | 8        | 32           | 186                           | 268,01      |
|                         | Чайный напиток Росинка     | 200           |                  |          | 20           | 84                            | 350,04      |
|                         | Батон белый                | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром        |
|                         | Хлеб ржаной                | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                            | 507           | 15               | 14       | 88           | 572                           |             |
| Обед                    | Помидор свежий порционный  | 60            | 1                |          | 2            | 13                            | пром        |
|                         | Суп полевой                | 200           | 2                | 5        | 12           | 84                            | 515,03      |
|                         | Биточки куриные            | 90            | 12               | 12       | 16           | 211                           | 103,02      |
|                         | Картофель молочный         | 150           | 3                | 5        | 19           | 130                           | 231         |
|                         | Напиток вишневый           | 200           | 1                |          | 27           | 112                           | 350,13      |
|                         | Хлеб пшеничный             | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром        |
|                         | Хлеб ржаной.               | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                            | 778           | 25               | 22       | 110          | 715                           |             |
| <b>Итого за день</b>    |                            | 1 285         | 40               | 36       | 198          | 1 287                         |             |

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: среда

| Прием пищи              | Наименование блюда                           | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|-------------------------|--|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                         |  |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |             |
| завтрак                 | Суфле творожно-морковное                     | 190           | 12               | 11       | 27           | 219                           | 171,01      |
|                         | Молоко сгущенное                             | 50            | 3                | 4        | 25           | 148                           | пром        |
|                         | Масло сливочное                              | 10            |                  | 7        |              | 66                            | пром        |
|                         | Чай Французский (с ванилью)                  | 200           |                  |          | 10           | 41                            | 350,19      |
|                         | Батон белый                                  | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром        |
|                         | Хлеб ржаной                                  | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром        |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | 507           | 19               | 23       | 88           | 604                           |             |
| Обед                    | Огурец свежий с зеленью, маслом растительным | 60            | 1                | 3        | 2            | 18                            | 428         |
|                         | Суп картофельный с крупой                    | 200           | 2                | 8        | 9            | 69                            | 516,04      |
|                         | Гуляш из рыбы                                | 90            | 12               | 11       | 5            | 130                           | 614         |
|                         | Картофельное пюре                            | 150           | 3                | 5        | 20           | 118                           | 252         |
|                         | Сок фруктовый                                | 200           | 1                |          | 20           | 92                            | пром        |
|                         | Хлеб пшеничный                               | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром        |
|                         | Хлеб ржаной.                                 | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром        |
| <b>Итого за Обед</b>    |  | 778           | 25               | 27       | 90           | 592                           |             |
| <b>Итого за день</b>    |  | 1 285         | 44               | 50       | 178          | 1 196                         |             |

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: четверг

| Прием пищи              | Наименование блюда          | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|-------------------------|-----------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                         |                             |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |             |
| завтрак                 | Фрикадельки Любимые         | 90            | 11               | 10       | 3            | 222                           | 991,02      |
|                         | Гарнир Рис с морковью       | 160           | 4                | 9        | 44           | 233                           | 201         |
|                         | Чай Итальянский (с корицей) | 200           |                  |          | 15           | 62                            | 350,14      |
|                         | Батон белый                 | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром        |
|                         | Хлеб ржаной                 | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                             | 507           | 19               | 20       | 88           | 647                           |             |
| Обед                    | Салат Овощной с огурцом     | 60            | 1                | 6        | 12           | 106                           | 880,01      |
|                         | Борщ с фасолью              | 200           | 3                | 8        | 13           | 67                            | 5           |
|                         | Бефстроганов с курицей      | 90            | 10               | 10       | 16           | 140                           | 32,02       |
|                         | Гарнир гречка с овощами     | 150           | 5                | 7        | 16           | 132                           | 223         |
|                         | Напиток из шиповника        | 200           | 1                |          | 20           | 97                            | 376         |
|                         | Хлеб пшеничный              | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром        |
|                         | Хлеб ржаной.                | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                             | 778           | 26               | 31       | 111          | 707                           |             |
| <b>Итого за день</b>    |                             | 1 285         | 45               | 51       | 199          | 1 354                         |             |



Рацион: 7-11 лет

Неделя: 3

День: пятница

| Прием пищи              | Наименование блюда              | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                         |                                 |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |             |
| завтрак                 | Ёжики кур с овощами             | 90            | 8                | 6        | 10           | 242                           | 98          |
|                         | Макароны отварные (регатоны)    | 160           | 5                | 8        | 32           | 186                           | 268,02      |
|                         | Чай Апельсиновый                | 200           |                  |          | 12           | 48                            | 350,06      |
|                         | Батон белый                     | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром        |
|                         | Хлеб ржаной                     | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                 | 507           | 17               | 15       | 80           | 606                           |             |
| Обед                    | Огурец солёный консервированный | 60            |                  |          | 1            | 8                             | пром        |
|                         | Суп картофельный с сыром        | 200           | 5                | 8        | 9            | 95                            | 526,01      |
|                         | Биточки мясные на пару          | 90            | 5                | 9        | 22           | 264                           | 52          |
|                         | Горошница - пюре                | 150           | 9                | 5        | 20           | 165                           | 265         |
|                         | Компот из сухофруктов           | 200           |                  |          | 16           | 67                            | 364         |
|                         | Хлеб пшеничный                  | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром        |
|                         | Хлеб ржаной.                    | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                 | 778           | 25               | 22       | 102          | 764                           |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                 | 1 285         | 42               | 37       | 182          | 1 370                         |             |

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: понедельник

| Прием пищи              | Наименование блюда                  | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|-------------------------|-------------------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                         |                                     |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |             |
| завтрак                 | Каша пшеничная молочная с маслом    | 160           | 5                | 3        | 18           | 134                           | 383         |
|                         | Запеканка "Нежная" с творогом       | 60            | 5                | 4        | 14           | 141                           | 156         |
|                         | Молоко сгущенное                    | 15            | 1                | 1        | 8            | 44                            | пром        |
|                         | Сыр порциями                        | 10            | 2                | 3        |              | 38                            | пром        |
|                         | Какао на концентрированном молоке   | 200           | 3                | 3        | 18           | 107                           | 341,01      |
|                         | Булочка с повидлом                  | 50            | 3                | 5        | 30           | 172                           | пром        |
|                         | Хлеб ржаной                         | 16            | 1                |          | 5            | 27                            | пром        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                     | 511           | 20               | 19       | 93           | 663                           |             |
| Обед                    | Огурец свежий с маслом растительным | 60            |                  | 3        | 2            | 32                            | 428,03      |
|                         | Суп картофельный с крупой           | 200           | 2                | 8        | 9            | 69                            | 516,04      |
|                         | Биточки школьные мясные             | 90            | 11               | 12       | 13           | 275                           | 35,01       |
|                         | Гарнир каша перловая рассыпчатая    | 150           | 2                | 5        | 28           | 157                           | 256         |
|                         | Напиток "Мандаринка"                | 200           |                  |          | 14           | 56                            | 378,01      |
|                         | Хлеб пшеничный                      | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром        |
|                         | Хлеб ржаной.                        | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                     | 778           | 21               | 28       | 100          | 754                           |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                     | 1 289         | 41               | 47       | 193          | 1 417                         |             |

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: вторник

| Прием пищи              | Наименование блюда                    | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                         |                                       |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |             |
| завтрак                 | Огурец свежий порционный              | 50            |                  |          | 1            | 7                             | пром        |
|                         | Каша Новгородская гречневая с курицей | 190           | 11               | 12       | 65           | 361                           | 530         |
|                         | Чай с молоком сгущенным               | 200           | 2                | 2        | 8            | 61                            | 350,03      |
|                         | Сыр порциями                          | 10            | 2                | 3        |              | 38                            | пром        |
|                         | Батон белый                           | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром        |
|                         | Хлеб ржаной                           | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                       | 507           | 19               | 18       | 100          | 597                           |             |
| Обед                    | Помидор свежий порционный             | 60            | 1                |          | 2            | 13                            | пром        |
|                         | Суп гороховый                         | 200           | 4                | 5        | 12           | 73                            | 533         |
|                         | Рагу из мяса, овощей "семейка"        | 240           | 8                | 14       | 49           | 455                           | 67          |
|                         | Компот из вишни св/мор                | 200           |                  |          | 13           | 53                            | 869,02      |
|                         | Хлеб пшеничный                        | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром        |
|                         | Хлеб ржаной.                          | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                       | 778           | 19               | 19       | 110          | 759                           |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                       | 1 285         | 38               | 37       | 210          | 1 356                         |             |

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: среда

| Прием пищи              | Наименование блюда             | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|-------------------------|--------------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                         |                                |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |             |
| завтрак                 | Гуляш из курицы с луком        | 90            | 10               | 7        | 3            | 125                           | 513         |
|                         | Гарнир Рис отварной            | 160           | 2                | 6        | 33           | 212                           | 16,01       |
|                         | Кофейный напиток с молоком     | 200           | 3                | 3        | 13           | 89                            | 342         |
|                         | Батон белый                    | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром        |
|                         | Хлеб ржаной                    | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                | 507           | 19               | 17       | 75           | 556                           |             |
| Обед                    | Икра свекольная                | 60            | 1                | 6        | 21           | 154                           | 422         |
|                         | Щи из св. капусты с картофелем | 200           | 2                | 4        | 4            | 53                            | 549,02      |
|                         | Фрикадельки Любимые            | 90            | 10               | 10       | 3            | 222                           | 991,02      |
|                         | Гарнир каша гречка вязкая      | 150           | 4                | 6        | 14           | 114                           | 253         |
|                         | Компот из изюма                | 200           |                  |          | 16           | 66                            | 359         |
|                         | Хлеб пшеничный                 | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром        |
|                         | Хлеб ржаной.                   | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                | 778           | 23               | 26       | 92           | 774                           |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                | 1 285         | 42               | 43       | 167          | 1 330                         |             |

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: четверг

| Прием пищи              | Наименование блюда              | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|-------------------------|---------------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                         |                                 |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |             |
| завтрак                 | Тефтели мясные с соусом         | 60/50         | 11               | 17       | 16           | 203                           | 73,06       |
|                         | Макароны отварные (спагетти)    | 150           | 5                | 8        | 19           | 176                           | 268,08      |
|                         | Чай с лимоном                   | 200/6         |                  |          | 11           | 43                            | 347         |
|                         | Батон белый                     | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром        |
|                         | Хлеб ржаной                     | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром        |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                 | 523           | 20               | 26       | 72           | 552                           |             |
| Обед                    | Огурец солёный консервированный | 60            |                  |          | 1            | 8                             | пром        |
|                         | Суп крестьянский со сметаной    | 200           | 2                | 5        | 5            | 63                            | 527,01      |
|                         | Запеканка рыбацкая              | 90            | 10               | 12       | 25           | 170                           | 121,01      |
|                         | Картофельное пюре               | 150           | 3                | 5        | 20           | 118                           | 252         |
|                         | Компот из чернослив             | 200           |                  |          | 25           | 105                           | 810         |
|                         | Хлеб пшеничный                  | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром        |
|                         | Хлеб ржаной.                    | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром        |
| <b>Итого за Обед</b>    |                                 | 778           | 21               | 22       | 110          | 629                           |             |
| <b>Итого за день</b>    |                                 | 1 301         | 41               | 48       | 182          | 1 181                         |             |

Рацион: 7-11 лет

Неделя: 4

День: пятница

| Прием пищи                        | Наименование блюда           | Вес блюда, гр | Пищевые вещества |          |              | Энергетическая ценность, Ккал | № рецептуры |
|-----------------------------------|------------------------------|---------------|------------------|----------|--------------|-------------------------------|-------------|
|                                   |                              |               | Белки, гр        | Жиры, гр | Углеводы, гр |                               |             |
| завтрак                           | Помидор свежий порционный    | 80            | 1                |          | 3            | 17                            | пром        |
|                                   | Омлет с сыром                | 170           | 13               | 20       | 34           | 370                           | 192         |
|                                   | Чай Витаминный               | 200           | 1                |          | 15           | 70                            | 350,07      |
|                                   | Батон белый                  | 37            | 3                | 1        | 19           | 96                            | пром        |
|                                   | Хлеб ржаной                  | 20            | 1                |          | 7            | 34                            | пром        |
| <b>Итого за завтрак</b>           |                              | 507           | 19               | 21       | 78           | 587                           |             |
| Обед                              | Кукуруза порциями            | 60            | 1                | 1        | 7            | 38                            | пром        |
|                                   | Суп лапша домашняя           | 200           | 2                | 3        | 8            | 64                            | 499,01      |
|                                   | Ёжики кур                    | 90            | 10               | 10       | 13           | 125                           | 520         |
|                                   | Пюре картофельно - морковное | 150           | 3                | 2        | 18           | 97                            | 270         |
|                                   | Сок фруктовый                | 200           | 1                |          | 20           | 92                            | пром        |
|                                   | Хлеб пшеничный               | 50            | 4                |          | 25           | 117                           | пром        |
|                                   | Хлеб ржаной.                 | 28            | 2                |          | 9            | 48                            | пром        |
| <b>Итого за Обед</b>              |                              | 778           | 23               | 16       | 100          | 581                           |             |
| <b>Завтрак за период</b>          |                              |               | 380              | 390      | 1664         | 11635                         |             |
| <b>Обед за период</b>             |                              |               | 462              | 474      | 2010         | 14100                         |             |
| <b>Итого за день</b>              |                              | 1 285         | 42               | 37       | 178          | 1 168                         |             |
| <b>Итого за период</b>            |                              |               | 842              | 864      | 3674         | 25735                         |             |
| <b>Среднее за завтрак</b>         |                              |               | 19               | 19,75    | 83,75        | 581,75                        |             |
| <b>Среднее за обед</b>            |                              |               | 23,35            | 23,7     | 100,5        | 710,75                        |             |
| <b>Среднее значение за период</b> |                              |               | 42,35            | 43,45    | 184,25       | 1292,5                        |             |

P.S. обозначение - **пром** - соответствует готовой к реализации промышленной продукции.

Рецептуры блюд использованы из источников:

1. Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 год. Издание министерство торговли г. Москва
2. Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983 год. Издание министерство торговли г. Москва
3. Картотека блюд для детского питания в дошкольных учреждениях г. Братска. Утверждена от 29.03.2012. Приказ № 194, на основе источника рецептур блюд автора Снигур М. И, Корешков З.Т.. издания 1988, 2020 годов.