

Примерное меню на 10 дней (питание детей с 7 до 11 лет)

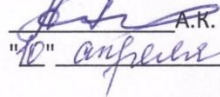
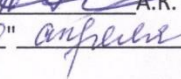
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

"МБОУ Парбигская СОШ имени М.Т.КАЛАШНИКОВА"

Адрес: 636220, село Парбиг, улица Кооперативная 13,
телефон (8-249)-44-183, факс (8-249)-44-183

Утверждаю

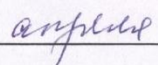
Директор МБОУ "Парбигская СОШ
им. М.Т.Калашникова"

 А.К. Сосновский
"10"  2025г



Согласовано

Начальник лагеря  /Граф Н.А.

"10"  2025г

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2015 год.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся

1	Прием	Наименовани	Вес	Пищевые вещества			Энергетиче	№
2	пищи	е блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ская ценность	
3			(г.)	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)	
4								
5	день 1							
6	обед	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,21	13,22	118,6	102-с62015
7		Пюре картофельное	180	3,68	0,024	24,52	164,7	312-с62015
8		Котлеты рубленные из птицы	100	15,69	15,08	14,65	257,4	294-с62015
9		Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.
10		Помидор свежий	60	1,1	0,1	3,5	16,66	71-с62015
11		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349-с62015
12		итого :	850	27,89	19,804	102,39	760,3	
13	полдник	Апельсин	100	0,9	0,2	23,1	103,0	пром.
14		Сок	200	1,8	0	0,36	12	389-с62015
15		Кекс	60	1,7	2,26	13,94	82,9	пром.
16		итого :	360	4,4	2,46	37,4	197,9	
17								
18			1210	32,29	22,264	139,79	958,2	
19								
20								
21								

	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Прием пищи	Наименовани е блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
2				Белки	Жиры	Углеводы		
3			(г.)	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)	
4								
5	день 2							
11	обед	Рассольник Ленинградский	250	1,61	4,07	9,58	85,8	96-сб2015
12		Рыба ,тушеная в томате с овощами	100	15,28	14,8	4,4	212	229-сб2015
13		Рис отварной	180	4,38	6,44	44,01	251,64	304-сб2015
14		Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.
15		Сок	200	1,8	0	0,36	12	389-сб2015
16		Огурцы свежие	100	1,1	0,1	3,5	16,66	71-сб2015
17		итого :	890	25,44	25,61	72,84	631,58	
18	полдник	Сок	200	1,8	0	0,36	12	389-сб2015
19		Печенье	60	1,7	2,26	13,94	82,9	пром.
20		Мандарины	100	0,8	0	22,5	98,0	пром.
21		итого :	360	4,3	2,26	36,8	192,9	
22			1250	29,74	27,87	109,64	824,5	
23								
24								

1	Прием	Наименовани		Пищевые вещества			Энергетиче	№
2	пищи	е блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ская	рецептур
3			(г.)	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)	
4								
5	день 3							
10		итого :	550	0	0	0	0,0	
11	обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,6	5,12	10,93	138,75	82-сб2015
12		Гуляш из свинины	100	14,55	16,79	2,89	221	260-сб2015
13		Каша рассыпчатая перловая	180	5,34	5,196	38,01	220,32	302-сб2015
14		Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.
15		Помидор свежий	60	1,1	0,1	3,5	16,66	71-сб2015
16		Компот из свежих плодов	200	0,2		29	117	342-сб2015
17		итого :	850	26,16	27,506	98,82	783,87	
18	полдник	Банан	100	1,5	0,5	21	96,0	пром.
19		Кефир,снежок	100	2,9	2,5	4	50,0	386-сб2015
20		Печенье	60	1,7	2,26	13,94	82,9	пром.
21		итого :	200	4,4	3	25	146	
22								
23			1600	30,56	30,506	123,82	929,9	
24								

1	Прием	Наименование		Пищевые вещества			Энергетичес	№
2	пищи	блюда	вес блюд	Белки	Жиры	Углеводы	кая ценность	рецептуры
3			(г.)	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)	
4								
5	день 4							
10		итого :	0	0	0	0	0,0	
11	обед	Суп с рыбными консервами	250	6,87	6,72	11,46	133,8	54-12с-2020
12		Птица тушеная в соусе	150	11,65	11,66	3,51	166	290-с62015
13		Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,876	7,28	38,37	246,6	203-с62015
14		Огурец свежий	60	1,1	0,1	3,5	16,66	71-с62015
15		Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.
16		Чай с лимоном	200	0,12	0,011	15,2	62	377-с62015
17		итого :	900	28,986	26,071	86,53	695,2	
18	полдник	Яблоки	100	0,5	0,5	9,8	47,0	пром.
19		Кекс	75	4,23	9,14	25,41	200,82	пром.
20		Сок	200	1,8	0	0,36	12	389-с62015
21			975	33,216	35,211	111,94	896,0	
22								
23								
24								

1	Прием	Наименовани		Пищевые вещества			Энергетич	№
2	пищи	е блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	еская	рецептуры
3			(г.)	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)	
4								
5	день 5							
11		итого :	690	0	0	0	0,0	
12	обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,37	2,98	15,69	144	112-сб2015
13		Котлеты из свинины	100	16,09	18,37	17,2	302	268-сб2015
14		Каша рассыпчатая гречневая	180	10,3	7,3	46,37	292,5	302-сб2015
15		Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	36,8	54-3соус-2020
16		Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.
17		Помидор свежий	60	1,1	0,1	3,5	16,66	71-сб2015
18		Компот из апельсинов и мандаринов	200	0,1		27,1	109	346-сб2015
19		итого :	900	34,98	30,4	128,9	971,1	
20	полдник	Банан	100	1,5	0,5	21	96,0	пром.
21		Печенье	75	4,23	9,14	25,41	200,82	пром.
22		Сок	200	1,8	0	0,36	12	389-сб2015
24		итого :	375	7,53	9,64	46,77	308,82	
25								
26			1965	42,51	40,04	175,67	1279,9	
27								
28								

	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Прием пищи	Наименовани е блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская	№ рецептуры
2				Белки	Жиры	Углеводы		
3			(г.)	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)	
4								
5	день 6							
10		итого :	0	0	0	0	0,0	
11	обед	Щи из свежей капусты	200	2,57	5,15	7,9	124,75	88-сб2015
12		Плов с курицей	250	34,12	9,87	43,37	398,5	54-12м-2020
13		Огурцы свежие	100	1,1	0,1	3,5	16,66	71-сб2015
14		Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.
15		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349-сб2015
16		итого :	810	40,82	15,51	101,27	742,85	
17	полдник	Печенье	75	4,23	9,14	25,41	200,82	пром.
18		Сок	200	1,8	0	0,36	12	389-сб2015
19		Мандарины	100	0,8	0	22,5	98,0	пром.
20		итого :	375	6,83	9,14	48,27	310,82	
21			1185	40,82	15,51	101,27	1053,7	
22								
23								

	1	2	3	4	5	6	7	8
1	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская	№ рецептуры
2				Белки	Жиры	Углеводы		
3			(г.)	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)	
4								
5	день 7							
10		итого :	0	0	0	0	0,0	
11	обед	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,21	13,22	118,6	102-сб2015
12		Тефтели 2-ой вариант	100	12,42	13,81	15,72	236,66	279-сб2015
13		Каша рассыпчатая гречневая	180	10,3	7,3	46,37	292,5	302-сб2015
14		Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,55	36,8	54-3соус- 2020
15		Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.
16		Помидор свежий	60	1,1	0,1	3,5	16,66	71-сб2015
17		Компот из свежих плодов (яблок и лимона)	200	0,2		29	117	342-сб2015
20		итого :	900	32,43	27,07	126,85	888,36	
21	полдник	Мандарины	100	0,8	0	22,5	98,0	пром.
22		Печенье	60	1,7	2,26	13,94	82,9	пром.
23		Сок	200	1,8	0	0,36	12	389-сб2015
24		итого :	360	4,3	2,26	36,8	192,9	
25								
26			1260	36,73	29,33	163,65	1081,3	
27								

1	Прием	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетиче	№
2	пищи	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ская	рецептуры
3			(г.)	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)	
4								
5	день 8							
11	обед	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,37	2,98	15,69	144	112-сб2015
12		Рагу из птицы	250	15,7	14,65	19	271,25	289-сб2015
13		Огурец свежий	100	1,1	0,1	3,5	16,66	71-сб2015
15		Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.
16		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	349-сб2015
17		итого :	860	23,2	18,12	84,69	634,85	
18	полдник	Банан	100	1,5	0,5	21	96,0	пром.
19		Кекс	75	4,23	9,14	25,41	200,82	пром.
20		Сок	200	1,8	0	0,36	12	389-сб2015
21		итого :	375	7,53	9,64	46,77	308,82	
22								
23			1885	30,73	27,76	131,46	943,7	
24								

1	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая	№ рецептуры
2				Белки	Жиры	Углеводы		
3			(г.)	(г.)	(г.)	(г.)	(ккал)	
4								
5	день 9							
10		итого :	550	0	0	0	0,0	
11	обед	Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	250	2,6	5,12	10,93	138,75	82-сб2015
12		Котлеты из свинины	100	16,09	18,37	17,2	302	268-сб2015
13		Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,876	7,28	38,37	246,6	203-сб2015
14		Помидор свежий	60	1,1	0,1	3,5	16,66	71-сб2015
15		Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.
16		Сок	200	1,8	0	0,36	12	389-сб2015
17		итого :	850	30,836	31,17	84,85	786,15	
18	полдник	Яблоки	100	0,5	0,5	9,8	47,0	пром.
19		Кефир, снежок	100	2,9	2,5	4	50,0	386-сб2015
20		Печенье	60	1,7	2,26	13,94	82,9	пром.
21		итого :	100	0,5	0,5	9,8	47	
22								
23			1500	31,336	31,67	94,65	833,2	
24								

1	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г.)	Пищевые вещества			Энергетич еская (ккал)	№ рецептуры
2				Белки (г.)	Жиры (г.)	Углеводы (г.)		
3								
4								
5	день 10							
10		итого :	640	0	0	0	0,0	
11	обед	Рассольник Ленинградский на костном бульоне	250	1,61	4,07	9,58	85,8	96-сб2015
12		Голубцы ленивые	150	16,57	17,57	18,16	297,4	294/331
13		Пюре картофельное	180	3,68	0,024	24,52	164,7	312-сб2015
14		Огурец свежий	60	1,1	0,1	3,5	16,66	71-сб2015
15		Сок	200	1,8	0	0,36	12	389-сб2015
16		Хлеб пшеничный	60	2,37	0,3	14,49	70,14	пром.
18		итого :	900	27,13	22,064	70,61	646,7	
19	полдник	Банан	100	1,5	0,5	21	96,0	пром.
20		Кекс	75	4,23	9,14	25,41	200,82	пром.
21		Сок	200	1,8	0	0,36	12	389-сб2015
23		итого :	375	7,53	9,64	46,77	308,82	
24								
25			1915	34,66	31,704	117,38	955,5	
26								

