



Примерное меню на осенне-зимний период 2021-2022 учебного года
для учащихся с 7-до 11 лет

№ п/п	прием пищи	наименование блюд	вес блюда	пищевые вещества				энергетическая ценность	Единый технологический рецепт блюд кулинарных изделий 2021г	сборник нормативов кулинарных изделий 2021г
				белки	жиры	углеводы				
1	день 1	салат картофельный с зеленым горошком	60	1,50	3,78	4,98	60,00	42		
		суп свекольник	200	1,86	3,78	8,26	74,60	98		
		рыба припущенная в молоке	100	13,80	1,20	3,00	78,00	297		
		пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	377		
		компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	494		
		хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30			
		хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80			
		бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	82		
		итого	870,00	27,33	15,80	95,75	639,68			
		2	день 2	салат витаминный	60	0,72	3,06	3,30		43,80
суп картофельный с бобовыми	200			2,08	2,64	6,10	56,60	113		
гуляш из говядины	90			18,00	17,55	2,97	232,20	377		
греча рассыпчатая	150			8,50	6,36	37,70	242,16	202		
чай с лимоном	200			0,30	0,10	9,50	40,00	459		
хлеб высший сорт	30			2,31	0,24	14,85	72,30			
хлеб "Дарнинский"	30			1,98	0,30	12,30	61,80			
мандарин	100			0,80	0,20	7,50	38,00	82		
итого	860,00			34,69	30,45	94,22	786,86			

3	день 3	салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,08	38,40	14
		суп крестьянский с крупой	200	1,92	4,00	6,80	70,80	118
		котлета из говядины	90	15,84	11,07	13,50	218,70	339
		рожки отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	256
		компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
		хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
		хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
		итого	860	29,02	24,66	107,98	774,5	82
4	день 4	венегрет овощной						
		суп картофельный с бобовыми	60	0,96	3,72	3,96	52,80	47
		тефтели "ежики" из говядины с рисом	200	2,08	2,64	6,10	56,60	113
		каша ячневая рассыпчатая	90	9,45	7,31	10,91	147,38	
		компот из сухофруктов	150	4,62	4,76	30,00	181,30	350
		хлеб высший сорт	200	0,60	0,10	20,10	84,00	208
		хлеб "Дарнинский"	30	2,31	0,24	14,85	72,30	495
		бананы	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		итого	100	1,50	0,50	21,00	96,00	
			860,00	23,50	19,57	119,22	752,18	82
5	день 5	салат из помидоров						
		суп крестьянский с крупой	60	0,60	3,72	2,16	44,40	
		Птица в соусе с томатом	200	1,92	4,00	6,80	70,80	17
		рис отварной	90	11,97	13,95	2,79	184,50	118
		компот из яблок с лимоном	150	3,76	5,43	38,85	219,30	367
		хлеб высший сорт	200	0,30	0,20	14,20	60,00	385
		хлеб "Дарнинский"	30	2,31	0,24	14,85	72,30	487
		яблоки	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		итого	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
			860,00	23,24	28,24	101,75	757,10	82
6	день 6	салат из свеклы с чесноком						
		суп картофельный с макаронными изделиями	60	0,84	3,66	4,50	54,60	34
		шницель из говядины	200	2,32	3,32	9,76	78,20	129
			90	15,57	18,90	8,91	268,20	319

	рис отварной рассыпчатый	150	3,76	5,43	38,85	219,30	385
	томатный соус	50	0,48	1,64	2,30	25,95	419
	чай	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
	хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
	бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	82
	итого	910,00	28,96	34,09	121,77	914,35	
7	день 7						
	салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,08	38,40	14
	уха рыбацкая	200	5,86	1,84	6,66	66,60	120
	котлеты "Пермские"	90	14,40	13,95	10,80	227,70	341
	вермишель отварная	150	5,55	4,95	29,55	184,50	256
	компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	487
	хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
	хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
	яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
	итого	860,00	31,22	25,48	99,24	755,30	
8	день 8						
	салат из свежих помидор с перцем	60	0,60	3,66	2,58	45,60	20
	борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60,00	95
	шницель рыбный	90	13,20	1,20	6,36	88,80	310
	пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	377
	компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	494
	хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
	хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
	мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	82
	итого	860,00	24,75	15,14	80,51	563,48	
9	день 9						
	салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	3,60	1,56	40,80	15
	щи с рыбной консервой	200	7,44	9,12	8,04	144,00	122
	биточки из говядины	90	15,84	11,07	13,50	218,70	339
	капуста тушеная	150	3,00	5,10	11,40	103,50	380
	напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00	496
	хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
	хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	

	яблоки	100	0,40	0,40	0,40	9,80	44,00	82
	итого	860,00	32,12	30,10	89,75	763,10		
10 день 10	салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,88	6,42	3,90	84,60		33
	суп из овощей	200	1,60	3,62	5,06	59,20		116
	шницель из говядины	100	17,30	21,00	9,90	298,00		319
	вермшель отварная	150	5,55	4,95	29,55	184,50		256
	компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98		494
	хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30		
	хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80		
	апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00		82
	итого	870,00	32,85	36,73	106,32	895,38		



Примерное меню на осенний -летний период 2021-2022
для учащихся с 7-до 11 лет

№ п/п	прием пищи	наименование блюд	вес блюд	пищевые вещества			энергетическая ценность	Единый технологический рецептур блюд кулинарных изделий 2021г	сборник нормативов кулинарных изделий
				белки	жиры	углеводы			
1	день 1	салат картофельный с зеленым горошком	60	1,50	3,78	4,98	60,00	42	
		суп свекольник	200	1,86	3,78	8,26	74,60	98	
		рыба припущенная в молоке	100	13,80	1,20	3,00	78,00	297	
		пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	377	
		компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	494	
		хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30		
		хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80		
		бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	82	
		итого		870,00	27,33	15,80	95,75	639,68	
		2	день 2	салат яблочный	60	0,54	6,10	4,94	76,87
суп картофельный с бобовыми	200			2,08	2,64	6,10	56,60	113	
гуляш из говядины	90			18,00	17,55	2,97	232,20	377	
греча рассыпчатая	150			8,50	6,36	37,70	242,16	202	
чай с лимоном	200			0,30	0,10	9,50	40,00	459	
хлеб высший сорт	30			2,31	0,24	14,85	72,30		
хлеб "Дарнинский"	30			1,98	0,30	12,30	61,80		
мандарин	100			0,80	0,20	7,50	38,00	82	
итого				860,00	34,51	33,49	95,86	819,93	

3	день 3	салат из свежих огурцов	60	0,42	3,60	1,08	38,40	14
		суп крестьянский с крупой	200	1,92	4,00	6,80	70,80	118
		котлета из говядины	90	15,84	11,07	13,50	218,70	339
		рожки отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50	256
		компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
		хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
		хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
		итого	860	29,02	24,66	107,98	774,5	
4	день 4	венегрет овощной	60	0,96	3,72	3,96	52,80	47
		суп картофельный с бобовыми	200	2,08	2,64	6,10	56,60	113
		тефтели "ежики" из говядины с рисом	90	9,45	7,31	10,91	147,38	350
		каша ячневая рассыпчатая	150	4,62	4,76	30,00	181,30	208
		компот из сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	495
		хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
		хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	82
		итого	860,00	23,50	19,57	119,22	752,18	
5	день 5	салат из помидоров	60	0,60	3,72	2,16	44,40	17
		суп крестьянский с крупой	200	1,92	4,00	6,80	70,80	118
		Птица в соусе с томатом	90	11,97	13,95	2,79	184,50	367
		рис отварной	150	3,76	5,43	38,85	219,30	385
		компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	487
		хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
		хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
		итого	860,00	23,24	28,24	101,75	757,10	
6	день 6	салат из свеклы с чесноком	60	0,84	3,66	4,50	54,60	34
		суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	3,32	9,76	78,20	129
		шницель из говядины	90	15,57	18,90	8,91	268,20	319

			рис отварной рассыпчатый	150	3,76	5,43	38,85	219,30	385
			томатный соус	50	0,48	1,64	2,30	25,95	419
			чай	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
			хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
			хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
			бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	82
			итого	910,00	28,96	34,09	121,77	914,35	
7	день 7		салат картофельный с зеленым горошком	60	1,50	3,78	4,98	60,00	42
			уха рыбацкая	200	5,86	1,84	6,66	66,60	120
			котлеты "Пермские"	90	14,40	13,95	10,80	227,70	341
			вермишель отварная	150	5,55	4,95	29,55	184,50	256
			компот из яблок с лимоном	200	0,30	0,20	14,20	60,00	487
			хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
			хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
			яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,00	82
			итого	860,00	32,30	25,66	103,14	776,90	
8	день 8		салат из свежих помидор с перцем	60	0,60	3,66	2,58	45,60	20
			борщ с капустой и картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60,00	95
			шницель рыбный	90	13,20	1,20	6,36	88,80	310
			пюре картофельное	150	4,05	6,00	8,70	105,00	377
			компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	494
			хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
			хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
			мандарин	100	0,80	0,20	7,50	38,00	82
			итого	860,00	24,75	15,14	80,51	563,48	
9	день 9		салат из свежих огурцов с зеленым луком	60	0,48	3,60	1,56	40,80	15
			щи с рыбной консервой	200	7,44	9,12	8,04	144,00	122
			биточки из говядины	90	15,84	11,07	13,50	218,70	339
			капуста тушеная	150	3,00	5,10	11,40	103,50	380
			напиток из шиповника	200	0,67	0,27	18,30	78,00	496
			хлеб высший сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	

		хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,00	
		Итого	860,00	32,12	30,10	89,75	763,10	82
10	день 10	салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,88	6,42	3,90	84,60	33
		суп из овощей	200	1,60	3,62	5,06	59,20	116
		шницель из говядины	100	17,30	21,00	9,90	298,00	319
		вермшель отварная	150	5,55	4,95	29,55	184,50	256
		компот из кураги	200	0,33	0,00	22,66	91,98	494
		хлеб высшего сорт	30	2,31	0,24	14,85	72,30	
		хлеб "Дарнинский"	30	1,98	0,30	12,30	61,80	
		апельсин	100	0,90	0,20	8,10	43,00	82
		Итого	870,00	32,85	36,73	106,32	895,38	