

Директор МБОУ "Челюснинская школа"



Генерал с. А.

Согласно Сборника рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста  
Москва-2021

| № рецептурника<br>а  | Прием пищи, наименование блюда  | Выход | Б           | Ж            | У           | Ккал         |
|----------------------|---------------------------------|-------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| <b>НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ</b> |                                 |       |             |              |             |              |
|                      | <b>Понедельник</b>              |       |             |              |             |              |
| 54-1г                | макароны отварные               | 150   | 5,3         | 5,5          | 32,7        | 202          |
|                      | сосиски отварные                | 65    | 6,8         | 20,2         | 0           | 209          |
|                      | хлеб пшеничный                  | 45    | 3,4         | 0,4          | 22,1        | 105,5        |
| 54-6о                | яйцо отварное                   | 40    | 5,1         | 4,6          | 0,3         | 64           |
|                      | печенье                         | 30    | 2,4         | 3,3          | 21          | 123          |
|                      | огурец консервир                | 50    | 2,8         | 0            | 1,3         | 16,1         |
| 54-2гн               | чай с сахаром                   | 200   | 0,2         | 0            | 6,4         | 26,8         |
| Итого за завтрак     |                                 |       | <b>26</b>   | <b>34</b>    | <b>83,8</b> | <b>746,4</b> |
|                      | <b>Вторник</b>                  |       |             |              |             |              |
| 54-4г                | каша гречневая рассыпчатая      | 150   | 8,2         | 6,9          | 35,9        | 238,9        |
| 54-5м                | котлеты из курицы               | 75    | 14,4        | 3,3          | 10,1        | 127,1        |
|                      | помидор консервированный        | 75    | 1,2         | 5,3          | 0,2         | 23,3         |
|                      | яблоко                          | 120   | 0,5         | 0,5          | 11,8        | 53,3         |
| 54-2гн               | чай с сахаром                   | 200   | 0,2         | 0            | 6,4         | 26,8         |
| 54-6о                | яйцо отварное                   | 40    | 5,1         | 4,6          | 0,3         | 64           |
|                      | хлеб пшеничный                  | 45    | 3,4         | 0,4          | 22,1        | 105,5        |
| Итого за завтрак     |                                 |       | <b>33</b>   | <b>21</b>    | <b>86,8</b> | <b>638,9</b> |
|                      | <b>Среда</b>                    |       |             |              |             |              |
| 54-6к                | каша вязкая молочная пшеничная  | 200   | 8,3         | 11,7         | 37,5        | 288          |
| 54-1з                | сыр твердых сортов в нарезке    | 15    | 3,5         | 4,4          | 0           | 53,7         |
|                      | печенье                         | 30    | 2,4         | 3,3          | 21          | 123          |
| 54-19з               | масло сливочное                 | 10    | 0,1         | 8,2          | 0,1         | 74,8         |
| 54-21гн              | какао с молоком                 | 200   | 4,6         | 4,4          | 12,5        | 107,2        |
|                      | хлеб пшеничный                  | 50    | 3,4         | 0,44         | 24,6        | 117,2        |
| Итого за завтрак     |                                 |       | <b>22,3</b> | <b>32,44</b> | <b>95,7</b> | <b>763,9</b> |
|                      | <b>Четверг</b>                  |       |             |              |             |              |
| 54-6г                | рис отварной                    | 150   | 3,6         | 5,4          | 36,4        | 208,7        |
| 54-11р               | рыба тушеная в томате с овощами | 70    | 9,6         | 5,2          | 4,1         | 101,7        |
|                      | сок фруктовый                   | 200   | 0,4         | 0            | 15          | 60           |
|                      | яблоко                          | 120   | 0,5         | 0,5          | 11,8        | 53,3         |
|                      | огурец консервир                | 50    | 2,8         | 0            | 1,3         | 16,1         |
|                      | хлеб пшеничный                  | 45    | 3,4         | 0,4          | 22,1        | 105,5        |
| Итого за завтрак     |                                 |       | <b>20,3</b> | <b>11,5</b>  | <b>90,7</b> | <b>545,3</b> |
|                      | <b>Пятница</b>                  |       |             |              |             |              |
| 54-13к               | каша вязкая молочная пшеничная  | 200   | 8,2         | 10,8         | 38,5        | 283,5        |
| 54-1т                | запеканка из творога            | 75    | 12,8        | 8,1          | 12,5        | 173,9        |
|                      | хлеб пшеничный                  | 45    | 3,4         | 0,4          | 22,1        | 105,5        |
| 54-23гн              | кофейный напиток с молоком      | 200   | 3,8         | 3,5          | 11,2        | 91,2         |
| Итого за завтрак     |                                 |       | <b>28,2</b> | <b>22,8</b>  | <b>84,3</b> | <b>654,1</b> |

| НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ    |                                 |     |      |       |      |       |
|------------------|---------------------------------|-----|------|-------|------|-------|
| Понедельник      |                                 |     |      |       |      |       |
| 54-22м           | рагу из курицы                  | 200 | 20,9 | 6,9   | 17,3 | 216,1 |
| 54-1з            | сыр твердых сортов в нарезке    | 15  | 3,5  | 4,4   | 0    | 53,7  |
|                  | печенье                         | 30  | 2,4  | 3,3   | 21   | 123   |
| 54-2гн           | чай с сахаром                   | 200 | 0,2  | 0     | 6,4  | 26,8  |
| 54-6о            | яйцо отварное                   | 40  | 5,1  | 4,6   | 0,3  | 64    |
|                  | хлеб пшеничный                  | 45  | 3,4  | 0,4   | 22,1 | 105,5 |
| Итого за завтрак |                                 |     | 35,9 | 19,6  | 67,1 | 589,1 |
| Вторник          |                                 |     |      |       |      |       |
| №54-21к          | каша жидкая молочная рисовая    | 200 | 5,2  | 6,5   | 28,4 | 193,7 |
|                  | хлеб пшеничный                  | 50  | 3,4  | 0,44  | 24,6 | 117,2 |
| 54-1з            | сыр твердых сортов в нарезке    | 15  | 3,5  | 4,4   | 0    | 53,7  |
| 54-19з           | масло сливочное                 | 10  | 0,1  | 8,2   | 0,1  | 74,8  |
|                  | печенье                         | 30  | 2,4  | 3,3   | 21   | 123   |
| 54-21гн          | какао с молоком                 | 200 | 4,6  | 4,4   | 12,5 | 107,2 |
| Итого за завтрак |                                 |     | 19,2 | 27,24 | 86,6 | 669,6 |
| Среда            |                                 |     |      |       |      |       |
| 54-11м           | плов из отварной говядины       | 200 | 15,2 | 15,4  | 38,6 | 354,4 |
|                  | яблоко                          | 120 | 0,5  | 0,5   | 11,8 | 53,3  |
| 54-23гн          | кофейный напиток с молоком      | 200 | 3,8  | 3,5   | 11,2 | 91,2  |
|                  | хлеб пшеничный                  | 45  | 3,4  | 0,4   | 22,1 | 105,5 |
| Итого за завтрак |                                 |     | 22,9 | 19,8  | 83,7 | 604,4 |
| Четверг          |                                 |     |      |       |      |       |
| 54-11р           | рыба тушеная в томате с овощами | 70  | 9,5  | 5,2   | 4,1  | 101,7 |
| 54-11г           | картофельное пюре               | 150 | 3,1  | 6     | 19,7 | 145,8 |
|                  | сок фруктовый                   | 200 | 0,4  | 0     | 15   | 60    |
|                  | хлеб пшеничный                  | 45  | 3,4  | 0,4   | 22,1 | 105,5 |
|                  | помидор консервированный        | 75  | 1,2  | 5,3   | 0,2  | 23,3  |
| Итого за завтрак |                                 |     | 17,7 | 16,9  | 61,1 | 436,3 |
| Пятница          |                                 |     |      |       |      |       |
| 54-13к           | каша вязкая молочная пшеничная  | 200 | 8,2  | 10,8  | 38,5 | 283,5 |
| 54-1т            | запеканка из творога            | 75  | 12,8 | 8,1   | 12,5 | 173,9 |
| 54-23гн          | кофейный напиток с молоком      | 200 | 3,8  | 3,5   | 11,2 | 91,2  |
|                  | хлеб пшеничный                  | 45  | 3,4  | 0,4   | 22,1 | 105,5 |
| Итого за завтрак |                                 |     | 28,2 | 22,8  | 84,3 | 654,1 |