

И.о. директор МБОУ «Онылской ООШ»
Н.А. Ефремова
Приказ №2 от 10.01.2022г.



ЕДИНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

для обучающихся 7-11 лет
начального звена
(осенне-зимний период)

«Сборник технологических нормативов, рецептур
блюд и кулинарных изделий для школ»
г. Пермь 2013г.

День: среда
 Неделя: первая неделя
 Сезон: осенне-зимний период
 Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
3						
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	4,913	6,248	26,318	180,833	102
Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	30\10	2,00	17,00	10,00	197,00	93
Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	30\10	2,00	17,00	10,00	197,00	93
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	269
обед						
Суп картофельный с бобовыми на мкб	250	3,00	4,00	15,00	108,00	144
Котлета рыбная	90	13,00	2,00	9,00	101,00	345
Рис отварной	150	4,00	6,00	34,00	205,00	414
Соус томатный	30	1,00	2,00	4,00	33,00	453
Хлеб пшеничный	30	3,00	0,00	29,00	141,00	108
Хлеб ржаной	30	1,00	0,00	7	35	109
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	493
Банан	200	2	1	29	134	112

День: четверг
 Неделя: первая неделя
 Сезон: осенне-зимний период
 Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
Каша рисовая молочная жидкая	200	7,00	11,00	41,00	267,00	268
Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	20\10	8,00	9,00	10,00	153,00	90
Бутерброд с сыром (хлеб ржаной)	20\10	8,00	9,00	10,00	153,00	90
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	493
обед						
Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,00	3,00	6,00	58,00	37
Борщ с капустой и картофелем на мкб	250	2,00	5,00	11,00	116,00	128
Рагу из птицы	240	19,00	20,00	22,00	340,00	407
Хлеб пшеничный	30	3,00	0,00	29,00	141,00	108
Хлеб ржаной	30	1,00	0,00	7	35	109
кисель	200	1,00	0	29	122	503

День: пятница
 Неделя: первая неделя
 Сезон: осенне-зимний период
 Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	№ рец.
			Б	Ж	У		
	1	2	3	4	5	6	7
завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	9,00	9,00	46,00	304,00	264
	Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	20\10	2,00	17,00	10,00	197,00	93
	Бутерброд с маслом (хлеб ржаной)	20\10	2,00	17,00	10,00	197,00	93
	Напиток кофейный на молоке	200	3	2	21	113	500
обед							
	Суп из овощей на мкб	250	4,00	4,00	15,00	116,00	143
	Печень по-строгановски	90	18,00	14,00	4,00	213,00	398
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	211,10	227
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,00	29,00	141,00	108
	Хлеб ржаной	30	1,00	0,00	7	35	109
	Чай с сахаром	200	4,00	5	37	60	293

День: понедельник

Неделя: вторая неделя

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	№ рец.
			Б	Ж	У		
	1	2	3	4	5	6	7
завтрак							
	Каша "Дружба"	200	7,00	15,00	31,00	283,00	260
	хлеб пшеничный)	20\	2,00	17,00	10,00	197,00	93
	(хлеб ржаной)	20\	2,00	17,00	10,00	197,00	93
	Чай с сахаром	200	0	0	15	60	493
обед							
	Суп картофельный с рыбой	200	4,98	6,57	14,71	136,78	71
	Картофельное пюре	150	3,00	7,00	16,00	138,00	429
	Котлета, биточки, шницель	90	14,00	10,00	8,00	169,00	412
	Хлеб пшеничный	30	3,00	0,00	29,00	141,00	108
	Хлеб ржаной	30	1,00	0,00	7	35	109
	Соус томатный	30	1,00	2,00	4,00	33,00	453
	Чай с лимоном	200	4	5	37	61	294

День: вторник

Неделя: вторая неделя

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	№ рец.
			Б	Ж	У		
	1	2	3	4	5	6	7
завтрак							
	Каша гречневая молочная	200	5,96	6,16	41,00	353,00	248

Бутерброд с сыром (хлеб пшеничный)	20\10	8,00	9,00	10,00	153,00	90
Бутерброд с сыром) (хлеб ржаной)	20\10	8,00	9,00	10,00	153,00	90
Какао с молоком	200	4	4	25	147	496
обед						
Винигрет овощной	60	1,00	6,00	4,00	78,00	267
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,00	3,00	19,00	111,00	147
Рис отварной	150	4,00	6,00	34,00	205,00	414
Птица отварная	90	21,00	15,00	1,00	218,00	404
Соус томатный	30	1,00	2,00	4,00	33,00	453
Хлеб пшеничный	30	3,00	0,00	29,00	141,00	108
Хлеб ржаной	30	1,00	0,00	7	35	109
Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,00	0	29	122	503

День: среда
Неделя: вторая неделя
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	32	3	4	5	6	7
завтрак						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	4,53	5,45	25,72	170,37	112
Хлеб пшеничный	20\	2,00	17,00	10,00	197,00	93
Хлеб ржаной	20\	2,00	17,00	10,00	197,00	93
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	493
обед						
Щи из свежей капусты	250	13,00	4,00	7,00	116,00	140
Картофельное пюре	150	3,20	6,06	23,30	160,46	241
Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	90	9,00	14,00	10,00	199,00	390
Хлеб пшеничный	30	3,00	0,00	29,00	141,00	108
Хлеб ржаной	30	1,00	0,00	7	35	109
Соус томатный	30	1,00	2,00	4,00	33,00	453
Компот из яблок и апельсинов	200	1,00	0,00	7,00	35,00	510

День: четверг
Неделя: вторая неделя
Сезон: осенне-зимний период
Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
Каша ячневая молочная жидкая	200	8,00	14,00	45,00	339,00	255
Бутерброд с маслом (хлеб пшеничный)	20\10	2,00	17,00	10,00	197,00	93
Бутерброд с маслом) (хлеб ржаной)	20\10	2,00	17,00	10,00	197,00	93
Напиток кофейный на молоке	200	3	2	21	113	500
обед						
Свекольник на мкб	250	2,00	4,00	12,00	97,00	131
Рулет из говядины с яйцом	90	14,00	11,00	5,00	171,00	386

макаронные изделия отварные	150	6,00	1,00	29,00	145,00	291
Хлеб пшеничный	30	3,00	0,00	29,00	141,00	108
Хлеб ржаной	30	1,00	0,00	7	35	109
Соус томатный	30	1,00	2,00	4,00	33,00	453
Чай с сахаром	200	4	5	37	60	293

День: пятница

Неделя: вторая неделя

Сезон: осенне-зимний период

Возрастная категория: с 7 лет до 11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые			Энергетическая	№ рец.
		Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,00	6,00	18,00	183,00	165
Хлеб пшеничный	30\	2,00	17,00	10,00	197,00	93
Хлеб ржаной	30\	2,00	17,00	10,00	197,00	93
Чай с сахаром	200	0	0	15	60	493
обед						
Рассольник ленинградский со сметаной на мкб	250	2,00	1,00	16,00	121,00	134
Тефтели из говядины	90	10,00	9,00	6,00	143,00	389
Рис отварной	150	4,00	6,00	34,00	205,00	414
Хлеб пшеничный	30	3,00	0,00	29,00	141,00	108
Хлеб ржаной	30	1,00	0,00	7	35	109
Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,00	0,00	20,00	81,00	512
Яблоко	200	0,00	0,00	10,00	47,00	112

Составил

М.П.