

«Утверждаю»  
директор МОУ Васильковской  
основной общеобразовательной  
ШКОЛЫ



Кастюкевич М.Ю

« 30 » 08 20 21 г

Примерное двухнедельное меню  
МОУ Васильковской ООШ  
2021-2022 учебный год  
(возрастная категория 7-11 лет )

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>1 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
Сб. рец.	Бутерброд с сыром	20/20	6,7	5,8	10,3	121
РСБ 1994 г. № 161	Суп молочный с макаронными изделиями	250/2	5,61	5,63	22,44	157,73
№ 627,628-1994г.	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63
	Хлеб пшеничный (или йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79
	Яблоко	100	0,35		9,94	40,48
	Итого		<b>15,26</b>	<b>12,33</b>	<b>63,34</b>	<b>461,21</b>
<b>Обед</b>						
№ 120 - 1994 г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	4,8	9,8	95
№ 463 - 1994 г.	Греча отварная рассыпчатая	180	8,8	6,8	39,4	257
№401	Гуляш	50/75	15,84	14,84	5,35	217,01
№ 588-1994 г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,8	132
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104
	Печенье	50	3,75	5,9	37,2	218
	Итого		<b>106,29</b>	<b>33,14</b>	<b>143,55</b>	<b>1023,01</b>

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

<b>2 день</b>						
---------------	--	--	--	--	--	--

### Завтрак

№ 297 - 1994 г	Запеканка из творога	150/50	25,79	17,83	31,89	394
№ 642- 1994 г	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146
Сб. рец.	Бутерброд с маслом сливочным	15/20	1,6	13,0	10,4	164
	<b>Итого</b>		<b>31,29</b>	<b>33,93</b>	<b>67,49</b>	<b>704</b>

### Обед

№ 138	Суп гороховый с мясом	250/20	12,02	7,9	22,21	202,59
№ 469-	Макароньы отварные	180	6,5	5,0	35,5	221
	Тефтели с соусом	100/75	14,0	16,0	19,2	259
№ 627,628	Чай с сахаром	200/15/	0,3	-	15,2	63
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104
	<b>Итого</b>		<b>36,82</b>	<b>83,3</b>	<b>112,11</b>	<b>849,59</b>

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

<b>3 день</b>						
---------------	--	--	--	--	--	--

### Завтрак

№ 262 - 1994 г	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,2	8,4	33,9	239
№ 627,628-1994г.	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63
	Банан	100	1,05		15,68	63,7
	Хлеб пшеничный (или йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79
	итого		<b>10,85</b>	<b>9,3</b>	<b>80,18</b>	<b>444,7</b>

### Обед

№ 148-1994 г	Суп с макаронными изделиями	250	4,0	3,0	16,8	105
	Котлета из курицы					
№ 482 - 1994 г	Капуста тушеная	180	4,40	4,59	19,94	135
№ 588-1994 г	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,8	132
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104
	Печенье	50	3,75	5,9	37,2	218
	Итого		<b>16,75</b>	<b>14,29</b>	<b>125,74</b>	<b>694</b>

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

<b>4 день</b>						
---------------	--	--	--	--	--	--

### Завтрак

№ 262 - 1994 г	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,2	8,4	33,9	239
Сб. рец.	Бутерброд с сыром	20/20	6,7	5,8	10,3	121
№ 642-1994 г	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146
	Хлеб пшеничный (или йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79
	Яблоко	100	0,35		9,94	40,48
	Итого		<b>20,45</b>	<b>18,2</b>	<b>112,94</b>	<b>625,48</b>

### Обед

№ 110	Борщ с говядиной	250	3,0	4,8	6,8	93
№ 324-1994 г	Котлета или биточки рыбные	100	14,84	17,08	17,72	280
№ 472 - 1994 г	Картофельное пюре	180	3,6	5,6	15,3	158
№ 60 - 1994 г	Винегрет овощной	100	1,55	10,02	7,58	126,08
№ 627,628-1994г.	Чай с сахаром,	200/15/	0,3	-	15,2	63
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104
	Итого		<b>27,29</b>	<b>38,2</b>	<b>82,6</b>	<b>824,08</b>

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

<b>5 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
№ 262 - 1994 г	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	7,2	8,4	33,9	239
№ 627,628- 1994г.	Чай с сахаром, лимоном	200/15/ 7	0,3	-	15,2	63
	Хлеб пшеничный (или йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79
	Банан	100	1,05		15,68	63,7
	Итого		<b>10,85</b>	<b>9,3</b>	<b>80,18</b>	<b>444,7</b>
<b>Обед</b>						
№ 138	Суп гороховый с мясом	250/20	12,02	7,9	22,21	202,59
№ 463 - 1994 г	Рис отварной рассыпчатый	180	4,5	5,2	44,8	247
	Тефтели с соусом	100/75	14,0	16,0	19,2	259
№ 698 - 1997 г	Компот из яблок	200	0,2	0,1	28,1	115
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104
	Итого		<b>33.02</b>	<b>39.2</b>	<b>115.11</b>	<b>945.59</b>

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

<b>6 день</b>						
---------------	--	--	--	--	--	--

**Завтрак**

№ 284-1994 г	Омлет натуральный с маслом сливочным	200/5	19,8	28,8	3,9	355
№ 627,628-1994г.	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,3	-	15,2	63
	Яблоко	100	0,35		9,94	40,48
	Хлеб пшеничный (или йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79
	итого		<b>14,83</b>	<b>18,18</b>	<b>40,54</b>	<b>508,48</b>

**Обед**

№ 120 - 1994 г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	3,3	4,8	9,8	95
№ 416	Котлета из говядины	100	15,1	15,6	13,5	266
№ 273,469-1994 г	Макароны отварные	180	6,5	5,0	35,5	221
№ 60 - 1994 г	Винегрет овощной	100	1,55	10,02	7,58	126,08
№ 627, 628 -1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104
	Итого		<b>30,65</b>	<b>36,12</b>	<b>101,38</b>	<b>873,08</b>

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

**7 день**

**Завтрак**

№ 682-1994 г	Оладьи со сгущ. молоком	160/20	12,09	18,2	70,39	475,91
№ 642-1994 г	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146
	Яблоко	100	0,35		9,94	40,48
	<b>Итого</b>		<b>16,34</b>	<b>21,3</b>	<b>105,53</b>	<b>662,39</b>

**Обед**

№ 148-1994 г	Суп с макаронными изделиями	250	4,0	3,0	16,8	105
№ 472 - 1994 г	Картофельное пюре	180	3,6	5,6	15,3	158
	Голубцы ленивые	100/10	9,28	6,91	11,85	147
	Салат витаминный	100	1,14	10,02	11,23	137,58
№ 698 - 1997 г	Компот из яблок	200	0,2	0,1	28,1	115
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104
	<b>Итого</b>		<b>22,22</b>	<b>26,33</b>	<b>103,28</b>	<b>766,58</b>



№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

<b>8 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
№ 173, 2011 г.	Каша овсяная вязкая молочная	200/5	8,6	12,8	38,24	302,85
№106-2006г.	Булочка домашняя	50	3,73	6,68	32,3	195,96
№ 627, 628 -1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61
	Хлеб пшеничный (или йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79
	Итого		<b>14,83</b>	<b>20,38</b>	<b>100,94</b>	<b>638,81</b>
<b>Обед</b>						
№ 129-1994 г	Рассольник ленинградский	250	3,3	6,8	20,5	183
№ 422-1994 г	Тефтели с соусом	100/75	14,0	16,0	19,2	259
№ 463 - 1994 г.	Греча отварная рассыпчатая	180	8,8	6,8	39,4	257
№ 627, 628 -1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104
	Итого		<b>30,3</b>	<b>30,3</b>	<b>114,10</b>	<b>864</b>

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>9 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
№ 262 - 1994 г	Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	200/5	10,55	10,2	47,21	311,55
Сб. рец.	Бутерброд с сыром	20/20	6,7	5,8	10,3	121
№ 627, 628 -1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61
	Хлеб пшеничный (или йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79
	Итого		<b>19,75</b>	<b>16,9</b>	<b>104,81</b>	<b>572,55</b>
<b>Обед</b>						
№ 136	Суп картофельный с крупой	250	4,0	3,0	16,8	105
№ 416	Котлета из говядины	100	15,1	15,6	13,5	266
№ 215, 1994 г	Рагу из овощей	180	4,1	6,57	20,2	156
№ 627, 628 -1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104
	Печенье	50	3,75	5,9	37,2	218
	Итого		<b>28,45</b>	<b>31,9</b>	<b>122,7</b>	<b>910</b>

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

<b>10 день</b>						
<b>Завтрак</b>						
№ 262 - 1994 г	Каша молочная жидкая «Дружба» с маслом сливочным	200/5	4,4	7,0	34,1	225
Сб. рец.	Бутерброд с маслом сливочным	15/20	1,6	13,0	10,4	164
№ 642- 1994 г	Какао с молоком	200	3,9	3,1	25,2	146
	Хлеб пшеничный (или йодированный)	30	2,3	0,9	15,4	79
	Итого		<b>12,2</b>	<b>24</b>	<b>85,1</b>	<b>614</b>
<b>Обед</b>						
№ 110	Борщ с говядиной	250	3,0	4,8	6,8	93
№ 332- 1994 г	Тефтели рыбные	100/75	14,26	12,5	19,23	242
№ 463 - 1994 г	Рис отварной рассыпчатый	180	4,5	5,2	44,8	247
	Салат витаминный	100	1,14	10,02	11,23	137,58
№ 627, 1994 г	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	15,0	61
	Хлеб ржаной (или йодированный)	60	4,0	0,7	20,0	104
	Итого		<b>28,10</b>	<b>33,22</b>	<b>117,06</b>	<b>705,58</b>

- Сборник технологических нормативов , рецептур блюд и выпечных изделий для общеобразовательных учреждений. Ярославль , 2006г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, 1994 г.