



ПРИМЕРНОЕ ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБОУ "СОШ № 75 г. Челябинска"  
для обучающихся 7-11 лет (завтрак)

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества					
			Нетто, г.	Белки, г.	Жиры, г.		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>1 неделя</b>																
<b>1 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
15	Сыр	30	7	8.8		107.5	0.01	0.21	78.00	0.29	264.00	150.00	11.00	0.30		
14	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1			45.00	0.13	2.40	3.00		0.02		
174	Каша молочная рисовая с маслом	200	6	10.85	42.95	294	0.06	0.96	54.80	0.23	130.67	157.44	36.46	0.60		
376	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8		0.04	0.30		4.50	7.20	3.80	0.73		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53		
	<b>ИТОГО</b>	500	17.92	27.33	79.25	639	0.12	1.21	178.1	1.27	412.61	359.4	67.1	2.18		
<b>2 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
241	Котлета рубленая из мяса ЦБ	100	15.2	13.6	13.5	237.2	0.08	0.20	20.00	0.00	44.00	96.00	26.00	2.20		
143	Рагу из овощей	200	3.37	20.93	16.38	270.48	0.11	23.82	87.61	0.10	70.77	85.71	30.97	1.14		
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	0.00	2.83	0.38	0.00	14.20	4.40	2.40	0.36		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53		
	<b>ИТОГО</b>	560	23.32	35.03	74.78	714.28	0.24	26.85	107.99	0.72	140.01	227.87	75.21	4.23		
<b>3 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
15	Сыр	30	7	8.8		107.5	0.01	0.21	78.00	0.29	264.00	150.00	11.00	0.30		
14	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72			40.00	0.10	2.40	3.00				
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом	200	5	5.8	24.1	168.9	0.07	0.53	27.20	0.07	116.00	124.00	27.00	0.53		
376	Чай с клюквой и сахаром	200	0.3	0	6.9	28.8		0.76	0.30		6.00	8.30	5.40	0.79		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53		
	<b>ИТОГО</b>	500	17.02	22.28	60.83	515.52	0.13	1.5	145.5	1.08	399.44	327.06	59.24	2.15		
<b>4 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
279	Тефтели мясные с рисом	100	8.32	6.02	10.06	128	0.07	0.71	35.06	0.38	25.85	101.61	18.29	1.81		
312	Картофельное пюре с маслом	200	4.1	6.4	27.25	183	0.19	24.21	31.73	0.12	49.30	115.46	37.00	1.35		
345	Компот из ягод	200	0.3	0.1	10.3	42.8	0.01	2.50	4.08		13.00	10.00	9.10	0.19		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53		
	<b>ИТОГО</b>	560	17.34	13	77.31	498.4	0.32	27.42	70.87	1.12	99.19	268.83	80.23	3.88		

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества					
			Нетто,г.	Белки г.	Жиры г.		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>5 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
ПР	Овощ порционно	100	0.83	0.17	2.5	14.7	0.03	10.00	10.00	0.00	23.00	41.67	14.00	0.60		
306	Рис отварной с овощами	200	4.7	11.3	32.2	249	0.04	2.66	4.86	0.12	8.60	82.70	30.48	0.84		
376	Чай с клюквой и сахаром	200	0.3	0	6.9	28.8		0.76	0.30		6.00	8.30	5.40	0.79		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53		
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>10.45</b>	<b>11.95</b>	<b>71.3</b>	<b>437.1</b>	<b>0.12</b>	<b>13.42</b>	<b>15.16</b>	<b>0.74</b>	<b>48.64</b>	<b>174.43</b>	<b>65.72</b>	<b>2.76</b>		
<b>2 неделя</b>																
<b>6 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
215	Омлет паровой	58	5.39	9.6	1.02	112	0.04	0.10	125.50	0.78	39.86	87.30	6.24	1.02		
173	Каша молочная пшеничная с маслом	200	8.3	10.2	37.6	274.9	0.18	0.54	54.80	0.13	127.00	186.00	49.00	1.32		
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	0.00	2.83	0.38	0.00	14.20	4.40	2.40	0.36		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53		
	<b>ИТОГО</b>	<b>518</b>	<b>18.44</b>	<b>20.3</b>	<b>83.52</b>	<b>593.5</b>	<b>0.27</b>	<b>3.47</b>	<b>180.68</b>	<b>1.53</b>	<b>192.1</b>	<b>319.46</b>	<b>73.48</b>	<b>3.23</b>		
<b>7 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
ПР	Овощ порционно	100	0.83	0.17	2.5	14.7	0.03	10.00	10.00	0.00	23.00	41.67	14.00	0.60		
54-28м	Жаркое по-домашнему из мяса ЦБ	200	24.8	6.2	17.6	225.7	0.14	10.30	32.70	0.08	25.00	216.00	101.00	2.29		
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.02	0.73		0.00	32.48	23.44	17.46	0.70		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53		
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>30.91</b>	<b>6.94</b>	<b>81.81</b>	<b>517.8</b>	<b>0.24</b>	<b>21.03</b>	<b>42.7</b>	<b>0.7</b>	<b>91.52</b>	<b>322.87</b>	<b>148.3</b>	<b>4.12</b>		
<b>8 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
467	Котлеты "Здоровье"	100	15.07	8.61	70.4	170.51	0.09	0.27	0.01	1.78	27.90	169.47	23.30	1.66		
171	Каша рассыпчатая гречневая	200	11.87	5.47	53.12	309.16	0.22		25.60	0.12	16.22	233.33	155.56	5.57		
348	Компот из кураги	200	0.35	0.08	29.85	122.20	0.02			0.08	20.32	19.36	8.12	0.45		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53		
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>31.91</b>	<b>14.64</b>	<b>183.07</b>	<b>746.47</b>	<b>0.38</b>	<b>0.27</b>	<b>25.61</b>	<b>2.6</b>	<b>75.48</b>	<b>463.92</b>	<b>202.82</b>	<b>8.21</b>		
<b>9 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
382	Рыба, запеченная с яйцом	110	9.6	11.4	16.3	210	0.06	4.45	28.80	0.31	59.54	102.83	23.54	0.62		
312	Картофельное пюре с маслом	200	4.1	6.4	27.25	183	0.19	24.21	31.73	0.12	49.30	115.46	37.00	1.35		
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	0.00	2.83	0.38	0.00	14.20	4.40	2.40	0.36		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53		
	<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>18.45</b>	<b>18.3</b>	<b>88.45</b>	<b>599.6</b>	<b>0.3</b>	<b>31.49</b>	<b>60.91</b>	<b>1.05</b>	<b>134.08</b>	<b>264.45</b>	<b>78.78</b>	<b>2.86</b>		

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Зыход	Химический состав			Энергетич еская ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества						
			Четто,г.	Белки г.	Жиры г.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
<b>10 день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
215	Омлет паровой		58	5.39	9.6	1.02	112	0.04	0.10	125.50	0.78	39.86	87.30	6.24	1.02		
204	Макароны отварные с сыром		200	13.54	15.92	34.11	334.4	0.08	0.22	115.20	0.25	295.20	202.08	20.32	1.23		
ПР	Сок в ассортименте		200	1		20.20	84.80	0.02	4.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80		
ПР	Хлеб пшеничный		60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53		
	<b>ИТОГО</b>		518	24.55	26	85.03	675.8	0.19	4.32	240.7	1.85	360.1	345.14	50.4	5.58		
<b>3 неделя</b>																	
<b>11 день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
15	Сыр		30	7	8.8		107.5	0.01	0.21	78.00	0.29	264.00	150.00	11.00	0.30		
14	Масло сливочное		10	0.1	7.2	0.13	65.72			40.00	0.10	2.40	3.00				
174	Каша молочная рисовая с маслом		200	6	10.85	42.95	294	0.06	0.96	54.80	0.23	130.67	157.44	36.46	0.60		
376	Чай с сахаром		200	0.2	0	6.5	26.8		0.04	0.30		4.50	7.20	3.80	0.73		
ПР	Хлеб пшеничный		60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53		
	<b>ИТОГО</b>		500	17.92	27.33	79.28	638.62	0.12	1.21	173.1	1.24	412.61	359.4	67.1	2.16		
<b>12 день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
268	Шницель из мяса		100	15	22	13.01	312.73	0.07	0.31	40.73	3.24	39.22	171.64	50.71	2.55		
309	Макароны отварные с маслом		200	7.35	6.02	35.26	224.6	0.07		24.53	0.12	6.48	49.56	28.16	1.47		
348	Компот из кураги		200	0.35	0.08	29.85	122.20	0.02			0.08	20.32	19.36	8.12	0.45		
ПР	Хлеб пшеничный		60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53		
	<b>ИТОГО</b>		560	27.32	28.58	107.82	804.13	0.21	0.31	65.26	4.06	77.06	282.32	102.83	5		
<b>13 день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
15	Сыр		30	7	8.8		107.5	0.01	0.21	78.00	0.29	264.00	150.00	11.00	0.30		
14	Масло сливочное		10	0.1	7.2	0.13	65.72			40.00	0.10	2.40	3.00				
175	Каша молочная из риса и пшена с маслом		200	5	5.8	24.1	168.9	0.07	0.53	27.20	0.07	116.00	124.00	27.00	0.53		
376	Чай с клюквой и сахаром		200	0.3	0	6.9	28.8		0.76	0.30		6.00	8.30	5.40	0.79		
ПР	Хлеб пшеничный		60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53		
	<b>ИТОГО</b>		500	17.02	22.28	60.83	515.52	0.13	1.5	145.5	1.08	399.44	327.06	59.24	2.15		
<b>14 день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
ПР	Овощ порционно		100	0.83	0.17	2.5	14.7	0.03	10.00	10.00	0.00	23.00	41.67	14.00	0.60		
265	Плов из отварного мяса		200	15.3	14.7	38.6	348.3	0.07	0.72	262.00	0.55	20.00	193.00	44.00	2.20		
377	Чай с сахаром и лимоном		200	0.13	0.02	15.2	62	0.00	2.83	0.38	0.00	14.20	4.40	2.40	0.36		
ПР	Хлеб пшеничный		60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53		
	<b>ИТОГО</b>		560	20.88	15.37	86	569.6	0.15	13.55	272.38	1.17	68.24	280.83	76.24	3.69		

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества						
			Нетто, г.	Белки г.	Жиры г.		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
<b>15 день</b>																	
<b>ПЯТНИЦА</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
295	Котлета рубленая из мяса ЦБ	100	15.2	13.6	13.5	237.2	0.08	0.20	20.00	0.38	44.00	96.00	26.00	2.20			
171	Каша рассыпчатая гречневая	200	11.87	5.47	53.12	309.16	0.22		25.60	0.12	16.22	233.33	155.56	5.57			
ПР	Сок в ассортименте	200	1		20.20	84.80	0.02	4.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53			
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>32.69</b>	<b>19.55</b>	<b>116.52</b>	<b>775.76</b>	<b>0.37</b>	<b>4.2</b>	<b>45.6</b>	<b>1.32</b>	<b>85.26</b>	<b>385.09</b>	<b>205.4</b>	<b>11.1</b>			
<b>4 неделя</b>																	
<b>16 день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
15	Сыр	30	7	8.8	107.5	0.01	0.21	78.00	0.29	264.00	150.00	11.00	0.30				
14	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.13	65.72			40.00	0.10	2.40	3.00					
173	Каша молочная пшеничная с маслом	200	8.2	9.2	38.6	270.3	0.14	0.55	41.00	0.13	135.00	206.00	39.00	2.19			
376	Чай с клюквой и сахаром	200	0.3	0	6.9	28.8		0.76	0.30		6.00	8.30	5.40	0.79			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53			
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>20.22</b>	<b>25.68</b>	<b>75.33</b>	<b>616.92</b>	<b>0.2</b>	<b>1.52</b>	<b>159.3</b>	<b>1.14</b>	<b>418.44</b>	<b>409.06</b>	<b>71.24</b>	<b>3.81</b>			
<b>17 день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
1210	Голубцы любительские	100	8.61	7.6	13	159.61	0.09	8.50	0.01	0.50	34.75	107.90	24.08	1.10			
309	Макароны отварные с маслом	200	7.35	6.02	35.26	224.6	0.07		24.53	0.12	6.48	49.56	28.16	1.47			
348	Компот из кураги	200	0.35	0.08	29.85	122.20	0.02			0.08	20.32	19.36	8.12	0.45			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53			
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>20.93</b>	<b>14.18</b>	<b>107.81</b>	<b>651.01</b>	<b>0.23</b>	<b>8.5</b>	<b>24.54</b>	<b>1.32</b>	<b>72.59</b>	<b>218.58</b>	<b>76.2</b>	<b>3.55</b>			
<b>18 день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
ПР	Овощ порционно	100	0.83	0.17	2.5	14.7	0.03	10.00	10.00	0.00	23.00	41.67	14.00	0.60			
291	Плов из мяса ЦБ	200	18	8.95	36.45	298.67	0.15	6.53	28.00	0.55	36.09	189.33	53.93	1.87			
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	0.00	2.83	0.38	0.00	14.20	4.40	2.40	0.36			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53			
	<b>ИТОГО</b>	<b>560</b>	<b>23.58</b>	<b>9.62</b>	<b>83.85</b>	<b>519.97</b>	<b>0.23</b>	<b>19.36</b>	<b>38.38</b>	<b>1.17</b>	<b>84.33</b>	<b>277.16</b>	<b>86.17</b>	<b>3.36</b>			
<b>19 день</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
15	Сыр	30	7	8.8		107.5	0.01	0.21	78.00	0.29	264.00	150.00	11.00	0.30			
14	Масло сливочное	10	0.1	7.2	0.1	66.1			45.00	0.13	2.40	3.00		0.02			
174	Каша молочная рисовая с маслом	200	6	10.85	42.95	294	0.06	0.96	54.80	0.23	130.67	157.44	36.46	0.60			
345	Компот из ягод	200	0.3	0.1	10.3	42.8	0.01	2.50	4.08		13.00	10.00	9.10	0.19			
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53			
	<b>ИТОГО</b>	<b>500</b>	<b>18.02</b>	<b>27.43</b>	<b>83.05</b>	<b>655</b>	<b>0.13</b>	<b>3.67</b>	<b>181.88</b>	<b>1.27</b>	<b>421.11</b>	<b>362.2</b>	<b>72.4</b>	<b>1.64</b>			

№ сб. рецептур	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность Ккал.	Витамины				Минеральные вещества					
			Нетто,г.	Белки г.	Жиры г.		Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
<b>20 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
279	Тефтели мясные с рисом	100	8.32	6.02	10.06	128	0.07	0.71	35.06	0.38	25.85	101.61	18.29	1.81		
142	Картофель и овощи тушеные в соусе	200	2.72	10.49	18.88	180	0.09	16.64	21.00	0.10	27.13	74.22	36.22	1.00		
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0.13	0.02	15.2	62	0.00	2.83	0.38	0.00	14.20	4.40	2.40	0.36		
ПР	Хлеб пшеничный	60	4.62	0.48	29.70	144.60	0.05			0.62	11.04	41.76	15.84	0.53		
	<b>ИТОГО</b>	560	<b>15.79</b>	<b>17.01</b>	<b>73.84</b>	<b>514.6</b>	<b>0.21</b>	<b>20.18</b>	<b>56.44</b>	<b>1.1</b>	<b>78.22</b>	<b>221.99</b>	<b>72.75</b>	<b>3.7</b>		
	<b>ИТОГО в среднем</b> <b>за 20 дней</b>		<b>21.23</b>	<b>20.14</b>	<b>87.98</b>	<b>609.93</b>	<b>0.21</b>	<b>10.25</b>	<b>111.53</b>	<b>1.38</b>	<b>203.52</b>	<b>309.86</b>	<b>89.54</b>	<b>3.97</b>		

В исключительных случаях, при отсутствии необходимых пищевых продуктов, допускается их замена другими продуктами, равноценными по химическому составу (пищевой ценности) в соответствии с таблицей замены пищевых продуктов ( приложение 11 СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

При приготовлении блюд и изделий используется йодированная соль

Витаминизация проводится медицинским работником в соответствии с указаниями по применению премиксов

При формировании данного меню использован "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"2011 год, под. Ред.Могильный М.П  
Тутульян В.А. М; Дели-Принт; Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004г, под. ред. Лапшиной Т.В. Москва,Хлебпродинформ

**Накопительная ведомость  
двадцатидневного меню (завтрак) 7-11 лет**

Наименование продуктов	Норма	Всего по меню	Итого за 20 дн	средний показатель	% выполнения норм питания
Хлеб пшеничный	150	1297.00	1297.0	72.1	48.0
Хлеб ржаной	80	0.00	0.0	0.0	0.0
мука пшеничная	15	43.35	43.4	2.4	16.1
крупы бобовые	45	681.10	681.1	37.8	84.1
макаронные изделия	15	203.00	203.0	11.3	75.2
картофель	187	1058.20	1058.2	58.8	31.4
овощи свежие	280	871.20	871.2	48.4	17.3
фрукты свежие	185	184.00	184.0	10.2	5.5
сухофрукты	15	80.00	80.0	4.4	29.6
соки плод, напитки витам-ые	200	400.00	400.0	22.2	11.1
мясо жаренное	70	393.50	393.5	21.9	31.2
цыплята 1 категории	35	616.00	616.0	34.2	97.8
рыба	58	108.00	108.0	6.0	10.3
Молоко	300	821.20	821.2	45.6	15.2
Кисломолочные напитки	150		0.0	0.0	0.0
творог	50	0.00	0.0	0.0	0.0
сыр	10	209.20	209.2	11.6	116.2
сметана	10	21.30	21.3	1.2	11.8
масло сливочное	30	217.50	217.5	12.1	40.3
масло растительное	15	91.00	91.0	5.1	33.7
яйцо	40	114.00	114.0	6.3	15.8
сахар	30	238.00	238.0	13.2	44.1
чай	1	12.00	12.0	0.7	66.7
какао	1	0.00	0.0	0.0	0.0
соль	3	53.80	53.8	3.0	99.6

