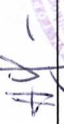


СОГЛАСОВАНО

Руководитель

МБОУ ООШ № 5 города Ишимбай

МР Ишимбайский район РБ

 А.М. Гумерова

«01» сентября 2021 года



УТВЕРЖДАЮ

ИП Семенухина М.А.

М.А. Семенухина

«01» сентября 2021 года



ПРИМЕРНОЕ

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

(на осенне-зимний период)

Для детей от 7 лет и старше

Сезон: осенне-зимний

Категория: Обучающиеся 7-11лет

День 1: Понедельник(Неделя первая)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак:	Каша рисовая молочная	195/5	5,7	7,7	39,7	253	ДО7ЕО19
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,9	12,5	69	ШО7ЧС21
	Масло сливочное	8	0,6	0,6	5,6	62	ДО5МП18
	Всего завтрак:	438	9,7	9,2	67,7	419	
Обед:	Салат из свежей капусты	40	0,8	1,80	4,12	35,76	ДО7АЖ19
	Рассольник "Ленинградский"	192/8	1,7	10,7	25,3	244	ДО7ДГ19
	Тефтели с соусом	60/25	9,66	14,36	11,86	218	ТК№11"партнер"
	Гороховое пюре	150	14,35	4,7	33,7	237	ТК№178"партнер"
	Напиток из плодов	200	0	0	23,5	89	ДО7ЖИ20
Хлеб ржано пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121		
Всего обед:	725	32,2	33,11	120,05	944,76		
Всего за день:	1163	41,9	42,3	187,8	1363,76		

День 2: Вторник (Неделя первая)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак:	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,3	33,4	196	ДО7ЕЯ19
	Котлеты из птицы с соусом	60/25	12,1	6,2	10,2	145	МО7КБКК
	Чай с молоком и сахаром	200	2,0	5,0	18,0	75	ШО7ТЭШК
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,9	12,5	69	СПРЕБРЖ
	Всего завтрак:	465	22,8	16,4	74,1	485	
Обед:	Огурец соленный	40	0,8	0,80	9	48	
	Суп картофельный с лапшой домашней	200	27,0	9,3	38,7	244	ДО7ДМ19
	Плов из птицы	25/125	14,2	18,4	23,7	320	ДО7ДМ19
	Кисель	200	4	0	25	80	ТК№77
	Хлеб ржано пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	
Всего обед:	640	51,7	30,05	117,97	813		
Всего за день:	1105	74,5	46,5	192,1	1298		

День 3: Среда (Неделя первая)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:							
	Запеканка из творога с киселем	100/25	18,3	5,0	23,0	295	ДО7ИС20
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,9	12,5	69	ШО7ЧС21
	Яблоко	75	0,6	0,6	5,6	62	ДО5МП18
	Всего завтрак:	430	22,3	6,5	51,0	461	
Обед:							
	Свекла отварная	40	0,6	0,00	2,9	14	ДО7АД19
	Суп картофельный с рисовой крупой	200	1,7	10,7	28,0	225	ДО7АА19
	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,25	33,38	196	ДО7СПЕР
	Котлеты из птицы с соусом	60/25	12,1	6,2	10,2	145	МО7КБКК
	Напиток из плодов	200	0	0	23,5	89	ДО7ЖИ20
	Хлеб ржано пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	
	Всего обед:	725	25,5	22,70	119,55	790	
	Всего за день:	1155	47,7	29,2	170,5	1251	

День 4: Четверг (Неделя первая)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:							
	Плов из птицы	25/125	14,2	18,4	23,7	320	ДО7КЛ19
	Какао с молоком	200	2,4	2,3	10,2	69	МО7ЖД60
	Йогурт	100	4,1	3,2	10,0	98	ДО4ЙГ19
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,9	12,5	69	СПРЕБРЖ
	Всего завтрак:	480	24,0	24,8	56,4	556	
Обед:							
	Салат из моркови	40	0,3	1,40	3,3	27	ДО7АЖ19
	Борщ из свежей капусты с картофелем	192/8	1,3	12,0	38,5	252	ДО7ДИ19
	Гуляш	25/25	7,1	7,1	1,6	99,5	ТК"парнер"
	Каша перловая рассыпчатая	150	7,5	6,5	51,7	300	Д12ЕСМИ
	Чай с сахаром	200	4	0	25	80	ТК№77
	Хлеб ржано пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	
	Всего обед:	690	25,9	28,55	141,7	879,5	
	Всего за день:	1170	49,9	53,4	198,1	1435,5	

День 5: Пятница (Неделя первая)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,3	33,4	196	ДО7ЕЯ19
	Тефтели с соусом	60/25	9,7	14,4	11,9	218	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,9	12,5	69	ШО7ЧС21
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Всего завтрак:	465	18,5	19,6	67,7	518	
Обед:	Салат луковый	40	0,8	1,80	5,8	40	ДОМХ19
	Суп картофельный с клецками	200	1,3	33,3	37,3	265	ДО7ДН19
	Биточки рыбные с соусом	60/25	10,02	8,24	10,18	156	ДО7БИ19
	Картофельное пюре	150	3	4,63	20,13	136	ДОЕВ19
	Напиток из плодов	200	0	0	23,5	89	ДО7ЖИ20
	Хлеб ржано пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	
	Всего обед:	725	20,8	49,52	118,48	807	
	Всего за день:	1190	39,3	69,1	186,2	1325	

День 1: Понедельник(Вторая неделя)

Сезон: осенне-зимний

Категория: Обучающиеся 7-11лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак:	Каша "Дружба"	195/5	6,3	8,1	33,5	232	ДО7ЕО19
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,9	12,5	69	СПРЕБРЖ
	Сыр порционнно	10	3,0	1,0	2,0	40,8	ДО4МА19
	Яблоко	75	0,6	0,6	5,6	62	ДО5МП18
Обед:	Всего завтрак:	515	13,3	10,6	63,5	438,8	
	Салат из моркови	40	0,3	1,40	3,3	27	ДО7АЖ19
	Суп картофельный с пшенной крупой	200	1,7	10,7	25,3	244	ДО7ДГ19
	Котлеты из птицы с соусом	60/25	9,66	14,36	11,86	218	ТК№11"партнер"
	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,35	4,7	33,7	237	ТК№178"партнер"
	Чай с сахаром	200	0	0	0	89	ДО7ЖИ20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	
	Всего обед:	725	31,7	32,71	95,73	936	
	Всего за день:	1240	45,0	43,3	159,2	1374,8	

День 2: Вторник (Вторая неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак:	Птица тушенная с овощами	30/150	17,5	11,6	18,3	253,8	ТК"партнер"
	Масло сливочное порционно	8	0,6	0,6	5,6	62	ДО5МП18
	Чай с молоком и сахаром	200	2,0	5,0	18,0	75	ШО7ТЭШК
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,9	12,5	69	СПРЕБРЖ
	Всего завтрак:	418	23,4	18,2	54,4	459,8	
Обед:	Салат из свеклы	40	0,6	3,30	2,65	42	ТК"53"партнер"
	Суп рыбный	200	6,3	16,0	22,0	167	ДО7СПЕР
	Макаронные изделия отварные	150	5,37	4,25	33,38	196	ДО7СПЕР
	Тефтели с соусом	60/25	9,7	14,4	11,9	218	ШО7ИЯ19
	Кисель	200	4	0	25	80	ТК№77
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	
	Всего обед:	725	31,7	39,50	116,51	824	
	Всего за день:	1143	55,1	57,7	170,9	1283,8	

День 3: Среда (Вторая неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,4	6,8	45,4	288	ТК№97 "партнер"
	Гуляш	25/25	7,1	7,1	1,6	99,5	ТК"97 "партнер"
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,9	12,5	69	СПРЕБРЖ
	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	ТК"304 "партнер"
Обед:	Всего завтрак:	460	23,6	17,6	74,4	550,5	
	Салат из свежей капусты	40	0,8	1,80	4,12	35,76	ДО7АЖ19
	Рассольник "Ленинградский"	192/8	1,7	10,7	25,3	244	ДО7ДГ19
	Пюре гороховое	150	14,35	4,7	33,7	237	ТК№"партнер"
	Фрикадельки из птицы в томатном соусе	60/25	12,08	6,18	10,15	173	МО7КБКК
	Напиток из плодов	200	0	0	23,5	89	ДО7ЖИ20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	
	Всего обед:	725	34,7	24,90	118,37	899,76	
	Всего за день:	1185	58,3	42,5	192,8	1450,26	

День 4: Четверг (Вторая неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак:	Макаронные изделия с тертым сыром	150	7,3	12,2	24,5	240	ДО7ЕЯ19
	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,3	37	ТК№302 "партнер"
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,9	12,5	69	СПРЕБРЖ
	Масло сливочное порционно	8	0,6	0,6	5,6	62	ДО5МП18
	Йогурт	100	3,3	0,9	12,5	69	СПРЕБРЖ
Обед:	Всего завтрак:	488	14,6	14,6	64,4	477	
	Свекла отварная	40	0,6	0,00	2,9	14	ДО7АД19
	Щи из свежей капусты с картофелем	192/8	1,5	9,3	37,3	244	ДО7ДА19
	Плов из птицы	25/125	14,2	18,4	23,7	320	ДО7КЛ19
	Напиток из плодов	200	0	0	0	89	ДО7ЖИ20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	
	Всего обед:	640	22,0	29,28	85,5	788	
	Всего за день:	1128	36,6	43,9	149,9	1265	

День 5: Пятница (Вторая неделя)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры (в ТК)
			Б	Ж	У		
День 1 Завтрак:	Картофельное пюре	150	3,0	4,6	20,1	136	ДО7ЕВ19
	Биточки рыбные с соусом	60/25	10,0	8,2	10,2	156	ДО7ДИ19
	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,9	35	ШО7ИЯ19
	Хлеб пшеничный	30	3,3	0,9	12,5	69	СПРЕБРЖ
Обед:	Всего завтрак:	465	16,4	13,8	52,7	396	
	Огурец соленый	40	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Суп картофельный с горохом	200	9,6	4,4	38,5	245	ДО7ДИ19
	Котлеты (биточки,шницель) с	60/25	12,36	10,98	10,5	192	ДО7КБКК
	Макаронные изделия отварн	150	5,37	4,25	33,38	196	ДО7ЕЯ19
	Напиток из плодов	200	0	0	23,5	89	ДО7ЖИ20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	5,7	1,55	21,57	121	
	Всего обед:	725	33,0	21,18	127,45	843	
	Всего за день:	1190	49,4	35,0	180,1	1239	