

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Биликтуйская основная
общеобразовательная школа»



Чубарина Т.Г.
31 августа 2021 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
МБОУ «БИЛИКТУЙСКАЯ ООШ»
на 2021 – 2022 учебный год

**СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ,
РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ**

для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» под ред.

Могильного М.П. 2007 г. , Вагнера Е. А. 2008 г

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающихся 1-4 классов» Новосибирск 2020 год.

Неделя: первая

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
260	Каша "Дружба" с маслом сливочным	200/10	5,26	11,66	25,06	226,2	0,08	1,32	0,08	0,2	126,6	140,4	51	0,56
90	Бутерброд с сыром	60	6,7	9,5	9,9	153	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13	0,4
500	Какао с молоком	200	2,9	2	20,9	113	0,02	0,4	0,01	0	129	87	13	0,8
108	Хлеб пшеничный	60	2,28	0,24	14,76	70,5	0,03	0	0	0,33	6	19,5	4,2	0,33
	Итого	530	17,14	23,4	70,62	562,7	0,16	1,82	0,17	0,93	446,6	378,9	81,2	2,09
Обед														
231	Горошек зеленый	30	1,79	2,29	4,19	44,50	0,05	5,28	0,00	0,00	8,7	30,84	10,62	,42
54-5	Каша перловая со сливочным маслом	200/10	10,32	23,4	0,12	252,6	0,05	0,00	0,00	0,18	9,00	64,2	6,60	0,90
	Сосиска отварная	0,07	4,63	11,29	1,1	125,8	0,50	0,00	0,00	0,18	9	64,2	6,6	0,90
108	Хлеб пшеничный	60	16,66	27,32	134,54	302	0,04	0,60	0,00	0,00	75,0	1,40	24	0,10
274	Кисель	200	2,72	0,00	58,04	232,38	0,00	0,04	0,00	0,00	6,6	7,8	1,60	0,32
	Итого	500,07	36,12	64,3	197,99	957,48	0,64	5,92	0,34	0,36	108,3	158,44	108,82	44,22
	Итого за день	1030,07	53,26	87,8	268,61	1520,18	0,8	7,74	0,34	1,29	554,9	547,34	190,02	46,31

День: вторник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
587	Омлет с яичного порошка со сливочным маслом	145/10	10,57	11,66	0,64	154	0,00	0,00	172	1,3	48	1,5	11	0
54,2	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,00	13,4	55,20	0,00	1	0,00	0,0	6	8	5	1
	Сыр нарезной	30	7,02	59	0,00	109,1	0,01	0,00	78,00	0,0	300	163	14	0,00
108	Хлеб пшеничный	60	16,66	27,32	134,54	302	0,04	0,60	0,00	0,0	75	1,40	24	0,10
	Итого	460	34,85	97,98	148,58	620,3	620,8	1,6	250	1,3	429	173,9	40	1,1
Обед														
	Кукуруза консервированная	30	0,18	0,09	1,38	7,20	0,00	0,00	2,05	0,0	15	7	6	0,00
54-4	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180/10	14,76	11,7	76,86	471,6	0,3	0,00	20,00	0,0	46,00	180	59	5
	Биточки мясные	70	8,01	8,79	4,3	132,56	0,05	1,50	0,02	0,4	41,2	12,30	17,10	1,55
108	Хлеб пшеничный	60	16,66	27,32	134,54	302	0,04	0,6	0,00	0,0	75	1,40	24	0,10
	Сок натуральный	200	4	0,40	11,60	72	0,00	0,00	2,05	0,0	9	7	6	0,00
	Итого	550	593,61	48,3	228,68	985,36	0,39	2,1	24,12	0,4	186,2	207,7	112,1	6,65
	Итого за день	1010	628,46	146,28	377,26	1605,66	621,1	3,7	274,12	1,7	615,2	381,6	152,1	7,75

Неделя: первая

День: среда

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность ь (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0600 4	Сырники со сливочным маслом	100/2	17,08	11,94	20,82	265,49	0,06	0,22	0,07	0,44	140,96	205,55	20,8	0,66
379	Бутерброд с маслом и сыром	80	1,7	15,1	10,26	183,6	0,02	0,00	60,0	0,40	7,60	17,5	2,8	0,25
54,2	Чай с сахаром	200	0,60	0,00	13,4	55,2	0,00	1,00	0,00	0,00	6,00	8,00	5,00	1,00
	итого	382	19,38	27,04	44,48	504,29	0,08	1,22	60,07	0,84	154,56	231,05	28,6	1,91
Обед														
309	Макароны отварные	180/10	15,78	16,83	104,27	336,51	0,29	0,00	0,00	9,56	2,79	132,07	24,6	2,79
	Сосиска отварная	0,70	4,63	11,29	1,10	125,8	0,50	0,00	0,00	0,18	9,00	64,2	6,6	0,90
	Икра кабачковая	30	0,82	3,13	4,42	47,19	0,00	2,30	0,00	0,00	17,00	0,00	14	0,70
54	Компот из сухофруктов	200	1,20	0,00	45,40	186,4	0,00	0,00	18,3	0,00	60,00	5,00	3,00	0,00
	Булочка	0,07												
108	Хлеб пшеничный	60	16,66	27,32	134,54	302	0,04	0,6	0,00	0,00	75	1,4	24	0,10
	итого	550	39,09	58,57	289,73	997,9	0,83	2,9	18,3	9,74	163,79	293,07	95,2	3,59
	итого за день	932	58,47	85,61	334,21	1502,19	0,91	2,98	78,37	10,5	318,35	524,12	123,	5,5

Неделя: первая

День: четверг

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
106	Йогурт	200	14,34	15,47	85,32	538,84	0,06	1,54	42,6	0,18	147,48	152,4	31,66	0,17
54/2	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,00	13,40	55,20	0,00	1,00	0,00	0,00	6,00	8,00	5,00	1,00
	Корж молочный	0,07	7,4	13,5	50,3	350,5	0,105	0,17	26,2	3,69	90,57	170,3	12,13	1,01
	итого	415,07	22,34	28,97	149,02	944,54	0,165	71,51	68,8	0,87	153,48	160,4	48,79	2,18
Обед														
	Каша молочная пшеничная со сливочным маслом	200/10	5	1,5	18,7	108,6	0,081	0,82	8,4	0,39	101,23	1,31	23,72	1,04
272	Снежок	200	11,2	12,76	16,36	225,04	0,04	0,60	0,02	0,00	122,00	1,40	15,00	0,10
	Сыр нарезной	33	3,69	3,97	0,00	82,67	0,01	0,00	78,0	0,00	300	1,40	14,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	60	16,66	27,32	134,54	302	0,04	0,6	0,00	0,00	75	1,40	24	0,10
	Уголок с творогом	100	8,5	12,8	42,3	319	1,8	90	900	15	100	800	400	18
	итого	603	45,05	58,35	211,9	1037,31	1,97	92,02	986,	15	698,23	805,5	476,7	19,24
	итого за день	1018,07	67,39	87,32	360,92	1981,85	2,06	163,5	1054	15,87	851,71	965,9	637,1	21,42

Неделя: первая

День: пятница

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54	Суп молочный с макаронными изделиями со сливочным маслом	250/10	28,93	30,36	101,2	794,10	0,28	3,30	125	0,00	921,8	678,70	106,70	2,20
2255 91	Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36	0,03	0,8	20	0,2	86,1	89,2	12,4	0,00
	Бутерброд с сыром	50	19,46	50,92	134,54	345,64	0,05	0,60	78,0	0,60	375	164,40	38	0,10
	итого	510	51,74	84,8	255,87	1290,1	0,36	4,7	223	0,8	1382,	932,3	157,1	2,3
Обед														
1041	Вареники отварные со сметаной	200/15	5,1	3,4	35,7	193,6	0,085	9,51	67,9	1,86	53,42	139,2	30,88	1,44
54	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,00	13,40	55,20	0,00	1,00	0,00	0,00	6,00	8,00	5,00	1,00
108	Хлеб пшеничный	60	16,6	27,32	134,54	302	0,00	0,60	0,00	0,60	302,0	0,00	24,00	0,10
	итого	490	22,3	30,72	183,67	550,8	0,085	11,95	67,9	2,46	361,4	147,2	59,88	2,54
	итого за день	1000	74,04	115,5	439,54	1840,9	0,44	16,65	290,	3,26	1743,	1079,5	216,98	4,84

Неделя: вторая

День: понедельник

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
52	Суп молочный с геркулесом	220/10	13,6	16,77	51,22	408,50	0,25	3,00	114,	0,00	838,00	617,00	97,00	2,00
	Сок натуральный	200	4,00	0,40	11,60	72,00	0,00	0,00	2,05	0,00	9,00	7,00	6,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	60	16,66	27,32	134,5	302	0,00	0,60	0,00	0,60	302,00	0,00	24,00	0,10
	Сыр	30	7,02	59,00	0,00	109,1	0,01	0,00	78,0	0,00	300,00	163	14,00	0,00
	итого	520	41.2	103.4	197.3	891.6	0.26	83.05	194.	0.60	611	787	141	2.01
Обед														
231	Горошек Консервированный	30	4	0,40	11,60	72,00	0,00	0,00	2,05	0,00	9,00	7,00	6,00	0,00
130	Рис припущенный со сливочным маслом	180/10	13,2	13,8	74	473,6	0,26	0,00	23,0	0,00	17,00	120,00	51,00	4,00
	Котлета рыбная	0,100	13.8	1.2	6.6	92.8	0.092	0.78	21.2	0.00	44.03	213.2	35.17	35.17
	Сок натуральный	200	4,00	0,40	11,60	72,00	0,00	0,00	2,05	0,00	9,00	7,00	6,00	0,00
108	Хлеб пшеничный	60	16,66	27.32	134.5	302	0.00	0.6	0.00	0.6	302	0.00	24	0.1
	итого	580	51.66	43.12	238.5	101.24	0.35	1.38	48.3	0.6	381.03	347.2	469.37	39.27
	итого за день	1100	92.86	146.5	480.8	992.84	0.61	84.43	242.	1.2	992.03	1134.2	610.37	41.28

Неделя: **вторая**

День: **вторник**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

№ реце пту ры	наименование блюда	выход	пищевые вещества (г.)			Энерге тическ ая ценнос ть	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (Мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
	Творожная масса	100	2,8	7,40	26,60	277	0,10	0,30	62,8	0,40	196,60	276,40	30,20	1,21	
379	Бутерброд с маслом	50	1,70	15,1	10,26	183,6	60	0,00	60	0,40	7,60	17,50	2,80	0,25	
54	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,00	13,40	55,20	0,00	1,00	0,00	0,00	6,00	8,00	6,00	1,00	
	Рожок песочный	50	5,3	16,3	60,7	417	0,00	0,00	0,00	0,00	00	00	00	00	
	итого	415	10,4	38,8	110,9	932,8	60,1	1,3	122,8	0,80	204,2	301,9	39	27,21	
Обед															
	Бутерброд с сыром	50	19,46	50,92	134,5	345,64	0,05	0,60	78,00	0,00	375	164,4	38	0,10	
54	Каша молочная рисовая со сливочным маслом	200/10	16,40	13,00	85,40	524	0,30	0,00	20,00	0,00	46,00	180,00	59,00	5,00	
	Сок натуральный	200	4,00	0,40	11,60	72	0,00	0,00	2,05	0,00	9,00	7,00	6,00	0,00	
108	Хлеб пшеничный	60	16,66	27,32	134,5	302	0,04	0,00	0,00	0,00	75,00	1,40	24,00	0,10	
	итого	520	56,52	91,64	366	1243,64	0,39	0,6	22,83	0,00	505	352,8	127	5,2	
	итого за день	935	66,92	130,4	476,9	2176,44	60,49	1,9	145,6	0,80	709,2	654,7	166	32,41	

Неделя: **вторая**

День: **среда**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

№ реце пту ры	наименование блюда	выход	пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
587	Омлет с яичного порошка со сливочным маслом	145	10.57	11.6	0.64	154	0.00	172	1.3	48	1.5	11	0.00	0.00
2255 91	Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,1	141,36	0	1,94	0	0	189,4	0	105,2	1,15
	Корж молочный	70	7.4	13.5	50.3	350.5	0.105	0.17	26.2	3.69	90.57	170.3	12.13	1.01
108	Хлеб пшеничный	60	16.66	27.3	134.5	302	0.04	0.60	0.00	0.00	75	1.4	240	0.1
	итого	475	37.98	55.9	205.5	947.86	0.145	174.7	27.5	51.69	356.4	182.7	357.3	2.26
Обед														
0702 2	Пельмени отварные со сливочным маслом	180/10	8,15	10,4	12,73	218,67	0,12	0	0,01	0,04	28,97	79,86	16,3	1,05
54	Чай сладкий	200	0,60	0,00	13,40	55,20	0,00	1,00	0,00	0,00	6,00	8,00	5,00	1,00
	Хлеб пшеничный	60	16,66	27,3	134,5	302	0,04	0,60	0,00	0,00	75,00	1,40	240,00	0,10
	итого	450	25.41	37.7	160.6	575.87	0.16	1.6	0.01	0.04	36.37	89.26	261.3	2.15
	итого за день	925	63.39	93.6	366.1	1523.73	0.305	176.	27.51	51.7	392.77	271.96	618.6	4.41

Неделя: **вторая**

День: **четверг**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энерг ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
0600 4	Сырники со сметаной	100/2	17,08	11,94	20,82	265,49	0,06	0,22	0,07	0,44	140,96	205,55	20,84	0,66
54	Чай с сахаром	200/10	0,60	00	13,40	55,20	0,00	1,00	0,00	0,00	6,00	8,00	5,00	1,00
	Печенье Трио	45	5	16	67	432	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	347	22,68	27,94	101,22	752,69	0,06	1,22	0,07	0,44	148,18	361,73	25,84	1,66
Обед														
107	Каша манная со сливочным маслом	200/10	14,34	15,47	85,32	538,84	0,06	1,54	42,6	0,18	147,48	152,44	31,66	0,17
	Бутерброд с маслом и сыром	80	1,701	15,10	10,26	183,60	0,02	0,00	60,0	0,40	7,60	17,50	2,80	0,25
54	Чай с сахаром	200/15	0,60	00	13,40	55,20	0,00	1,00	0,00	0,00	6,00	8,00	5,00	1,00
	Корж молочный	70	7,4	13,5	50,3	350,5	0,105	0,17	26,2	3,69	90,57	170,3	12,13	1,01
	итого	575	24,04	44,07	159,28	1128,1	0,185	2,71	128.	4,27	251,65	348,24	51,59	2,43
	итого за день	922	46,72	27,01	209,58	1478,6	0,29	2,88	154.	7,96	342,22	518,54	63,72	3,44

Неделя: **вторая**

День: **пятница**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория: **7-11 лет**

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г.)			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54	Суп молочный с гречневой крупой со сливочным маслом	220/10	23,70	4,58	123,75	631	0,00	0,00	0,00	0,00	114,0	0,00	3,00	00
54	Чай с сахаром	200/1	0,60	00	13,40	55,20	0,00	1,00	0,00	0,00	6,00	8,00	5,00	1,00
379	Бутерброд с маслом	50	1,72	4,20	32,90	176,30	4,30	0,20	3,60	0,00	1,70	0,00	2,50	6,60
	Шоколад	15	7	34	53	230	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	505	33.02	42.78	223.05	1092.5	4.3	1.2	3.6	0.00	121.7	8	132.2	7.6
Обед														
	Икра кабачковая	30	1,10	4,18	5,89	62,92	0,00	2,30	0,00	0,00	17,00	0,00	14	0,70
130	Гороховое пюре	200/10	46,12	10,24	101,68	656,36	0,10	8,00	20,0	0,23	26,80	67,28	25,50	0,97
189	Котлета мясная	70	8,01	8,79	4,3	132,56	0,05	1,5	0,02	0,4	41,2	12,3	17,1	1,55
108	Хлеб пшеничный	60	16,66	27,32	134,54	302	0,04	0,60	0,00	0,00	75,00	1,40	24,00	0,10
54-7	Компот из смеси сухофруктов	200/15	1,20	0,00	45,40	186,40	0,00	0,00	18,3	0,00	60,00	5,00	3,00	0,00
	Рожок песочный	70	53	16,3	60,7	417	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого	655	126.09	66.83	352.51	1455.24	0.19	10.9	38.3	0.63	220	85.98	83.6	3.32
	итого за день	1160	159.11	109.6	575.56	2547.74	4.49	12.1	41.9	0.63	342.3	93.98	215.8	10.92