

Череповецкого муниципального района ИП Василькова Ю.А.

Примерное суточное меню на 10 дней

с 7-12 и с 12 лет (ОВЗ)  
сезон весна-лето  
2022-2023 год  
70 руб, 100 руб



Неделя первая

День 1 Понедельник

№ рецеп. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества, (г)			Энерг.цен	Витамины, (мг)					Мин.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 для 1-4 кл.																
186	каша овсяная	215	28,78	10,24	11,06	50,679	314,28405	0,757	1,1821	1,5308	0,28	49,655	2,2793	14,1286	1,7302	
1	бутерброд с маслом и сыром	55	30,17	2,4	8,6	146	146	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7	
924	компот из свеж.яблок	200	11,05	0	0	28	117	0,01	5	28	0,1	7,2	5	4,1	1	
	Итого:	470	70,00	12,64	19,66	93,279	597,28405	0,817	6,3821	13,539	1,08	68,855	51,279	26,6286	3,4302	

Завтрак с 5 кл.															
№ рецеп. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Б	Ж	У	Энерг.цен	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
541	котлета рыбная (минтай или треска)	90	51,6	11,2	2,8	5,42	91,82	0,07	0,47	13,5	4,73	30,4	270	47,3	0,56
326	пюре картофельное	150	19,14	3,3	4,68	8,06	123,9	0,105	3,135	6	2,9	55,08	125,7	48,4	0,735
2008	расолы из ленингр.на м/с бул.с кур	255	20,11	5	6	21	160	0,15	21	273	0,3	35,4	112	34,1	1,4
	хлеб	30	2,62	5	0	30	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
913	компот из смеси сухофруктов	200	6,53	0	0	33	136	0,03	0	1	0,1	16	25,8	8,4	0,6
	Итого:	725	100,00	24,5	13,48	97,46	652,72	0,475	24,605	293,5	8,74	148,88	572,5	146,6	3,995

Неделя первая

День 2 Вторник

Завтрак для 1-4 кл.															
№ рецеп. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Б	Ж	У	Энерг.цен	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
173	каша геркулесовая	210	29,09	14,6	17,7	64,15	475,54	0,91	0	60,97	0,68	47,4	247	85,8	1,62
1	бутерброд с маслом	40	12,42	2,4	8,6	14,6	146	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
1008	чай с сахаром	200	3,15	0	0	13,6	52	0	3,1	0	0	0,4	9,75	6,55	0,87
	яблоки	100	25,43	0	0	10	48,67	0,03	10	278	0,17	16	31	9	2,17
	Итого:	550	70,00	17	26,3	102,35	720,21	1,01	13,1	139,97	1,51	75,8	406,75	109,75	5,46
Завтрак с 5 кл.															
925	бифштекс из св.свинины	85	64,47	10,58	2,64	5,12	275,61	0,07	0,44	12,75	4,47	28,71	255,00	44,67	0,53
442	ржан.столарная	150	11,99	6	8	37	242	0,09	0	45	0,9	23,3	50,5	40,2	0,9
196	щи на м/с бульоне с курой и смет.	260	18,21	5,1	6,12	12,24	120,31	0,09	38,75	278,35	0,31	58,8	84,93	29,47	1,22
	хлеб	30	2,62	5	0	30	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
1008	чай с сахаром	200	2,71	0	0	13,6	52	0	3,1	0	0	0,4	9,75	6,55	0,87
	Итого:	725	100,00	26,68	18,76	97,959	830,92	0,316	42,294	336,1	6,38	123,21	439,18	129,292	4,2189

Неделя первая

День 3 Среда

Завтрак для 1-4 кл.															
№ рецеп. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Б	Ж	У	Энерг.цен	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
176	каша пшеничная	210	29,00	10	10,8	49,45	326,51	0,71	0	60,97	0,68	47,4	247	85,8	1,62
	хлеб	30	3,7	5	0	30	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
1008	чай с сахаром и лимоном	200	5,14	0	0	13,6	52	0	3,1	0	0	0,4	9,75	6,55	0,87
	груша	100	32,16	0	0	30	46,66667	0,017	5	1,6667	0,42	19	36	12	2,3333
	Итого:	540	70,00	15	10,8	103,05	566,17667	0,797	8,1	62,637	1,8	78,8	311,75	112,75	5,5233
Завтрак с 5 кл.															
577	котлета домашняя (куриная)	60	49,58	10,5	19,29	7	240,63	0,05	0,38	0	4,99	18,98	112,78	14,78	1,68
747	рис.столарной с сал.маслом	150	27,15	3,5	8,2	30	230	0,12	0	52	0,1	3,2	176	61,2	1
174	суп.пшенич.с курой	255	14,66	4	7	12	127	0,06	19	241	0,1	50,6	74,2	25,4	3,3
	хлеб	30	2,62	5	0	30	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
948	котлеты.плод.итудная.из.яблц.	200	7,24	0,01	0	53,11	218,40	0,02	4	0	0	26,12	25,7	11,26	0,47
824	Салат.осичный	30	3,75	3,29	3,94	48,52	0,01	3,5	0,02	0	8,75	13,82	2,26	0,38	3,2
	Итого:	725	100,00	26,3	38,43	180,63	935,13	3,82	23,9	283	14,7	153,62	479,94	171,42	8,33

Неделя первая

День 4 Четверг

№ рецеп. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Б	Ж	У	Энерг.цен	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	

Завтрак для 1-4 кл.															
№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энерг.цен.	Витамины, (мг)				Мин.вещества, (мг)			
1	2	3	4	5	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
187	каша молочная "доунба"	210	29,00	10,4	13,5	59,48	402,38	1,15	0	60,97	0,68	47,4	247	85,5	1,62
1026	какао на гущенном молоке	200	10,38	2,90	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	0	0	128,78	25,7	12,88	0,078
	манدارин	80	30,62	0,938	0	5,625	28,125	0,056	28,125	5,625	0,09	28,25	12,75	3,25	0,0938
	Итого:	490	70,00	14,28	15,49	86,025	543,905	1,226	28,505	66,595	0,77	202,43	285,45	106,63	1,7913

Завтрак с 5 кл.															
№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энерг.цен.	Витамины, (мг)				Мин.вещества, (мг)			
1	2	3	4	5	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
220	суп карт. с рисом на мес. бульоне с говяд.	250	29,84	8	4	22	159	0,28	15	251	0,3	40,3	121,7	42,1	2,6
	хлеб	30	2,62	5	0	30	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
326	пюре картофельное	150	19,14	3,3	4,68	8,04	123,9	0,105	3,135	6	2,9	55,08	125,7	48,4	0,735
1008	чай с сахаром	200	2,66	0	0	13,6	52	0	3,1	0	0	0,4	9,75	6,55	0,87
733	гуляш из мяса кури	120	45,74	14,9	26,3	6,13	324,62	0,09	2,63	332,5	3,68	34,7	169	28,7	1,66
	Итого:	750	100,00	31	35	80	801	1	24	590	8	142	465	134	7

Неделя первая День 5 Пятница

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энерг.цен.	Витамины, (мг)				Мин.вещества, (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак для 1-4 кл.															
185	каша овсяная	200	26,84	5,619	6,762	33,519	218	10,48	0	42,857	10,5	2,7619	14,286	27,619	7,8095
1008	чай с сахаром и лимоном	200	5,14	0	0	13,6	52	0	3,1	0	0	0,4	9,75	6,55	0,87
1	бутерброд с маслом	40	12,42	2,4	8,6	14,6	146	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
	Сок в уп.	200	25,6	0	0	22	90	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	640	70,00	8,039	15,36	83,819	506	10,55	3,1	42,857	11,2	15,162	63,036	47,569	9,3705
Завтрак с 5 кл.															
740	Плов из гречки с курси	230	71,65	40,06	64,98	88,454	1073,33	0,412	6,0854	804,04	8,91	96,888	552,86	171,063	6,3729
225	суп картофельный с рыбой (минтай)	250	19,20	30,93	55,82	13,156	705,77	0,169	5,6444	724,44	7,82	72,444	364,44	60,5333	2,5333
	хлеб	30	2,62	5	0	30	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
933	компот из смеси сухофруктов	200	6,53	0	0	33	136	0,03	0	1	0,1	16	25,8	8,4	0,8
	Итого:	710	100,00	75,99	120,8	164,61	2055,1	0,621	11,73	1529,5	17,5	197,33	982,11	248,396	10,205

Неделя вторая День 6 Понедельник

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энерг.цен.	Витамины, (мг)				Мин.вещества, (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак для 1-4 кл.															
186	каша манная	215	28,78	10,24	11,06	50,679	334,28405	0,737	1,3821	5,5388	0,28	49,655	7,2793	14,1286	1,7302
1	бутерброд с маслом и сыром	55	30,17	2,4	8,6	14,6	146	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
924	компот из свеж.яблок	200	11,95	0	0	28	117	0,01	5	28	0,1	7,2	5	4,1	1
	Итого:	470	70,00	12,64	19,66	93,279	597,28405	0,817	6,3821	33,539	1,08	68,855	51,279	26,6286	3,4302
Завтрак с 5 кл.															
514	Тушеный картофель со свиной	250	70,74	19,25	18	21,75	325	0,944	1,3426	16,667	8,1	55,926	391,67	59,4444	1,1111
2008	расольник: дельфинина мес. бул. с суп	255	20,11	5	6	21	160	0,15	21	275	0,3	35,4	112	34,1	1,4
	хлеб	30	2,62	5	0	30	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
933	компот из смеси сухофруктов	200	6,53	0	0	33	136	0,03	0	1	0,1	16	25,8	8,4	0,8
	Итого:	735	100,00	29,25	24	105,75	762	1,194	22,343	290,67	9,2	119,33	568,47	110,344	3,8111

Неделя вторая День 7 Вторник

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энерг.цен.	Витамины, (мг)				Мин.вещества, (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак для 1-4 кл.															
173	каша геркулесовая	210	29,00	14,6	17,7	64,15	475,54	0,91	0	60,97	0,68	47,4	247	85,8	1,62
1	бутерброд с маслом	40	12,42	2,4	8,6	14,6	146	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
1008	чай с сахаром	200	3,15	0	0	13,6	52	0	3,1	0	0	0,4	9,75	6,55	0,87
	яблоко	100	25,43	0	0	10	46,67	0,03	10	278	0,17	16	11	0	2,17
	Итого:	550	70,00	17	26,3	102,35	720,23	1,01	13,1	338,97	1,55	75,8	306,75	109,75	5,36
Завтрак с 5 кл.															
925	биостроганов со свиной	70	41,67	8,71	2,18	4,22	226,97	0,05	0,37	10,50	3,68	23,64	210,00	36,79	0,44
747	рис отварной с сл.маслом	100	14,77	2,33	5,47	20,00	140,00	0,08	0,00	28,00	0,27	21,33	117,33	40,80	0,67
221	борщ с говядиной	200	25,25	6,4	3,2	17,6	127,2	0,224	12	209,8	0,24	32,24	97,36	33,68	2,08
2	Пампушки	50	13,08	3,92	2,31	26,99	144,93	0,06	0,00	21,00	0,20	16,00	88,00	30,60	0,50
948	кисель плод.ягодный из конц.	200	7,24	0,01	0	53,11	216,49	0,02	4	0	0	26,22	25,7	11,26	0,47
	Итого:	620	100,00	21,37	13,15	121,92	855,59	0,44	16,37	260,30	4,39	119,44	538,39	153,13	4,15

Неделя вторая День 8 Среда

№ рец. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энерг.цен.	Витамины, (мг)				Мин.вещества, (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак для 1-4 кл.															
176	каша пшеничная	210	29,00	10	10,8	49,45	326,51	0,71	0	60,97	0,68	47,4	247	85,8	1,62
	Батон	30	3,7	5	0	30	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
1008	чай с сахаром и лимоном	200	5,14	0	0	13,6	52	0	3,1	0	0	0,4	9,75	6,55	0,87
	груша	100	32,16	0	0	10	46,666667	0,017	5	1,6667	0,42	19	16	12	2,3333
	Итого:	540	70,00	15	10,8	103,05	566,17667	0,797	8,1	62,637	1,8	78,8	311,75	112,75	5,233
Завтрак с 5 кл.															
602	котлета Московская (говядина, свинина)	85	68,02	12,75	23,42	8,5	293,19222	0,056	1,0672	0	6,05	23,044	136,94	17,9444	2,0211
174	суп полевой с курой	255	14,66	4	7	12	127	0,06	19	241	0,3	50,6	74,2	25,4	1,3

442	рожики отварные	150	11,99	6	8	37	242	0,09	0	45	0,9	23,3	50,5	40,2	0,9
	хлеб	30	2,62	5	0	30	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
1008	чай с сахаром	200	2,71	0	0	23,6	52	0	3,1	0	0	0,4	9,75	6,55	0,87
	Итого:	720	100,00	27,75	18,42	101,1	834,19222	0,286	23,107	286	7,95	109,41	310,39	98,4941	5,7911

Неделя вторая

День 9 Четверг

№ рецеп. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак для 1-4 кл.														
187	каша молочная "Дружба"	210	29,00	10,4	13,5	59,48	402,38	1,15	0	60,07	0,68	47,4	247	85,5	1,62
1026	какао на стуженном молоке	200	10,38	2,94	1,99	20,92	113,4	0,02	0,38	0	0	128,78	25,7	12,88	0,078
	мандарин	80	30,62	0,938	0	5,675	28,125	0,056	28,125	5,625	0,09	26,25	12,25	8,25	0,0938
	Итого:	490	70,00	14,28	15,49	86,025	543,905	1,226	28,506	66,506	0,77	202,43	285,45	106,63	1,7918

№ рецеп. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак с 5 кл.														
740	Плод из гречки с курой	220	68,72	38,32	62,15	94,61	1026,66	0,39	5,82	769,08	8,53	92,68	528,83	163,63	6,10
196	щи на мис.бульоне с курой и смет.	260	18,23	5,1	5,12	12,24	120,31	0,09	38,75	278,35	0,31	58,8	84,93	29,17	1,23
	хлеб	30	2,62	5	0	30	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
933	компот из смеси сухофруктов	200	6,53	0	0	33	136	0,03	0	1	0,1	16	25,8	8,4	0,6
	Итого:	710	100,00	48,42	68,27	159,85	1423,9735	0,584	44,571	1048,4	9,64	179,48	678,56	209,995	8,6158

Неделя вторая

День 10 Пятница

№ рецеп. по сборнику	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	ЦЕНА	Пищевые вещества			Энерг. цен.	Витамины (мг)				Мин. вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак для 1-4 кл.														
185	каша пшеничная	200	26,84	5,619	6,792	33,619	218	10,48	0	42,857	10,5	2,7619	14,286	27,619	7,8095
1008	чай с сахаром и лимоном	200	5,14	0	0	13,6	52	0	3,1	0	0	0,4	9,75	6,55	0,87
1	бутерброд с маслом	40	12,42	2,4	8,6	14,6	146	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
	сок в уп.	200	25,6	0	0	22	90	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого:	640	70,00	8,019	15,38	83,819	506	10,55	3,1	42,857	11,2	15,162	63,036	42,169	9,3795
	Завтрак с 5 кл.														
180	сул картофельный с горохом	255	21,06	4	7	12	127	0,06	19	243	0,3	50,6	74,2	25,4	1,3
747	рис отварной с сл.маслом	100	14,77	2,33	5,47	20,00	140,00	0,08	0,00	28,00	0,27	21,33	117,33	40,80	0,67
874	Соус основной	30	3,75	3,29	3,94	48,52	0,01	3,5	0,02	0	8,26	13,82	2,26	0,38	3,2
457	шницель мясной	70	55,09	11,25	20,67	7,50	492,67	0,06	0,94	0,00	5,34	20,33	120,83	15,83	1,78
1008	чай с сахаром	200	2,71	0	0	13,6	52	0	3,1	0	0	0,4	9,75	6,55	0,87
	хлеб	30	2,62	5	0	30	141	0,07	0	0	0,7	12	39	8,4	0,7
	Итого:	685	100,00	25,87	37,07	131,62	952,68	3,77	23,06	269	15	118	363	97	8,52

#### Пояснительная записка

- Приготовление салатов разрешается в столовой с целовым делением или при наличии отсортированных заготовочных.
  - Заправка салатов растительным маслом.
  - Сметана для заправки супов добавляется в котел за 15 минут до готовности блюда.
  - Первые блюда готовятся на мясных бульонах.
  - Зеленый горошек используется только для приготовления первых блюд.
  - Напитки готовятся по технологической карте.
  - Вместо мюсли в рецептурах применяется лимонная каша.
  - Приготовление кури разрешается только из полуфабрикатов (грудки, филе грудки, филе окорочка, окорочка) в столовом с целовым делением или при наличии специально отведенных и промаркированных разделочного стола и спецпосуды.
  - Для приготовления блюд из мяса используются бескостные полуфабрикаты из говядины (жирное мясо, толстые и тонкие края тахиобратной и лопаточной частей, шея - толстых край, печень, язык).
  - Для приготовления блюд из рыбы и морепродуктов используется морская рыба, полуфабрикаты и филе промышленного производства (гребки, минтай, саймы, морского окуня, сельди), морская капуста.
  - В питании используется только йодированная соль.
  - В течение всего учебного года учащиеся получают свежие овощи, фрукты и зелень.
  - Третья и сладкие блюда витаминизируются аскорбиновой кислотой.
  - До марта 2022 года используются свежие овощи 2021 года, с марта урожай текущего 2022 года.
  - До марта 2023 года используются свежие овощи 2022 года, с марта урожай текущего 2023 года.
  - Примерное десятидневное циклическое меню составлено с использованием материалов:
1. Сборник рецептов кулинарных изделий для предприятий общественного питания. М., 1993.
  2. Общественное питание на промышленных предприятиях и в учебных заведениях. М., 1982.