

Утверждено рабочей группой

Приказ № 30/3 от 22.02.2022г.

Протокол от 24.02.2022г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ МОШ №22 Советский
Котикова Л.Ф.
«24» февраля 2022г.



12 дневное меню

Возрастная категория детей: с 7 до 11 лет, с 12 лет и старше

Прием пищи: завтрак.

2 вариант

	или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					20				

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав									
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
	Завтрак	580	26,4	24,5	60,4	568	285	8,8	9,0	37,1	264
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83	20/20	5,7	6,2	7,2	107
№64-2006, Екатеринбу рг	Колбаски витаминные с маслом	90/5	13,3	13,2	2,7	183	100/5	15,9	15,8	3,0	218
№510-2004	Каша гречневая вязкая	150	4,7	4,8	20,6	144	180	5,6	5,8	24,7	173
№690- 2004	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	91	200	2,3	2,5	14,8	91
№458-2006, Москва	Фрукты в ассортименте	100	0,1	0,2	5,7	25	100	0,1	0,2	5,7	25
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,7	0,1	9,4	41
	или хлеб ржаной витаминизированный	20					20				

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав									
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
	Завтрак	630	17,5	16,7	80,2	540,5	430	18,5	16,9	88,3	578,6
№10-2004	Бутерброд горячий с сыром	35	5,8	6,4	7,9	112	35	5,8	6,4	7,9	112
№16/4-2011, Екатеринбу рг	Каша молочная Попурри (крупа рисовая, гречневая, пшено)	200/5	5,1	6,1	26,0	179	200/5	5,1	6,1	26,0	179
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61	200	0,2	0,0	15,0	61
№300-2013, Пермь	Яйца вареные	40	5,1	4,1	0,3	58	40	5,1	4,1	0,3	58
№458-2006, Москва	Фрукты в ассортименте	150	0,6	0,0	21,6	89	150	0,6	0,0	21,6	89
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,7	0,1	9,4	41
	Хлеб пшеничный	20					20	1,0	0,3	8,1	39

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав									
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
	Завтрак	582	19,3	16,5	81,3	551	627	21,3	21,5	85,8	621
№3-2004	Бутерброд с сыром	20/15	5,3	3,7	7,2	83	20/20	5,7	6,2	7,2	107
№388-2004	Котлета рыбная запеченная	90	9,3	8,3	11,6	158	100	10,3	9,3	12,9	176
№520-2004	Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147	180	3,9	5,9	26,7	176
№686-2004	Чай с лимоном	200/7	0,3	0,0	15,2	62	200/7	0,3	0,0	15,2	62

№458-2006, Москва	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,0	14,4	59	100	0,4	0,0	14,4	59
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,7	0,1	9,4	41
	или хлеб ржаной витаминизированный	20									

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав									
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
	Завтрак	540	16,5	18,2	72,4	519	560	19,3	19,3	75,5	552,9
№1-2004	Бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,4	14,5	134	30/10	2,3	7,4	14,5	134
№19/5-2011, Екатеринбу рг	Суфле "Чизкейк" (творожное с печеньем) с молоком сгущенным	180/20	13,5	10,8	31,2	276	200/20	16,3	11,9	34,3	310
№54-6гн-2020 2021, Новосибирск	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,0	12,3	50	200	0,3	0	12,3	50
№458-2006, Москва	Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,0	14,4	59	100	0,4	0,0	14,4	59

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав									
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
	Завтрак	545	23,2	22,3	63,4	547	565	25,1	24,3	62,7	570
№2-2004	Бутерброд с джемом	20/20	1,8	0,2	22,1	97	20/20	1,8	0,2	22,1	97
№284-1996	Омлет натуральным с маслом, с поджаривкой	180	15,5	17,3	6,2	243	200	17,2	19,2	6,2	266
№78-2004	Икра морковная	30									
№642-1996	Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127	200	3,4	3,2	21,2	127
	Йогурт молочный полужирный в индивидуальной упаковке	125	1,8	1,5	4,5	39	125	1,8	1,5	4,5	39
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	0,9	0,2	8,7	41
	или хлеб ржаной витаминизированный	20					20				

11 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав									
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
	Завтрак	550	15,2	11,4	81,3	489	600	22,1	18,0	81,3	575
№448-1996	Жаркое из птицы	200	12,5	10,5	28,1	257	250	19,4	17,1	28,1	344
№106-2013, Пермь	Овощи натуральные на поджаривку (помидоры)	20	0,2	0,0	0,8	4	20	0,2	0,0	0,8	4
№685-2004	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	61	200	0,2	0,0	15,0	61
№458-2006, Москва	Фрукты в ассортименте	130	0,6	0,5	19,9	87	130	0,6	0,5	19,9	87
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	20	0,7	0,1	9,4	41
	или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					20				

	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	1,0	0,3	8,1	39
	или хлеб ржаной витаминизированный	20					20				
12 день											
№ рецептуры	Наименование блюда	Химический состав									
		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал
	Завтрак	660	19,0	17,7	86,5	581	700	20,9	19,6	95,3	640
№461-2004	Тефтели из мяса с соусом (свинина мясная и говядина)	90/50	11,4	11,6	10,8	193	100/50	12,7	12,9	12,8	218
№516-2004	Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175	180	3,8	3,4	41,1	210
№15/1-2011г., Екатеринбург	Овощи свежие (огурцы) на поджаривание	20	0,2	0,1	0,5	4	20	0,2	0,1	0,5	4
№690-2004	Кофейный напиток	200	2,3	2,5	14,8	91	200	2,3	2,5	14,8	91
№458-2006, Москва	Фрукты в ассортименте	150	0,2	0,3	8,6	38	150	0,2	0,3	8,6	38
	Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	39	20	0,7	0,1	9,4	41
	или Хлеб пшеничный витаминизированный	20					20				
	Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41	20	1,0	0,3	8,1	39
	или хлеб ржаной витаминизированный	20					20				