

Директор МБОУ ООШ №21 имени А.И. Гераскина
поселка Перевалка
З.А. Липаритзе
01 сентября 2025 г.

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ И СЫРОМ	55	4,81	7,53	13,09	159,00	1
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ	150	6,34	6,33	21,08	178,20	183
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,57	3,64	16,55	118,22	379
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	2
Итого за прием пищи:	505	17,24	18,12	70,40	548,40	
Обед						
ОВОЩНАЯ НАРЕЗКА/ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ И ТОМАТЫ 30/30/	60	0,55	0,09	1,83	11,06	9
УХА РОСТОВСКАЯ	200	5,35	2,59	10,06	100,91	106
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	240	9,01	21,33	30,66	346,06	311
СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ/ ПЕЧЕНЬЕ САХАРНОЕ-	30	2,25	2,94	22,32	125,10	8
Итого за прием пищи:	800	23,17	27,65	117,25	822,47	
Всего за день:		40,41	45,77	187,65	1 370,87	

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ	60	0,90	3,05	5,56	53,89	45
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С ОВОЩАМИ	150	3,35	5,60	23,57	159,02	133
КОТЛЕТА РАДУЖНАЯ	90	9,32	10,08	10,13	191,14	18
СОК ФРУКТОВЫЙ /ЯБЛОЧНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	1
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
Итого за прием пищи:	540	17,39	19,22	77,37	575,62	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /АПЕЛЬСИН/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ / ГРЕНКИ 200/20	220	4,84	3,98	24,64	127,90	102
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,58	8,41	28,38	228,14	181
РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ОВОЩАМИ ПОД СЫРНЫМ СОУСОМ	90	7,92	12,03	4,45	149,66	10
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,00	2,43	14,75	93,49	378
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
Итого за прием пищи:	840	26,94	27,65	117,25	822,50	
Всего за день:		44,33	46,87	194,62	1 398,12	

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						

ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,51	3,46	8,20	70,99	54
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,69	6,01	13,62	125,86	139
БИТОЧКИ ОСОБЫЕ /ИЗ ГОВЯЖЬЕГО СЕРДЦА/	90	9,01	5,86	9,69	157,64	19
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,59	0,24	17,15	84,42	388
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	2
Итого за прием пищи:	520	17,45	15,91	68,58	532,25	
Обед						
МОРКОВЬ (ПОРЦИЯМИ)	70	0,91	0,07	4,83	24,50	11
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,47	3,48	9,89	79,06	82
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,15	4,50	21,33	143,08	335
КОТЛЕТЫ ПЕРМСКИЕ	90	12,73	15,51	36,92	326,49	26
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	180	4,24	3,66	15,73	113,85	775
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	750	26,87	27,65	117,25	822,50	
Всего за день:		44,32	43,56	185,83	1 354,75	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	5,25	0,08	74,80	14
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,08	8,91	19,62	174,63	210
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	5,94	4,89	19,42	147,31	382
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
Итого за прием пищи:	500	18,32	19,75	67,44	531,89	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	12
СУП СЫРНЫЙ С СУХАРИКАМИ 200/20	220	7,56	9,44	25,36	219,88	23
МЯСО, ТУШЕННОЕ С КАПУСТОЙ	240	12,55	12,22	38,71	300,10	28
УЗВАР ИЗ СУХОФРУКТОВ И ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,33	0,14	14,37	66,25	13
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
Итого за прием пищи:	790	26,62	27,65	115,85	813,55	
Всего за день:		44,94	47,40	183,29	1 345,44	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ/	60	0,48	0,06	1,50	8,40	71
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312
КОТЛЕТЫ ДРУЖБА С МАСЛОМ 90/5	95	8,37	10,71	11,38	180,64	20
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,25	0,01	9,33	39,55	376
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	535	15,90	16,03	67,20	488,08	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /АПЕЛЬСИН/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
СУП С КРУПОЙ	200	2,78	3,94	20,62	122,35	115
ЗАПЕКАНКА ИЗ РИСА С КУРИЦЕЙ	240	11,95	18,12	32,38	325,89	222
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	4,47	3,64	16,03	115,74	379
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	770	23,71	26,27	100,56	722,82	

сего за день:		39,61	42,30	167,76	1 210,90
---------------	--	-------	-------	--------	----------

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	50	7,47	9,97	17,84	156,16	429
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	155	4,01	5,19	21,49	152,72	189
СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ/	180	0,87	0,17	17,63	75,08	382
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ГРУША/	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
Итого за прием пищи:	525	15,40	15,98	84,22	512,54	
Обед						
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,59	3,69	2,21	45,17	24
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,55	3,51	7,32	69,57	88
ПАСТА С КУРИЦЕЙ	240	21,54	20,12	78,95	571,02	14
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	720	26,53	27,62	115,71	808,74	
Всего за день:		41,93	43,60	199,93	1 321,28	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОЛОКОМ СГУЩЕННОЙ 130/20	150	12,52	15,41	21,07	288,21	223
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,12	0,22	9,88	45,98	2
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,19	0,00	7,19	29,50	377
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ / ВАФЛИ/	20	1,50	1,96	14,88	83,40	21
Итого за прием пищи:	510	17,26	18,11	72,86	541,45	
Обед						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ЗЕЛЕНЫМ	60	0,96	3,06	4,14	48,01	35
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,13	3,65	14,58	101,79	112
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,68	5,18	29,22	218,50	181
ТЕФТЕЛИ БЕЛИП 90/30	120	13,92	14,58	9,14	182,95	30
СОК ФРУКТОВЫЙ /ВИШНЕВЫЙ/	200	1,36	0,39	22,12	98,94	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	790	26,42	27,29	107,75	785,71	
Всего за день:		43,68	45,40	180,61	1 327,16	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	60	1,01	3,07	3,26	45,11	42
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312
КОТЛЕТЫ КУРИНЫЕ "КАЗАЧОК"	90	9,29	10,30	12,00	195,95	22
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	550	18,07	18,81	79,84	583,97	
Обед						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ ТОМАТЫ/	60	0,66	0,12	2,28	14,40	71
БОРЩ ПО-КУБАНСКИ	200	2,08	3,55	12,62	93,61	15

ГРЕЧКА ПО-КУПЕЧЕСКИ С МЯСОМ	240	12,25	18,52	43,11	371,33	16
КАКАО НА МОЛОКЕ	200	5,71	4,75	18,26	140,24	24
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	2
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /АПЕЛЬСИН/	100	0,90	0,20	8,00	47,00	338
Итого за прием пищи:	870	26,64	27,65	117,06	822,50	
Всего за день:		44,71	46,46	196,90	1 406,47	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ ПО СЕЗОНУ/ОГУРЦЫ/	60	0,48	0,06	1,50	8,40	71
ПЛОВ С МЯСОМ	200	10,17	15,35	35,18	328,01	265
НАПИТОК ИЗ ЦИКОРИЯ С МОЛОКОМ	200	4,24	3,65	13,78	105,97	27
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	500	17,74	19,36	68,98	530,53	
Обед						
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ГРУША/	100	0,40	0,30	10,30	47,00	338
СУП С КЛЕЦКАМИ	200	3,07	6,56	17,60	146,74	118,2
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ С МЯСОМ	240	18,85	19,97	38,02	410,11	224
СОК ФРУКТОВЫЙ/ ВИНОГРАДНЫЙ/	200	0,97	0,19	19,59	83,42	389
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	2
Итого за прием пищи:	790	26,90	27,39	109,04	799,11	
Всего за день:		44,64	46,75	178,02	1 329,64	

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СВЕЖИМИ ОГУРЦАМИ	60	0,80	3,06	3,85	46,49	29
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,42	4,33	34,57	203,66	309
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	90	10,01	9,13	13,12	138,04	234
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	6,78	27,09	349
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	1
Итого за прием пищи:	530	18,52	16,71	73,37	486,33	
Обед						
ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,14	5,34	4,62	71,40	12
СУП С КРУПОЙ	200	2,78	3,94	18,44	102,35	115
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,19	4,88	21,46	147,65	312
СЕРДЦЕ ГОВЯЖЬЕ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	14,25	11,47	23,92	275,64	17
ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,23	0,01	10,23	42,94	377
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ /ЯБЛОКО/	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	1
Итого за прием пищи:	850	26,36	26,47	117,02	822,50	
Всего за день:		44,88	43,18	190,39	1 308,83	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность,
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Итого за весь период		433,45	451,29	1 865,00	13 373,46
Среднее значение за период		43,35	45,13	186,50	1 337,35
Соотношение белков, жиров, углеводов в меню за период		1,00	1,00	4,00	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)					
		Завтрак	Обед		
Итого за весь период		5 215,00	7 970,00		
Среднее значение за период		521,50	797,00		

ПРИМЕЧАНИЕ:

ДОПУСКАЕТСЯ::

1. Приготовление блюд из других крупы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности
2. Выдача других фруктов в соответствии с сезоном и соблюдением норм выдачи и энергетической ценности
3. Выдача иных соков натуральных с соблюдением норм выдачи и энергетической ценности
4. Выдача иных овощей (свежих и соленых) в соответствии с сезоном и соблюдением энергетической ценности
5. Выдача других кондитерских изделий (не кремовых) с соблюдением норм выдачи и энергетической ценности
6. Приготовление блюд из других видов рыбы с соблюдением норм закладки и энергетической ценности