

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Начальная общеобразовательная школа №7 г. Амуурска Амурского  
района Хабаровского края



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**  
комплексные завтраки + обеды  
возрастная группа с 7 до 10 лет

<b>День 1</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
	Каша молочная геркулес с маслом	200/10	6,33	8,9	25,49	207,38	№109 Пермь 2008		
<b>Завтрак</b>	Сыр порционный	1/15	4,64	5,9	0	72,8	№ 366 Пермь 2008		
	Чай с сахаром и лимоном	15/200/7	0,53	0	9,87	41,6	№ 629 Сборник 2004		
	Хлеб пшеничный	1/90	6,84 18,34	0,72 15,52	44,28 79,64	211,5 533,28	ИП Магеррамова К.О.к.		
<b>Итого за завтрак</b>			1,4	5,6	6,5	78	к/р		
	Салат из морской капусты	1/60							
	Щи со свежей капустой, картофелем и сметаной	200/20	3,23	9,78	11,4	142,94	№ 120 Сборник 20004		
	Мясо тушеное	90/50	17,5	12,4	5,38	225,72	№191 Пермь 2008		
<b>Обед</b>	Каша рассыпчатая с маслом (гречка)	10/150	5,82	3,62	30	175,87	№ 219 Пермь 2008		
	Компот из кураги	1/200	0,33	0	22,66	91,89	№280 Пермь 2008		
	Сок т/п	1/200			19	90			
	Хлеб ржальной	1/48	3,6	0,43	21,3	112,8	ИП Магеррамова К.О.к.		
<b>Итого за обед</b>			31,74	31,95	117,45	915,39			
<b>Итого за день</b>			50,08	47,47	197,09	1448,67			

День 2									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
	Омлет натуральный с маслом	5/150	13,4	20,8	2,34	255	№ 132 Пермь 2008		
	Сыр порционный	1/15	4,64	5,9	0	72,8	№ 366 Пермь 2008		
<b>Завтрак</b>	Кофейный напиток с молоком	1/200	1,4	1,6	17,35	89,32	№ 637 Сборник 2004		
	Хлеб пшеничный	1/90	6,84	0,72	44,28	211,5	И П Маггеррамова		
	Фрукт свежий	1/100	1,5	0,5	21,0	96	№ 338 Сборник 2017		
<b>Итого за завтрак</b>			27,78	29,52	84,97	724,62			
	Огурец свежий порционный	1/60	0,48	0,06	1,5	8,4	№246 Пермь2008		
	Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками	17/250	7,5	4,8	34,2	185	№ 135/114 Сборник 2004		
<b>Обед</b>	Жаркое по-домашнему	1/250	6,5	14,2	42,6	309	№394 Сборник 2004		
	Кисель п/я	1/200	1,36	0	29,02	116,29	№ 350 Пермь 2008		
	Хлеб ржаной йодированный	1/48	3,46	0,55	22,51	110,88	ИП Маггеррамова		
<b>Итого за обед</b>			19,3	19,61	129,83	729,57			
<b>Итого за день</b>			47,08	49,13	214,8	1454,19			



**День 3**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Перец свежий порционно	1/60	0,39	0	2,07	9,9	№ 246 Пермь 2008
	Шницель рыбный натуральный	1/100	9,2	7,25	8,17	135	№ 330 Сборник 2004
	Пюре картофельное с маслом	1/150	3,19	6,06	23,29	159	№ 241 Пермь 2008
	Чай с сахаром	1/200	2,79	0,72	10,57	40	№ 630 Сборник 2004
<b>Завтрак</b>	Соус белый с яйцом (польский)	1/50	1,25	10,27	1,38	98,89	№ 262 Пермь 2008
	Хлеб пшеничный	1/90	6,84	0,72	44,28	211,5	ИП Маггеррамова
<b>Итого за завтрак</b>			23,66	25,02	89,76	654,29	
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	1/60/5	0,76	5,82	4,99	77,56	№ 1 Пермь 2008
	Рассольник Ленинградский	20/250	5,03	11,3	32,38	149,6	№ 42 Пермь 2008
	Рис припущенный с маслом	10/150	1,48	1,63	24,18	123,37	№ 466 Сборник 2004
	Бефстроганов мясной	90/50	16,72	10,28	3,85	205,61	№ 375 Сборник 2004
	Напиток лимонный	1/200	0,25	0	26,6	94,58	№ 1041 Сборник 1981
	Хлеб ржаной йодированный	1/48	3,46	0,55	22,51	110,88	ИП Маггеррамова
<b>Итого за обед</b>			27,7	29,58	114,51	761,6	
<b>Итого за день</b>			51,36	54,6	204,27	1415,89	

<b>День 4</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак</b>	Помидор свежий порционно	1/60	0,66	0,12	2,28	14,4	№ 246 Пермь 2008		
	Капуста тушеная	1/200	4,08	7,36	15,78	87,16	№ 482 Сборник 2004		
	Гуляш мясной	90/50	13	9,72	4,56	265,74	№ 401 Сборник 2004		
	Какао	1/200	4,85	5,04	32,73	195,71	№ 270 Пермь 2008		
	Хлеб пшеничный	1/90	6,84	0,72	44,28	211,5	ИП Маггеррамова		
	Сок т/п	1/200	0	0	19	90			
<b>Итого за завтрак</b>			29,43	22,96	118,63	864,51			
<b>Обед</b>	Огурец свежий порционный	1/60	0,48	0,06	1,5	8,4	№ 246 Пермь 2008		
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	4	8,1	14,7	117	№ 37 Пермь 2008		
	Рожки отварные с маслом	10/150	3,68	3,53	23,55	140,73	№ 227 Пермь 2008		
	Котлета мясная	1/90	10,57	11,6	5,68	174,98	№ 474 Сборник 2004		
	Компот с/ф	1/200	0,33	0	22,66	91,89	№ 280 Пермь 2008		
	Хлеб ржаной йодированный	1/48	3,46	0,55	22,51	110,88	ИП Маггеррамова		
<b>Итого за обед</b>			22,52	23,84	90,6	643,88			
<b>Итого за день</b>			51,95	46,8	209,23	1508,39			

**День 5**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/30	29,22	12,11	29,1	342,23	№ 297 Сборник 2004
	Сыр порционный	1/15	4,64	5,9	0	72,8	№366 Пермь2008
	Чай с сахаром	15/200/	2,79	0,72	10,57	40	№ 630 Сборник 2004
<b>Итого за завтрак</b>	Хлеб пшеничный	1/90	6,84	0,72	44,28	211,5	ИП Магеррамова
			43,49	18,73	83,95	666,53	
			1,6	5	10	90	№62 Сборник 2004
<b>Обед</b>	Салат из свежей капусты	1/100	2,31	7,74	25,13	153,59	№ 51 Пермь 2008
	Суп картофельный крестьянский с крупой и сметаной	200/10	14,3	20,69	33,71	318,37	№ 403 Сборник 2004
	Плов с мясом	1/250	0,33	0	22,66	91,98	№ 282 Пермь 2008
	Компот из кураги	1/200	3,46	0,55	22,51	110,88	ИП Магеррамова
<b>Итого за обед</b>		22	33,98	114,01	764,82		
<b>Итого за день</b>			65,49	52,71	197,96	1431,35	



<b>День 6</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
	Каша манная с маслом	10/200	6,2	9,05	32,89	244,02	№ 107 Пермь 2008		
	Сыр порционный	1/15	4,64	5,9	0	72,8	№ 366 Пермь 2008		
	Чай с молоком	1/200	2,79	2,8	16,4	87,25	№ 630 Сборник 2004		
	Хлеб пшеничный	1/90	6,84	0,72	44,28	211,5	ИП Магеррамова		
	Фрукт свежий	1/100	1,5	0,5	21,0	96	№ 338 Сборник 2017		
<b>Итого за завтрак</b>			21,97	18,97	114,57	711,57			
	Помидор свежий порционно	1/60	0,66	0,12	2,28	14,4	№246 Пермь 2008		
	Щи со свежей капустой, картофелем и сметаной	200/20	3,23	9,78	11,4	142,94	№ 120 Сборник 2004		
	Рожки отварные с маслом	10/150	3,68	3,53	23,55	140,73	№ 227 Пермь 2008		
<b>Помидор</b>	Бефстроганов мясной	90/50	16,72	10,28	3,85	205,61	№ 375 Сборник 2004		
	Компот с/ф	1/200	0,33	0	22,66	91,98	№280 Пермь2008		
	Хлеб ржаной йодированный	1/48	3,46	0,55	22,51	110,88	ИП Магеррамова		
<b>Итого за обед</b>			28,08	24,26	86,25	706,54			
<b>Итого за день</b>			50,05	43,23	200,82	1408,11			

День 7									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
	Помидор свежий порционно	1/60	0,66	0,12	2,28	14,4	№ 246 Пермь 2008		
	Омлет натуральный с маслом	5/150	13,4	20,8	2,34	255	№ 132 Пермь 2008		
<b>Завтрак</b>	Какао с молоком	1/200	4,85	5,04	32,73	195,71	№ 270 Пермь 2008		
	Хлеб пшеничный	1/90	6,84	0,72	44,28	211,5	ИП Магеррамова		
	Сок в т/п	1/200	0	0	19	90			
<b>Итого за завтрак</b>			25,75	26,68	100,63	766,61			
	Огурец свежий порционный	1/60	0,48	0,06	1,5	8,4	№ 246 Пермь 2008		
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский	20/250	5,03	11,3	32,38	149,6	№ 42 Пермь 2008		
	Пюре картофельное с маслом	1/150	3,19	6,06	23,29	159	№ 241 Пермь 2008		
	Гуляш мясной	90/50	13	9,72	4,56	265,74	№ 401 Сборник 2004		
	Напиток из шиповника	1/200	0,68	0	21,1	46,87	№ 289 Пермь 2008		
	Хлеб ржаной йодированный	1/48	3,46	0,55	22,51	110,88	ИП Магеррамов		
<b>Итого за обед</b>			25,84	27,69	105,25	740,49			
<b>Итого за день</b>			51,59	54,37	205,88	1507,1			



День 8									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак</b>	Печень по-строгановски	70/40	20,32	16,95	4,7	270,15	№ 192 Пермь 2008		
	Рис припущенный с маслом	10/150	2,48	3,63	25,18	143,37	№ 466 Сборник 2004		
	Кофейный напиток	1/200	1,4	1,6	17,35	89,32	№ 637 Сборник 2004		
	Хлеб пшеничный	1/90	6,84	0,72	44,28	211,5	ИП Магеррамова		
<b>Итого за завтрак</b>	Сок т/п	1/200	0	0	19	90			
			31,04	22,9	110,51	804,34			
<b>Обед</b>	Огурец свежий порционно	1/60	0,48	0,06	1,5	8,4	№ 246 Пермь 2008		
	Свекольник со сметаной	10/250	1,93	4,34	12,05	101,16	№ 43 Пермь 2008		
	Рагу овощное	1/150	3,72	10,87	22,57	208,99	№ 215 Сборник 2004		
	Котлета мясная	1/90	10,57	11,6	5,68	174,98	№ 474 Сборник 2004		
<b>Итого за обед</b>	Кисель п/я	1/200	1,36	0	29,02	116,129	№ 274 Пермь 2008		
	Хлеб ржаной йодированный	1/48	3,46	0,55	22,51	110,88	ИП Магеррамова		
<b>Итого за день</b>			21,52	27,42	93,3	720,54			
			52,56	50,32	203,81	1524,88			

**День 9**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Помидор свежий порционно	1/60	0,66	0,12	2,28	14,4	№246 Пермь 2008
	Макаронные изделия отварные	10/150	3,68	3,53	23,55	140,73	№ 132 Пермь 2008
	Тефтели мясная с соусом	100/50	12,85	14,6	8,74	217,83	№422 Сборник 2004
<b>Завтрак</b>	Чай с сахаром и лимоном	1/200	0,53	0	9,87	41,6	№ 629 Сборник 2017
	Хлеб пшеничный	1/90	6,84	0,72	44,28	211,5	ООО «Амур-хлеб»
<b>Итого за завтрак</b>			2456	18,97	88,72	626,06	
	Огурец свежий порционно	1/60	0,48	0,06	1,5	8,4	№ 246 Пермь 2008
	Суп картофельный с крупой и мясными фрикадельками	17/250	7,5	4,8	34,2	185	№ 135/114 Сборник 2004
	Каша рассыпчатая с маслом (гречка)	10/150	5,82	3,62	30	175,87	№219 Пермь 2008
	Гуляш мясной	90/50	13	9,72	4,56	265,74	№ 401 Сборник 2004
	Напиток из шиповника	1/200	0,68	0	21,01	46,87	№1041 Сборник 1981
	Хлеб ржаной йодированный	1/48	3,46	0,55	22,51	110,88	ООО «Амур-хлеб»
<b>Итого за обед</b>			30,94	18,75	113,78	893,06	
<b>Итого за день</b>			55,5	37,72	202,5	1519,12	

<b>День 10</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога со сгущ. молоком	150/30	21,32	14,85	30,1	342,23	№ 297 Сборник 2004		
	Сыр порционный	1/15	4,64	5,9	0	72,8	№ 366 Пермь 2008		
	Чай с сахаром	1/200	2,79	0,72	10,57	40	№ 630 Сборник 2004		
<b>Итого за завтрак</b>	Хлеб пшеничный	1/90	6,84	0,72	44,28	211,5	ИП Магеррамова		
	Сок в т/п	1/200	0	0	19	90			
	Винегрет овощной	1/60/5	25,91	24,34	84,97	651,82			
<b>Итого за обед</b>	Щи со свежей капустой, картофелем и сметаной	200/20	3,23	9,78	11,4	142,94	№ 60 Сборник 2004		
	Жаркое по-домашнему	1/250	6,5	14,2	42,6	309	№ 120 Сборник 2004		
	Компот из кураги	1/200	0,33	0	22,66	91,89	№ 394 Сборник 2004		
<b>Итого за день</b>	Хлеб ржаной йодированный	1/48	3,46	0,55	22,51	110,88	№ 282 Пермь 2008		
			14,28	30,35	104,18	712,36	ИП Магеррамова		
			49,87	52,54	208,13	1478,89			



<b>День 11</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак</b>	Каша молочная пшеничная с маслом	200/5	6,33	8,9	25,49	207,38	№ 262 Сборник 2004		
	Сыр порционный	1/15	4,64	5,9	0	72,8	№ 366 Пермь 2008		
	Чай с молоком	1/200	2,79	2,8	13,27	87,25	№ 630 Сборник 2004		
	Хлеб пшеничный	1/90	6,84	0,72	44,28	211,5	ООО «Амур-хлеб»		
	Сок т/п	1/200	0	0	19	90			
<b>Итого за завтрак</b>			20,6	18,32	102,04	668,93			
<b>Обед</b>	Салат картофельный с солеными огурцами	1/60	0,51	3,55	2,99	40,9	№ 32 Пермь 2008		
	Борщ со сметаной	10/200	4	8,1	14,7	117	№ 37 Пермь 2008		
	Картофельное пюре с маслом	1/150	3,19	6,06	23,29	159	№ 241 Пермь 2008		
	Рыба тушеная с овощами	1/140	14,52	8,03	7,51	161,95	№ 172 Пермь 2008		
	Напиток лимонный	1/200	0,25	0	26,6	94,58	№ 1041 Сборник 1981		
<b>Итого за обед</b>			3,46	0,55	22,51	110,88	ООО «Амур-хлеб»		
<b>Итого за день</b>			25,93	26,29	97,6	684,31			
			46,53	44,61	199,64	1353,24			

**День 12**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	Омлет натуральный с маслом	5/150	13,4	20,8	2,34	255	№ 132 Пермь 2008
	Кофейный напиток	1/200	1,4	1,6	17,35	89,32	№ 637 Сборник 2004
	Хлеб пшеничный	1/90	6,84	0,72	44,28	211,5	ООО «Амур-хлеб»
	Фрукт свежий	1/100	1,5	0,5	21,0	96	№ 338 Сборник 2017
<b>Итого за завтрак</b>			23,14	23,62	84,97	651,82	
<b>Обед</b>	Помидор свежий порционно	1/60	0,66	0,12	2,28	14,4	№ 246 Пермь 2008
	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	1/250	6,22	8,21	18,39	170,98	№ 71 Пермь 2008
	Капуста свежая тушеная	1/150	4,08	7,36	15,78	87,16	№ 482 Сборник 2004
	Тефтеля мясная с соусом	100/50	12,85	14,6	8,74	217,83	№ 422 Сборник 2004
	Компот из кураги	1/200	0,33	0	22,66	91,89	№ 282 Пермь 2008
	Хлеб ржаной йодированный	1/48	3,46	0,55	22,51	110,88	ООО «Амур-хлеб»
	Сок в т/п	1/200	0	0	19	90	
<b>Итого за обед</b>			27,6	30,84	109,36	783,14	
<b>Итого за день</b>			50,74	54,46	204,33	1434,96	

**День 13**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Котлета мясная	1/90	10,57	11,60	5,68	174,98	№ 474 Сборник 2004	
	Картофельное пюре с маслом	1/150	3,19	6,06	23,29	159	№ 241 Пермь 2008	
	Помидор свежий порционно	1/60	0,66	0,12	2,28	14,4	№ 246 Пермь 2008	
<b>Завтрак</b>	Чай сахаром и лимоном	1/200	0,53	0	9,87	41,6	№629 Сборник 2004	
	Хлеб пшеничный	1/90	6,84	0,72	44,28	211,5	ООО «Амур-хлеб»	
	Сок в т/п	1/200	0	0	19	90		
<b>Итого за завтрак</b>			21,79	18,5	104,4	691,48		
	Салат из свежей капусты	1/100	1,6	5	10	90	№ 62 Сборник 2004	
	Свекольник со сметаной	10/250	1,93	4,34	12,05	101,16	№ 43 Пермь 2008	
	Рис припущенный с маслом	10/150	2,48	3,63	25,18	143,37	№ 466 Сборник 2004	
<b>Обед</b>	Гуляш мясной	90/50	13	9,72	4,56	265,74	№401 Сборник 2004	
	Напиток лимонный	1/200	0,25	0	26,6	94,58	№ 1041 Сборник 1981	
	Хлеб ржаной йодированный	1/48	3,46	0,55	22,51	110,88	ООО «Амур-хлеб»	
<b>Итого за обед</b>			22,72	23,24	100,9	805,73		
<b>Итого за день</b>			44,51	41,74	205,3	1497,21		



<b>День 14</b>									
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы				
<b>Завтрак</b>	Запеканка рисовая с творогом	150/30	21,9	14,85	13,95	279,6	№ 188 Сборник 2017		
	Какао с молоком	1/200	4,85	5,04	32,73	195,71	№ 270 Пермь 2008		
	Хлеб пшеничный	1/90	6,84	0,72	44,28	211,5	ИП Магеррамова		
	Фрукт свежий	1/100	1,5	0,5	21	96	№ 338 Сборник 2017		
<b>Итого за завтрак</b>			35,09	21,11	111,96	782,81			
<b>Обед</b>	Огурец свежий порционный	1/60	0,48	0,06	1,5	8,4	№ 246 Пермь 2008		
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1/200	2,34	3,89	13,61	98,79	№ 45 Пермь 2008		
	Рагу овощное	1/150	3,72	10,87	22,57	208,99	№ 215 Сборник 2004		
	Котлета мясная	1/90	10,57	11,60	5,68	174,98	№ 474 Сборник 2004		
	Компот с/ф	1/200	0,33	0	22,66	91,89	№ 280 Пермь 2008		
	Хлеб ржаной йодированный	1/48	3,46	0,55	22,51	110,88	ИП Магеррамова		
<b>Итого за обед</b>			20,9	26,97	88,53	674,94			
<b>Итого за день</b>			55,99	48,08	200,49	1457,75			

**День 15**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша молочная рисовая с маслом	10/200	4	8	31,6	218	№246Сборник 2004
	Чай с сахаром и молоком	1/200	2,79	2,8	16,4	87,25	№ 630 Сборник2004
	Сыр порционно	1/15	4,64	5,9	0	78,2	№366 Пермь 2008
<b>Завтрак</b>	Свежий фрукт	1/100	1,5	0,5	21	96	№338 Сборник 2017
	Хлеб пшеничный	1/90	6,84	0,72	44,28	211,5	ИП Магеррамова
<b>Итого за завтрак</b>			19,77	17,92	113,28	690,95	
	Огурец свежий порционно	1/60	0,48	0,06	1,5	8,4	№ 246 Пермь 2008
	Суп с макаронными изделиями	1/200	5,2	4,1	8,1	85	№ 47 Пермь 2008
	Рожки отварные с маслом	10/150	3,68	3,53	23,55	140,73	№227 Пермь 2008
	Гуляш мясной	90/50	13	9,72	4,56	265,74	№ 401 Сборник 2004
	Напиток из шиповника	1/200	0,68	0	21,01	46,87	№1041 Сборник 1981
	Хлеб ржаной йодированный	1/48	3,46	0,55	22,51	110,88	ИП Магеррамова
<b>Итого за обед</b>			23,04	17,96	81,23	657,62	
<b>Итого за день</b>			42,81	35,88	194,51	1348,57	