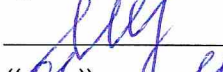


УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Бабушкинская
средняя школа»

 Ю.Н.Шамахова
«01» 11 2022 г.

Приказ от 01.11.22 № 297/н

Меню

МБОУ «Бабушкинская средняя школа»

с 01.11.2022г.

1-4 кл

1. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений.//ГОУ ВПО «Пермская государственная медицинская академия им. акад. Е.А. Вагнера, Уральский региональный центр питания. - Пермь, 2008г.
2. Сборник технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной//Издательство «Хлебпродинформ», 2004.

с.им. Бабушкина

2022 г.

День 1

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

1-4 К1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe				
	Завтрак (1-2 классы)																
ТК-176	Бифстроганов	70/50	21,62	25,01	3,828	324,42	62,16	191,3	29,78	2,7	0,048	2,88	0,756				
1-219	Греча отварная	180	10,48	6,52	54	316,57	0,29	0	0,036	0,576	18	197,28	3,96				
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,44	18,56	82,4	0,07	0	0	0,56	18,8	62,8	1,56				
1-300	Чай с сахаром	200	0,20	0	15	58	0	0	0	0	3,45	2	0,25				
	Булочка сладкая	100	6,7	3,1	40,6	218	0,083		23,3	1,015	13,71	55,1	0,808				
1-293	Сок Анапасовый	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	2,8				
1--89	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0	0,2	16	11	2,2				
	Итого		44,04	35,67	148,188	1080,39	62,55	201,3	29,816	4,036	56,298	275,96	8,726				
	Обед (3-4 класс)																
	Суп картофельный с туш коне мясом	250	6,72	7,21	21,28	174,98	0,15	11,5	0,2	1,35	17,45	115,3	1,68				
ТК-69	Бифстроганов	70/50	21,62	25,01	3,828	324,42	62,16	191,3	29,78	2,7	0,048	2,88	0,756				
1-219	Греча отварная	180	10,48	6,52	54	316,57	0,29	0	0,036	0,576	18	197,28	3,96				
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,44	18,56	82,4	0,07	0	0	0,56	18,8	62,8	1,56				
1-293	Сок Анапасовый	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	2,8				
1-300	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	3,45	2	0,25				
1--89	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0	0,2	16	11	2,2				
	Итого		44,06	39,78	128,868	1037,37	62,72	216,8	30,016	5,586	87,748	405,26	13,21				

День: 2

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 8 лет и старше

ЦЕНА

№ реч.	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	Fe					
	Завтрак (1-2 классы)																	
1-189	Котлета	100/5		15,236	19,72	8,179	238,36	0,11										
1-241	Картоф. пюре	180		3,83	7,27	27,95	192,55	0,16	6,46	0,075	0,93	18,59	193,24	3,05				
1-246	Овощи натуральные	25+25		0,4	0,05	1,65	7			0,054	0,234	47,95	105,66	1,206				
	Хлеб Дарницкий	40		2,64	0,44	18,56	82,4	0,07		0	0,56	18,8	62,8	1,56				
1-280	Компот из кураги	200		0,33	0	22,66	91,98	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	1,02				
1-293	Сок Яблочный	200		2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	2,8				
1-89	Фрукт	100		0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0	0,2	16	11	2,2				
	Итого			29,396	30,65	135,314	896,18	0,41	12,4	0,315	3,63	154,17	431,97	6,97				
	Обед (3-4 класс)																	
	Рассольник																	
1-42	Ленинградский	250		5,03	11,3	32,38	149,6	0,14	9,81	0,21	2,42	30,1	85,8	1,16				
1-189	Котлета	100/5		15,236	19,72	8,179	238,36	0,11	0	0,075	0,93	18,59	193,24	3,05				
1-241	Картоф. пюре	200		4,26	8,06	31,06	213,94	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4	1,34				
1-246	Овощи натуральные	25		0,2	0,025	0,825	3,5											
	Хлеб Дарницкий	40		2,64	0,44	18,56	82,4	0,07		0	0,56	18,8	62,8	1,56				
1-280	Компот из кураги	200		0,33	0	22,66	91,98	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	1,02				
1-293	Сок Яблочный	200		2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	2,8				
1-89	Фрукт	100		0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0	0,2	16	11	2,2				
	Итого			30,096	40,17	129,864	860,78	0,42	18,4	0,315	3,63	156,17	428,97	6,97				

День: 3

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 8 лет и старше

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			ЦЕНА
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe		
	Завтрак (1-2 классы)														
ттк496	Котлета из филе птицы панированная	100/5	22,15	23,7	10,05	346,5	0,04	0							
1-224	Рис отварной	180	4,67	6,11	48,34	270,22	0,07	0	0,04	0,35	6,61	89,87	0,6		
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,44	18,56	82,4	0,07		0	0,56	18,8	62,8	1,56		
1-294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,02	5,6	0	0,11	9,41	6,16	1,28		
	Ватрушка с повидлом	75	4,73	2,18	48,23	230	0,725	0,24	2,9	5,126	54,73	63,4	0,953		
1-293	Сок Мультифруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	2,8		
1--89	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0	0,2	16	11	2,2		
	Итого		36,66	33,04	156,69	1071,74	0,905	19,84	2,94	6,546	119,55	247,23	9,393		
	Обед (3-4 класс)														
1--43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	11,38	0,21	2,4	45,65	73,11	1,49		
ттк496	Котлета из филе птицы панированная	100/5	22,15	23,7	10,05	346,5	0,04	0	0,04	0,35	6,61	89,87	0,6		
1-224	Рис отварной	180	4,67	6,11	48,34	270,22	0,07		0	0,56	18,8	62,8	1,56		
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,44	18,56	82,4	0,07		0	0,11	9,41	6,16	1,28		
1-294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,02	5,6	0	0,11	9,41	6,16	1,28		
1-293	Сок Мультифруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	2,8		
1--89	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0	0,2	16	11	2,2		
	Итого		33,86	37,2	118,51	945,9	0,26	30,98	0,25	3,82	110,47	256,94	9,93		

День: 4

Неделя: Первая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 8 лет и старше

1-189	Биточек	100/5	15,236	19,72	8,179	238,36	0,11	0	0,075	0,93	18,59	193,24	3,05
1-241	Картоф. пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,16	6,46	0,054	0,234	47,95	105,66	1,206
1-246	Овощи натуральные	25+25	0,4	0,05	1,65	7							
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,44	18,56	82,4	0,07	0	0	0,56	18,8	62,8	1,56
1-300	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	3,45	2	0,25
1-293	Сок Персиковый	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	2,8
1-89	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0	0,2	16	11	2,2
	Итого		40,796	61,59	152,434	1285,3	0,54	21,85	0,355	2,31	129,31	539,58	11,2
	Обед (3-4 класс)												
	Суп картофельный с мясными фрикадельками												
1-48	мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,16	10,67	0,22	0,36	21,19	150,14	2,2
1-189	Биточек	100/5	15,236	19,72	8,179	238,36	0,11	0	0,075	0,93	18,59	193,24	3,05
1-241	Картоф. пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,16	6,46	0,054	0,234	47,95	105,66	1,206
1-246	Овощи натуральные	25	0,2	0,025	0,825	3,5	0	0	0	0	0	0	0
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,44	18,56	82,4	0,07	0	0	0,56	18,8	62,8	1,56
1-300	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	3,45	2	0,25
1-293	Сок Персиковый	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	2,8
1-89	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0	0,2	16	11	2,2
	Итого		34,266	34,88	105,724	830,91	0,55	31,13	0,349	2,484	139,98	681,05	13,27

День: 1

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 8 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	
	Завтрак (1-2 классы)													

ЦЕНА

	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,44	18,56	82,4	0,07	0	0	0,56	18,8	62,8	1,56
	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	1,02
1-293	Сок Мультиягодный	200	2	0,2	5,8	36	0,02	0	0	0,02	14	14	2,8
1-89	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0	0,2	16	11	2,2
	Итого		31,366	31,57	127,689	884,18	0,41	8,4	0,315	3,45	154,17	431,97	9,77
	Обед (3-4 класс)												
1-43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,08	11,38	0,21	2,4	45,65	73,11	1,49
1-189	Котлета	100/5	15,236	19,72	8,179	238,36	0,11	0	0,075	0,93	18,59	193,24	3,05
1-241	Картоф. пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,16	6,46	0,054	0,234	47,95	105,66	1,206
1-246	Овощи натуральные	25	0,2	0,025	0,83	3,5	0,17						
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,44	18,56	82,4	0,2	0	0	0,56	18,8	62,8	1,56
	Компот из кураги	200	0,33	0	22,66	91,98	0,23	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	1,02
1-293	Сок Мультиягодный	200	2	0,2	5,8	36	0,02	0	0	0,02	14	14	2,8
1-89	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0	0,2	16	11	2,2
	Итого		26,566	34,4	104,429	793,95	1	29,06	0,519	6,024	210,49	504,34	13,33

День: 3

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 8 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества			Цена
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe			
2-469,587	Фрикадельки в соусе	100/5/50	16,35	20,7	18,65	329,5	0,09	1,15	0,16	0,66	22,86	199,53	1,95			
1-224	Рис отварной	180	4,67	6,11	48,34	270,22	0,04	0	0,04	0,35	6,61	89,87	0,6			
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,44	18,56	82,4	0,07	0	0	0,56	18,8	62,8	1,5			
1-294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,02	5,6	0	0,11	9,41	6,16	1,28			
	Ватрушка с повидлом	75	4,73	2,18	48,23	230	0,725	0,24	2,9	5,126	54,73	63,4	0,953			

1-293	Сок Ананасовый	200	2	0,2	5,8	36	83	0	23,3	1,015	13,71	55,1	0,808
1--89	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0	0,2	16	11	2,2
	Итого		30,86	30,04	165,29	1054,74	83,975	16,99	26,4	8,021	142,12	487,86	9,291
	Обед (3-4 класс)												
1--45	Сул картофельный с бобовыми	250	2,34	3,89	13,61	98,79							
2-469,587	Фрикадельки в соусе	100/5/50	16,35	20,7	18,65	329,5	0,09	1,15	0,16	0,66	22,86	199,53	1,95
1-224	Рис отварной	180	4,67	6,11	48,34	270,22	0,04	0	0,04	0,35	6,61	89,87	0,6
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,44	18,56	82,4	0,07	0	0	0,56	18,8	62,8	1,5
1-294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,02	5,6	0	0,11	9,41	6,16	1,28
1-293	Сок Ананасовый	200	2	0,2	5,8	36	0,02	0	0	0,02	14	14	2,8
1--89	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0	0,2	16	11	2,2
	Итого		28,47	31,75	130,67	923,53	0,27	16,75	0,2	1,9	87,68	383,36	10,33

День: 4

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 8 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							ЦЕНА
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe	
	Запеканка (1-2 классы)													
2-496	Котлета из филе птицы паннированная	100/5	22,15	23,7	10,05	346,5								
1-227	Макаронные изделия отварные	180	6,624	6,36	42,4	253,32	0,108	0	0,036	1,188	15,72	66,34	1,32	
1-246	Овощи натуральные	25+25	0,4	0,05	1,65	7								
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,44	18,56	82,4	0,07	0	0	0,56	18,8	62,8	1,5	
1-280	Компот из урюка	200	0,33	0	22,66	91,98	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	1,02	

1-293	Сок Грушевый	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	2,8
1-89	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0	0,2	16	11	2,2
	Итого		41,344	35,7	111,52	862,2	0,258	15,22	0,216	3,828	114,02	198,67	8,84
	Обед (3-4 класс)												
ТК-69	Супл картофельный с тушеным коне мясом	250	6,72	7,21	21,28	174,98	0,15	11,5	0,2	1,35	17,45	115,3	1,68
2-496	Котлета из филе птицы панированная	100/5	22,15	23,7	10,05	346,5							
1-227	Макаронные изделия отварные	180	6,624	6,36	42,4	253,32	0,108	0	0,036	1,188	15,72	66,34	1,32
1-246	Овощи натуральные	25	0,2	0,025	0,83	3,5							
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,44	18,56	82,4	0,07	0	0	0,56	18,8	62,8	1,5
1-280	Комлот из урюка	200	0,33	0	22,66	91,98	0,03	1,22	0,18	1,68	49,5	44,53	1,02
1-293	Сок Грушевый	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	2,8
1-89	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0	0,2	16	11	2,2
	Итого		41,064	38,34	131,98	1033,68	0,408	26,72	0,416	5,178	131,47	313,97	10,52

День: 5

Неделя: Вторая

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: 8 лет и старше

№ рц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Fe			
ТК185	Картофельная запеканка с мясом	200	25,53	24,78	18,43	400,75										
1-246	Овощи натуральные	25+25	0,4	0,05	1,65	7										
	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,44	18,56	82,4	0,07	0	0	0,56	18,8	62,8	1,5			
1-300	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	3,45	2	0,25			
1-293	Сок Мультифруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	2,8			
1-89	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0	0,2	16	11	2,2			
	Итого		31,036	54,77	133,429	1129,62	0,38	11,18	0,135	1,95	108,12	389,44	8,94			
	Обед (3-4 класс)															

ЦЕНА

	Супл картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,16	10,67	0,22	0,36	21,19	150,14	2,2
1-48	Картофельная запеканка с мясом	200	25,53	24,78	18,43	400,75							
ТК185	Овощи натуральные	25	0,2	0,025	0,83	3,5							
1-246	Хлеб Дарницкий	40	2,64	0,44	18,56	82,4	0,07	0	0	0,56	18,8	62,8	1,5
1-300	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	58	0	0	0	0	3,45	2	0,25
1-293	Сок Мультифруктовый	200	2	0,2	5,8	36	0,02	4	0	0,2	14	14	2,8
1-89	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0	0,2	16	11	2,2
	Итого		40,73	32,67	88,03	800,75	0,28	24,67	0,22	1,32	73,44	239,94	8,95
	Итого за 10 дней заептрак		358,18	371,5	1425,7	10214,05	150,19	334,49	107,25	41,28	1187,4	3669,8	90,75
	Итого за 10 дней обед		351,436	355,8	1192,93	9083,53	66,808	444,82	32,843	38,12	1214,6	4070,4	109,5