

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Зинаидинская основная  
общеобразовательная школа»

 Л.В. Кудинова

Приказ

№ 72 от 26 марта 2021 года



# **МЕНЮ**

## **приготавливаемых блюд**

### **(весенне – летний период)**

### **7-11 лет**

Используемая литература для составления технологических карт:  
«Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного  
питания», 2007 г. (составители: Голунова Л.Е.; Лабзина М.Т.)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	
	Мед	10	0,08	-	8,03	30,8	
	Пряники	50	7,5	11,8	74,7	210,0	
<b>Итого</b>			13,18	18,2	92,13	356,8	
<b>Завтрак горячий</b>	Капуста тушеная	100	1,8	2,0	26,2	175,5	№199
	Котлета домашняя	75	14,6	33,0	5,0	489,0	№469
	Чай	200	20,0	-	30	200,0	№714
	Хлеб	30	2,26	0,4	14,06	65,15	
<b>Итого</b>			38,66	35,4	75,26	929,65	
<b>Обед</b>	Суп с бобовыми (гороховый)	250	7,5	3,1	28,4	131,0	№162
	Плов	200	21,6	33,6	82,3	442,1	№450
	Кисель	200	-	-	19,6	80,0	№651
	Хлеб	60	4,52	0,8	28,12	130,3	
	Салат из соленых огурцов с луком	70	1,4	0,1	0,65	9,5	№46
	Мандарин(апельсин)	300	0,27	-	25,2	114,0	
<b>Итого</b>			35,29	37,6	184,27	906,9	
<b>Полдник</b>	Вафли	30	1,06	0,93	26,7	114,0	
	Йогурт	150	7,5	2,25	5,25	76,5	
<b>Итого</b>			8,56	3,18	31,95	190,5	
<b>Итого за день</b>			95,69	94,38	383,61	2383,85	
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	
	Мед	10	0,08	-	8,03	30,8	
	Булочка «Ромашка»	50	3,8	1,2	26,7	127,0	
<b>Итого</b>			9,48	7,6	66,9	273,8	
<b>Завтрак горячий</b>	Тефтели	75	1,8	2,0	26,2	252,5	№472
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	19,2	3,9	102,0	489,0	№282
	Икра кабачковая	35	0,6	3,0	28,4	36,9	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	4,8	185,0	№644
	Хлеб	30	2,26	0,4	14,06	65,15	
<b>Итого</b>			24,26	9,3	175,46	1028,55	
<b>Обед</b>	Суп- лапша	250	8,2	3,6	18,1	241,1	№169
	Картофельное пюре	150	3,1	8,4	29,6	232,3	№220
	Рыба тушеная в томате с овощами	75	15,9	0,7	2,3	70,0	№340
	Огурцы свежие/ соленые	70	1,4	-	0,65	9,5	№195
	Кофейный напиток	200	4,9	0,05	32,5	190,0	№719
	Хлеб	60	4,52	0,8	28,12	130,3	
	Яблоко	110	0,4	-	48	184,0	
	<b>Итого</b>			38,02	13,55	111,27	873,2
<b>Полдник</b>	Пряники	40	7,5	11,8	74,7	210,0	
	Сок	200	1,0	-	3,4	94,0	
<b>Итого</b>			8,5	11,8	81,1	304,0	
<b>Итого</b>			80,26	42,25	434,73	2479,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Молоко	200	1,2	10,0	9,7	106,0	
	Мед	10	-	-	36,0	38,5	
	Булочка «Ромашка»	50	3,8	1,2	26,7	127,0	
<b>Итого</b>			5,0	11,2	72,4	271,5	
<b>Завтрак горячий</b>	Запеканка из творога	110	14,3	18,5	5,6	234,35	№326
	Сгущённое молоко	35	2,4	2,8	18,6	105	
	Какао с молоком	200	16,4	27,8	4,85	181	№726
<b>Итого</b>			33,1	82,2	29,05	520,35	
<b>Обед</b>	Борщ овощной со сметаной	250/10	3,8	4	22,6	196,3	№133
	Макароны отварные	150	5,4	4,3	38,7	238,9	№300
	Птица, тушенная в соусе	75	26,4	18,3	0,7	301,2	№ 493
	Сок	200	1,0	-	3,4	94,0	
	Хлеб	60	4,52	0,8	28,12	130,3	
<b>Итого</b>			41,12	27,4	93,52	960,7	
<b>Полдник</b>	Печенье	60	5,2	2,6	238,4	188,0	
	Ряженка	150	4,5	18,0	12,3	127,5	
<b>Итого</b>			9,7	20,6	361,4	315,5	
<b>Итого за день</b>			88,92	141,4	556,37	2068,05	
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	
	Мед	10	0,08	-	30,8	30,8	
	Вафли	30	1,06	0,93	26,7	114,0	
<b>Итого</b>			6,74	7,33	66,9	260,8	
<b>Завтрак горячий</b>	Картофельное пюре	150	29,5	26,4	30,3	500,5	№220
	Сельдь	45	9	9,3	-	121	№76
	Кисель	200	0,9	-	19,6	80,0	№651
	Хлеб	30	2,26	0,4	14,06	65,15	
	Яблоко	200	0,4	-	48,0	184,0	
<b>Итого</b>			33,06	26,4	111,96	829,65	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с гречкой	250	14,5	9,2	21,3	207,9	№171
	Каша вязкая (пшеничная) с соусом	150	12,1	11,5	69,4	408,8	№284,558
	Напиток из свежих фруктов	200	0,4	-	48,0	184,0	№734
	Гуляш	75	14,6	25,0	19,2	392,0	№443
	Бутерброд с сыром	50	11,7	15,0	-	185,5	№3
	Хлеб	60	4,52	0,8	28,12	130,3	
<b>Итого</b>			50,32	48,0	199,62	1322,5	
<b>Полдник</b>	Пряник	40	7,5	11,8	74,7	210,0	
	Снежок	150	7,5	2,25	5,25	76,5	
<b>Итого</b>			15,0	13,33	79,95	286,5	
<b>Итого за день</b>			105,12	95,06	458,43	2699,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	
	Мед	10	0,08	-	8,03	30,8	
	Печенье	30	2,6	1,3	19,2	63,77	
<b>Итого</b>			8,28	7,7	36,63	210,57	
<b>Завтрак горячий</b>	Плов	200	20,23	20,34	55,15	367,8	№450
	Салат из соленых огурцов с луком	70	0,7	0,1	2,7	11,0	№46
	Кофейный напиток	200	4,9	2,1	32,5	18,0	№719
	Хлеб	30	2,26	0,4	14,06	65,15	
	Банан	230	1,5	-	28,8	117,0	
<b>Итого</b>			29,66	22,4	133,21	741,95	
<b>Обед</b>	Рассольник	250	15,0	27,5	67,5	557,5	№154
	Омлет с сыром	105	27,5	26,0	1,4	354,0	№307,№311
	Котлета домашняя	75	14,6	33,0	5,0	489,0	№469
	Компот из сухофруктов	200	0,4	-	48,0	184,0	№644
	Хлеб	60	4,52	0,8	28,12	130,3	
<b>Итого</b>			62,02	87,3	150,02	1714,8	
<b>Полдник</b>	Вафли	30	1,06	0,93	26,7	114,0	
	Сок фруктовый	200	10,0	-	3,4	94,0	
<b>Итого</b>			11,06	0,93	30,1	208,0	
<b>Итого за день</b>			111,02	118,33	349,07	3085,89	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	
	Мед	10	0,08	-	8,03	30,8	
	Печенье	30	2,6	1,3	19,2	63,77	
<b>Итого</b>			8,28	7,7	36,63	210,57	
<b>Завтрак горячий</b>	Картофельное пюре	150	28,5	81,2	36,4	265,0	№220
	Рыба тушеная в томате с овощами	75	15,9	0,7	-	70,0	№340
	Сок	200	1,0	-	3,4	94,0	
	Хлеб	30	2,26	0,4	14,06	65,15	
	Яблоко	200	0,4	-	48,0	184,0	
<b>Итого</b>			47,7	82,3	101,86	678,15	
<b>Обед</b>	Суп-лапша	250	8,2	3,6	18,1	241,1	№169
	Птица отварная	75	26,4	18,3	0,7	301,2	№490
	Каша рассыпчатая (перловая)	150	14,1	9,9	111,4	560,8	№282
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	48,0	184,0	№644
	Хлеб	60	4,52	0,8	28,12	103,3	
	Салат из квашеной капусты	50	0,9	0,5	2,3	35,0	№62
<b>Итого</b>			55,42	33,1	208,62	1390,4	
<b>Полдник</b>	Вафли	30	1,06	0,93	26,7	114,0	
	Сок	200	1,0	-	3,4	94,0	
<b>Итого</b>			2,06	0,93	31,1	208,0	
<b>Итого за день</b>			113,46	124,03	378,21	2487,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Молоко	200	1,2	10,0	9,7	106,0	
	Мед	10	-	-	36,0	38,5	
	Булочка «Ромашка»	50	3,8	1,2	26,7	127,0	
<b>Итого</b>			9,48	7,6	66,9	273,8	
<b>Завтрак горячий</b>	Мясо тушеное	75	18,9	12,4	3,5	237,0	№438
	Макароны отварные	150	5,4	4,3	38,7	218,9	№300
	Кисель	200	0,9	-	19,6	80,0	№651
	Хлеб	30	2,26	0,4	14,06	65,16	
<b>Итого</b>			127,46	17,1	75,9	601,06	
<b>Обед</b>	Уха рыбацкая	250	14,5	9,2	21,3	241,8	№199
	Птица, тушеная в соусе	100	26,4	18,3	0,7	301,2	№493
	Капуста тушеная	150	3,2	2,0	30,2	295,5	№230
	Напиток из свежих фруктов	200	0,4	-	48,0	184,0	№734
	Хлеб	60	4,52	0,8	28,12	103,3	
<b>Итого</b>			49,02	30,3	128,32	1125,8	
<b>Полдник</b>	Пряники	40	7,5	11,8	74,7	210	
	Снежок	150	7,5	2,25	5,25	76,5	
<b>Итого</b>			15,0	14,05	79,95	286,5	
<b>Итого за день</b>			200,96	69,05	351,07	2287,16	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Молоко	200	1,2	10	9,7	106,0	
	Мед	10	-	-	36,0	38,5	
	Пряник	40	7,5	11,8	74,7	210,0	
<b>Итого</b>			8,7	21,8	120,4	354,5	
<b>Завтрак горячий</b>	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	19,2	3,9	102,0	489,0	№282
	Гуляш	75	18,9	12,4	5,2	237,0	№443
	Какао с молоком	200	4,9	0,05	32,5	175,0	№726
	Хлеб	30	1,2	10,0	9,7	106,0	
<b>Итого</b>			44,2	26,35	149,4	1007,0	
<b>Обед</b>	Борщ овощной со сметаной	250 \10	3,8	4,0	22,6	92,0	№133
	Картофель тушеный с мясом	200	29,5	26,4	30,3	500,5	№234,438
	Салат из морской капусты	50	2,5	-	4,9	29,0	№381
	Кисель	200	0,9	-	19,6	80,0	№651
	Хлеб	60	4,52	0,8	28,12	103,3	
	Банан	230	1,5	-	28,8	117,0	
<b>Итого</b>			50,92	48,4	134,32	1109,8	
<b>Полдник</b>	Печенье	30	5,2	2,6	38,4	188,0	
	Йогурт	150	7,5	2,25	5,25	76,5	
<b>Итого</b>			12,7	4,85	43,65	264,5	
<b>Итого за день</b>			116,52	101,4	447,77	2735,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Молоко	200	1,2	10,0	9,7	106,0	
	Мед	10	0,08	-	30,8	30,8	
	Вафли	30	1,06	0,93	26,7	114,0	
<b>Итого</b>			6,74	7,33	66,9	260,8	
<b>Завтрак горячий</b>	Винегрет овощной	150	1,95	9,0	11,5	135,6	№75
	Куры тушеные	75	26,4	18,3	0,7	301,2	№490
	Чай	200	20,0	-	30,0	200,0	№714
	Хлеб	30	2,26	0,4	14,06	65,15	
	Яблоки	200	0,4	-	48,0	184,0	
<b>Итого</b>			33,61	18,7	103,56	705,75	№154
<b>Обед</b>	Рассольник	250	15	27,5	67,5	557,5	№301
	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	10,6	59,1	116,1	559,3	№282
	Котлета домашняя	75	14,6	33,0	5,0	489,0	№469
	Кофейный напиток	200	4,9	0,05	32,5	175,0	№719
	Хлеб	60	4,52	0,8	28,12	130,3	
<b>Итого</b>			49,62	120,4	249,22	1911,1	
<b>Полдник</b>	Кекс	50	7,5	11,8	74,7	235,2	
	Ряженка	150	4,5	18,0	12,3	127,5	
<b>Итого</b>			12,0	29,8	86,0	362,7	
<b>Итого за день</b>			108,71	176,23	505,68	3240,35	
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	
	Мед	10	0,08	-	8,03	30,8	
	Печенье	30	2,6	1,3	19,2	63,77	
<b>Итого</b>			8,28	7,7	36,63	210,57	
<b>Завтрак горячий</b>	Макаронны с сыром	150	7,6	7,3	38,7	258,9	№300,301
	Гуляш	75	14,6	25,0	19,2	392,0	№ 443
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	-	48,0	184,0	№734
	Хлеб	30	2,27	0,4	14,06	65,15	
<b>Итого</b>			22,47	33,0	121,96	785,05	
<b>Обед</b>	Суп с бобовыми (фасолью)	250	8,2	3,6	18,1	141,8	№162
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	19,2	53,9	102,0	489,0	№282
	Птица, тушеная в соусе	75	26,4	18,3	0,7	301,2	№493
	Сок	200	10,0	-	3,4	94,0	
	Хлеб	60	4,52	0,8	28,12	130,3	
	Яблоко	200	0,4	-	48,0	184,0	
	<b>Итого</b>			68,72	145,32	200,32	1304,3
<b>Полдник</b>	Вафли	30	1,06	0,93	26,7	114,0	
	Кисель	200	0,9	-	19,6	80,0	
<b>Итого</b>			1,96	0,93	46,3	194,0	
<b>Итого за день</b>			101,43	186,95	405,21	2493,92	
<b>Среднее значение за период</b>			1122,09	1149,08	4270,15	25961,14	

