



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 11 лет и старше из категории многодетных семей

На 2021-2022 учебный год МБОУ Тюменская ООШ

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------------------------------|-----------|------------------|-------|----------|-------------------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| Неделя 1 День 1 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая | 205 | 6.04 | 7.27 | 34.29 | 227.16 | №103 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 1.27 | 11.3 | 7.7 | 137.5 | №344/1 |
| | Яйцо куриное сваренное вкрутую | 1шт. | 12.7 | 11.5 | 0.7 | 157.0 | № 261 |
| Итого за завтрак | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3.78 | 3.91 | 26.04 | 154.15 | № 244 |
| | | | 23.79 | 33.98 | 68.73 | 675.81 | |
| Обед | Борщ из свежей капусты с карт. и тушеным консервир. мясом | 250 | 6.44 | 7.47 | 14.43 | 142.31 | №59 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.156 | - | 14.04 | 53.274 | №30 |

| | | | | | | | |
|------------------|--------------------------------------------------|-----|--------|-------|--------|---------|---------|
| | Хлеб «Крестьянский» | 100 | 7.06 | 0.9 | 49.7 | 226.0 | |
| | Корж молочный | 60 | 4.09 | 7.02 | 40.6 | 242.1 | |
| Итого за обед | | | 17.746 | 15.39 | 118.77 | 663.684 | |
| Итого за день | | | 41.536 | 49.37 | 187.5 | 1339.40 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6.98 | 7.65 | 24.66 | 195.1 | №45 |
| | Хлеб «Крестьянский» | 30 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 226.0 | |
| | Кофейный напиток на сгущ/молоке | 200 | 2.01 | 2.39 | 25.65 | 131.87 | №257 |
| Итого за завтрак | | | 16.59 | 10.94 | 100.01 | 552.97 | |
| Обед | Картофель отварной | 200 | 2.09 | 4.69 | 18.14 | 121.64 | № 214/1 |
| | Рыба тушеная в сметанном соусе | 140 | 15.42 | 13.47 | 5.61 | 205.32 | № 153/1 |
| | Хлеб «Крестьянский» | 100 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 226.0 | |
| | Кисель из концентрата плодов. Или ягодного | 200 | 1.36 | - | 29.02 | 116.19 | № 247 |
| | Печенье сахарное | 80 | 2.22 | 3.0 | 22.86 | 121.8 | |
| Итого за обед | | | 28.69 | 22.06 | 125.33 | 790.95 | |
| Итого за день | | | 45.28 | 33.0 | 225.34 | 1343.92 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша рисовая молочная жидкая | 205 | 5.12 | 6.62 | 32.61 | 210.13 | №105 |
| | Какао с молоком сгущенным | 250 | 3.78 | 3.91 | 26.04 | 154.15 | №244 |
| | Бутерброд с сыром | 50 | 6.62 | 9.48 | 10.06 | 152.0 | №340/1 |
| Итого за завтрак | | | 15.52 | 20.01 | 68.71 | 516.28 | |
| Обед | Щи с капустой, с картоф. и тушен. консерв. мясом | 250 | 6.32 | 7.51 | 10.49 | 131.53 | № 58 |
| | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0.56 | - | 27.89 | 113.79 | № 255 |
| | Хлеб «Крестьянский» | 100 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 226.0 | |

| | | | | | | | |
|------------------|-------------------------------------------|-----|--------|-------|--------|----------|--------|
| Итого за обед | Фрукты | 200 | 0.4 | - | 11.3 | 46.0 | |
| Итого за день | | | 14.88 | 8.41 | 99.38 | 517.32 | |
| День 4 | | | 30.4 | 28.42 | 168.09 | 1036.6 | |
| Завтрак | Каша молочная пшенич. (кукурузная) жидкая | 205 | 7.44 | 8.07 | 35.28 | 243.92 | №99 |
| | Бутерброд с маслом | 30 | 1.27 | 11.3 | 7.7 | 137.5 | №344/1 |
| | Кофейный напиток на сгущ./молоке | 200 | 2.01 | 2.39 | 25.65 | 131.87 | №257 |
| Итого за завтрак | | | 10.72 | 21.76 | 68.63 | 513.29 | |
| Обед | Плов из отварной птицы | 200 | 37.2 | 45.33 | 41.05 | 747.09 | № 191 |
| | Хлеб «Крестьянский» | 100 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 226.0 | |
| | Мультифруктовый сокосодерж. напиток | 200 | - | - | 11.0 | 45.0 | |
| | Зефир | 80 | 1.1 | 0.08 | 89.3 | 351.57 | |
| Итого за обед | | | 45.9 | 46.31 | 191.05 | 1369.66 | |
| Итого за день | | | 56.62 | 68.07 | 259.68 | 1882.95 | |
| День 5 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая | 205 | 6.20 | 8.05 | 31.09 | 222.02 | №98 |
| | Бутерброд с повидлом | 50 | 1.72 | 4.2=- | 32.9 | 176.3 | №345/1 |
| | Какао с молоком сгущенным | 200 | 3.78 | 3.91 | 26.04 | 154.15 | №244 |
| Итого за завтрак | | | 11.7 | 16.6 | 90.03 | 552.47 | |
| Обед | Суп картоф. с крупой и рыбн. консервами | 250 | 6.22 | 8.21 | 18.39 | 170.98 | №63 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0.156 | - | 14.04 | 53.274 | №30 |
| | Хлеб «Крестьянский» | 100 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 226.0 | |
| | Пряник | 80 | 2.22 | 3.2 | 23.8 | 122.2 | |
| Итого за обед | | | 16.196 | 12.31 | 105.93 | 572.454 | |
| Итого за день | | | 27.896 | 28.47 | 195.96 | 1124.924 | |
| Неделя 2 | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|------------------|-------------------------------------------------|-----|--------|-------|--------|----------|--------|
| Завтрак | Каша пшеничная молочная жидкая | 205 | 6.04 | 7.27 | 34.29 | 227.16 | №103 |
| | Кофейный напиток на сгущ./молоке | 200 | 2.01 | 2.39 | 25.65 | 131.87 | №257 |
| Итого за завтрак | Бутерброд с сыром | 50 | 6.62 | 9.48 | 10.06 | 152.0 | №340/1 |
| Обед | | | 14.67 | 19.14 | 70.0 | 511.03 | |
| | Макаронные изделия отварные | 200 | 3.68 | 3.53 | 23.55 | 140.73 | №204 |
| | Сосиска отварная с соусом | 120 | 6.62 | 16.04 | 1.57 | 179.72 | №185 |
| | Хлеб «Крестьянский» | 100 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 226.0 | |
| | Мультифруктовый сокосодерж. напиток | 200 | - | - | 11.0 | 45.0 | |
| Итого за обед | | | 17.9 | 20.47 | 85.82 | 589.45 | |
| Итого за день | | | 32.57 | 39.61 | 95.82 | 1102.45 | |
| День 2 | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | |
| | Каша рисовая молочная жидкая | 205 | 5.12 | 6.62 | 32.61 | 210.13 | №105 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 1.27 | 11.3 | 7.7 | 137.5 | №344/1 |
| | чай с сахаром | 200 | 0.156 | - | 14.04 | 53.274 | №30 |
| Итого за завтрак | | | 6.546 | 17.92 | 54.35 | 400.904 | |
| Обед | | | | | | | |
| | Жаркое по-домашн.из мясных консерв.говяд тушен. | 200 | 18.42 | 20.69 | 19.77 | 337.6 | №186 |
| | Хлеб «Крестьянский» | 100 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 226.0 | |
| | Кисель из концентр. | 200 | 1.36 | - | 29.2 | 116.9 | №247 |
| | Фрукты | 200 | 0.4 | - | 11.3 | 46.0 | №186 |
| Итого за обед | | | 27.78 | 21.59 | 109.97 | 726.5 | |
| Итого за день | | | 34.326 | 39.51 | 164.32 | 1127.404 | |
| День 3 | | | | | | | |
| Завтрак | Каша Дружба | 205 | 6.55 | 8.33 | 35.09 | 241.11 | №93 |

| | | | | | | | |
|------------------|----------------------------------------|-----|--------|-------|--------|---------|--------|
| | Хлеб «Крестьянский» | 30 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 226.0 | № 245 |
| Итого за завтрак | Ряженка | 200 | 0.55 | 6.38 | 8.18 | 112.52 | |
| | | | 19.75 | 15.61 | 92.97 | 579.63 | |
| Обед | Суп картофельный с бобовыми | 250 | 2.34 | 3.89 | 13.61 | 98.79 | №37 |
| | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2.01 | 2.39 | 25.65 | 131.87 | №257 |
| | Хлеб «Крестьянский» | 100 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 226.0 | |
| | Печенье сахарное | 80 | 2.22 | 3.0 | 22.86 | 121.8 | |
| Итого за обед | | | 14.17 | 10.18 | 111.82 | 578.46 | |
| Итого за день | | | 33.92 | 25.79 | 204.79 | 1158.09 | |
| День 4 | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронными изделиями | 250 | 6.98 | 7.65 | 24.66 | 195.1 | №45 |
| | Бутерброд с повидлом | 50 | 1.72 | 4.2 | 32.9 | 176.3 | №345/1 |
| Итого за завтрак | Чай с сахаром | 200 | 0.156 | - | 14.04 | 53.274 | №30 |
| | | | 8.856 | 11.85 | 71.68 | 424.674 | |
| Обед | Свекольник | 250 | 1.93 | 6.34 | 10.05 | 104.16 | №35 |
| | Компот из смеси сух-тов витаминизиров. | 200 | 0.56 | - | 27.89 | 113.79 | №255 |
| Итого за обед | Хлеб «Крестьянский» | 100 | 7.6 | 0.9 | 49.7 | 226.0 | |
| | Пряник | 80 | 2.22 | 3.2 | 3.08 | 122.2 | |
| Итого за день | | | 12.31 | 10.44 | 90.72 | 566.15 | |
| День 5 | | | 21.166 | 22.29 | 162.4 | 990.824 | |
| Завтрак | Каша манная молочная жидкая | 205 | 6.20 | 8.05 | 31.09 | 222.02 | №98 |
| | Бутерброд с маслом | 40 | 1.27 | 11.3 | 17.7 | 137.5 | №344/1 |
| Итого за завтрак | Кофейный напиток на сгущенном молоке | 200 | 2.01 | 2.39 | 25.65 | 131.87 | №257 |
| | | | 9.48 | 21.74 | 74.44 | 491.39 | |
| Обед | Рассольник Ленинград. С | 250 | 6.86 | 8.13 | 18.81 | 174.47 | №60 |

Технологическая карта № 30 «Чай с сахаром» «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в школьных образовательных учреждениях» Могильный М.П.

На основании технологических карт «Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений» Новокузнецк 2009 г. Составители: Коровка Л.С., Добросердова И.И., внесены изменения и разработки, утвержденные приказом по образовательному учреждению следующие карты:

1. Технологическая карта № 153/1 « Рыба тушеная в сметанном соусе »
2. Технологическая карта № 117/1 « Омлет натуральный »
3. Технологическая карта № 204/1 « Макароны изделия отварные »
4. Технологическая карта № 340/1 « Бутерброд с сыром »
5. Технологическая карта № 196/1 « Каша гречневая рассыпчатая »
6. Технологическая карта № 214/1 « Картофель отварной »
7. Технологическая карта № 344/1 « Бутерброд с маслом »
8. Технологическая карта № 345/1 « Бутерброд с повидлом и джемом »

Директор школы

Матвиенко Л.А.

Калькулятор

Романова С.П.

Прошнуровано, пронумеровано
и скреплено печатью
на *7* ~~десяти~~ листах

Директор школы:
(Л.А. Матвиенко)

