

Утверждено
 приказом МБОУ «Томеневская ООШ»
 № _____ от _____
 Директор Матвиенко Л.А.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория с 11 лет и старше находящихся на

Регулярных «школьных» маршрутах.

На 2021-2022 учебный год МБОУ Томеневская ООШ

Наименование блюда	Прием пищи	вес блюда	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
					белки	жиры	углеводы		
Каша пшеничная молочная жидкая	завтрак	205	Каша пшеничная молочная жидкая	205	6.04	7.27	34.29	227.16	№103
Бутерброд с маслом		40	Бутерброд с маслом	40	1.27	11.3	7.7	137.5	№344/1
Яйцо куриное сваренное вкрутую		1	Яйцо куриное сваренное вкрутую	1	12.7	11.5	0.7	157.0	№ 261
Какао с молоком ступенным		200	Какао с молоком ступенным	200	3.78	3.91	26.04	154.15	№ 244
Борщ из свежей капусты с картоф. и тушеным консервир. мясом	обед	250	Борщ из свежей капусты с карт. и тушеным консервир. мясом	250	6.44	7.47	14.43	675.81	№59
Макаронные изделия отварные		200	Макаронные изделия отварные	200	3.59	3.93	22.82	141.04	№205
Сосиска отварная с соусом		120	Сосиска отварная с соусом	120	6.62	16.04	1.57	179.72	№185
Итого завтрак			Какао с молоком ступенным		23.79	33.98	68.73		

Итого за обед	100	Хлеб «Крестьянский»	49.7	100	7.6	0.9	49.7	226.0
Фрукты					0.4	-	11.3	46.0
Итого за обед					27.32	28.07	130.95	872.91
Итого за День					42.84	48.08	199.66	1389.19
День 4								
завтрак	205	Каша молочная пшенич. (кукурузная) жидкая		205	7.44	8.07	35.28	243.92 №99
	30	Бутерброд с маслом		30	1.27	11.3	7.7	137.5 №344/1
	200	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	200	Плов из отварной птицы		200	37.2	45.33	41.05	747.09 №191
	250	Суп картофельный с макаронными изделиями		250	2.83	2.86	21.76	124.09 № 39
	100	Хлеб «Крестьянский»		100	7.6	0.9	49.7	226.0
	200	Мультифруктовый сокосодерж. Напиток		200	-	-	11.0	45.0
	80	Зефир		80	1.1	0.08	89.3	351.57
итого за обед					48.73	49.17	212.81	1493.75
итого за день					59.45	70.93	281.44	2007.04
день 5								
завтрак	205	Каша манная молочная жидкая		205	6.20	8.05	31.09	222.02 №98
	50	Бутерброд с повидлом		50	1.72	4.2	32.9	176.3 № 345/1
	200	Какао с молоком сгущенным		200	3.78	3.91	26.04	154.15 № 244
итого за завтрак					11.7	16.16	90.03	552.47
обед	250	Суп картоф. С крупой и рыбн. консервами		250	6.22	8.21	18.39	170.98 №63
	200	Картофель отварной		200	2.09	4.69	18.14	121.64 № 214/1
	120	Сосиска отварная		120	6.62	16.04	1.57	179.72 № 185
	100	Нарезка огурцы		100	0.72	10.08	3.0	103.6 № 15 без р/масла
	200	Чай с сахаром		200	0.156	-	14.04	53.274 №30

Пряник	80	23.8	3.2	2.22	80	123.3	23.8	3.2	2.22	122.2	
Хлеб Крестьянский	100	49.7	7.6	100	100	49.7	49.7	7.6	100	49.7	№ 226.0
итого за обед		128.64	43.12	25.626		97.414	128.64	43.12	25.626	97.414	
Итого за день		1529.884	59.28	37.326		1529.884	1529.884	59.28	37.326	1529.884	
День 6											
завтрак	205	34.29	7.27	6.04	205	34.29	34.29	7.27	6.04	227.16	№ 103
Кофейный напиток на ступ. Молоке	200	25.65	2.39	2.01	200	131.87	25.65	2.39	2.01	131.87	№ 244
Бутерброд с сыром	50	10.06	9.48	6.62	50	152.0	10.06	9.48	6.62	152.0	№ 340
итого за завтрак		70.0	19.14	14.67		511.03	70.0	19.14	14.67	511.03	
обед	200	23.55	3.53	3.68	200	140.73	23.55	3.53	3.68	140.73	№ 204
Макаронные изделия отварные											
сосиска отварная с соусом	120	1.57	16.04	6.62	120	179.72	1.57	16.04	6.62	179.72	№ 185
Суп крестьянский с крупой	250	15.43	17.74	2.31	250	140.59	15.43	17.74	2.31	140.59	№ 43
Хлеб «Крестьянский»	100	49.7	0.9	7.6	100	226.0	49.7	0.9	7.6	226.0	
Мультифруктовый сокосодерж. Напиток	200	11.0	-	-	200	45.0	11.0	-	-	45.0	
итого за обед		732.04	28.21	20.21		732.04	732.04	28.21	20.21	732.04	
итого за день		1243.07	47.35	34.88		1243.07	1243.07	47.35	34.88	1243.07	
День 7											
Завтрак	205	32.61	6.62	5.12	205	32.61	32.61	6.62	5.12	210.13	№ 105
Бутерброд с маслом	40	7.7	11.3	1.27	40	137.5	7.7	11.3	1.27	137.5	№ 344/1
Чай с сахаром	200	14.04	-	0.156	200	53.274	14.04	-	0.156	53.274	№ 30
итого за завтрак		40.904	17.92	6.546		40.904	40.904	17.92	6.546	40.904	
Обед - жаркое из мясных консервов	200	18.42	1820.69	18.42	200	6	18.42	1820.69	18.42	337.6	№ 186
Суп картофельный с рыбой	250	6.70	4.11	13.21	250	24	6.70	4.11	13.21	116.24	№ 42
Хлеб «Крестьянский»	100	49.7	0.9	7.6	100	100	49.7	0.9	7.6	226.0	

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кисель из концентр. Плодового или ягодн.	200	116.9	1.36	- №117	29.2	116.9	№247
	Фрукты	200	11.3	200	46.0	0.4	-	11.3	46.0	
	Итого за обед				842.74	40.99	25.7	116.67	842.74	
	Итого за день				1243.644	47.536	43.62	171.02	1243.644	
День 8										
	Завтрак	205	35.09	205	241.11	6.55	8.33	35.09	241.11	№ 93
	Хлеб «Крестьянский»	30	49.7	30	226.0	7.6	0.9	49.7	226.0	
	Ряженка	200	8.18	200	112.52	5.6	6.38	8.18	112.52	№ 245
	Итого за завтрак				579.63	19.75	15.61	92.97	579.63	
	Обед	250	13.61	250	98.79	2.34	3.89	13.61	98.79	№37
	Ленивые голубцы	200	4.93	200	106.21	6.56	6.69	4.93	106.21	№ 160
	Кофейный напиток на стуж молоко	200	25.65	200	131.87	2.01	2.39	25.65	131.87	№257
	Хлеб «Крестьянский»	100	49.7	100	226.0	7.6	0.9	49.7	226.0	
	Печенье	80	22.86	80	121.8	2.22	3.0	22.86	121.8	
	Итого за обед				684.67	20.73	16.87	116.75	684.67	
	Итого за день				1264.3	40.48	32.48	209.79	1264.3	
День 9										
	№45	250	24.66	250	195.1	6.98	7.65	24.66	195.1	№45
	№345/1	50	32.9	50	176.3	1.72	4.2	32.9	176.3	№345/1
	№30	200	14.04	200	53.274	0.156	0.0	14.04	53.274	№30
	Итого за завтрак				424.674	8.856	11.85	71.6	424.674	
	Обед	250	10.05	250	104.16	1.93	6.34	10.05	104.16	№35
	Рис отварной	200	26.85	200	50.12	2.59	3.39	26.85	50.12	№ 201/1
	Рыба тушеная в сметанном соусе	140	5.61	140	205.32	15.42	13.47	5.61	205.32	№ 153
	Нарезка помидоры	100	4.6	100	113.92	1.0	10.16	4.6	113.92	№ 18 без р/масла
	Компот из смеси сух-тов витаминизиров.	200		200	113.79	0.56	0.55	27.89	113.79	№255

Хлеб «Крестьянский»	100	0.9	15.7	100	26.0	7.6	0.9	49.7	226.0	
Пряник	80	3.2	3.08	80	122.2	2.22	3.2	3.08	122.2	
Итого за обед		41.32	187.49		1035.51	31.32	37.46	127.78	1035.51	
Итого за день		46.176	19.11		1460.184	40.176	19.31	9.46	1460.184	
День 10										
Завтрак	205	8.05	31.09	205	222.02	6.20	8.05	31.09	222.02	№ 98
Бутерброд с маслом	40	11.3	17.7	40	137.5	1.27	11.3	17.7	137.5	№ 344/1
Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2.39	25.65	200	131.87	2.01	2.39	25.65	131.87	№ 257
Итого за завтрак		9.48	74.11		491.39	9.48	21.74	74.44	491.39	
Обед	250	8.13	18.81	250	174.47	6.86	8.13	18.81	174.47	№ 60
Капуста тушеная	200	3.23	13.45	200	87.16	2.62	3.23	13.45	87.16	№ 210
Кисель из концентрата плодового или ягодного		-	116.19		116.19	1.36	-	29.02	116.19	№ 247
Хлеб «Крестьянский»	100	0.9	49.7	100	226.0	7.6	0.9	49.7	226.0	
Булочка домашняя	60	7.07	36.8	60	228.2	43.37	7.07	36.8	228.2	
Итого за обед		61.31	147.78		832.02	61.81	19.33	147.78	832.02	
Итого за день		73.29	222.22		1323.41	71.29	41.07	222.22	1323.41	
Среднее значение за период		47.37	208.89		1372.14	47.37	49.56	208.89	1372.14	

Витаминизация 3-го блюда Витамин С (порошок) 11-лет и старше -25 мг 60% =15 мг

Технологическая карта № 261

«Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую»

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, рецептур 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 разработаны, утвержденные приказом по образовательному учреждению следующие карты:

1. Технологическая карта № 153/1 « Рыба тушеная в сметанном соусе »
2. Технологическая карта № 201/1 « Рис отварной»
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

Скалькулятор

Матвиенко Л.А.

Романова С.П.



Пронумеровано, пронумеровано
и скреплено печатью на

⁷
(*семь*)

листах.

Директор: *Матвиенко*
Л.А.Матвиенко

