



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 11 лет и старше родительская плата

На 2021-2022 учебный год МБОУ Тюменевская ООШ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша пшенная 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							
Итого за день			17.746	15.39	118.77	663.684	
День 2			41.536	49.37	187.5	1339.40	
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
	Бутерброд с сыром	50	6.62	9.48	10.06	152.0	№340/1
Итого за завтрак		14.67	19.14	70.0	511.03		
Обед	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
			6.546	17.92	54.35	400.904	
Итого за завтрак		18.42	20.69	19.77	337.6	№186	
Обед	Жаркое по-домашн.из мясных консерв.говяд тушен.	200					
	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
			27.78	21.59	109.97	726.5	
Итого за обед		34.326	39.51	164.32	1127.404		
Итого за день							
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	
Итого за завтрак	Ряженка	200	0.55	6.38	8.18	112.52	№ 245
			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
	Чай с сахаром	200	0.156	-	14.04	53.274	№30
Итого за завтрак			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
	Хлеб «Крестьянский»	100	7.6	0.9	49.7	226.0	
	Пряник	80	2.22	3.2	3.08	122.2	
Итого за обед			12.31	10.44	90.72	566.15	
Итого за день			21.166	22.29	162.4	990.824	
День 5							
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
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2.01	2.39	25.65	131.87	№257
Итого за завтрак			9.48	21.74	74.44	491.39	
Обед	Рассольник Ленинград. С	250	6.86	8.13	18.81	174.47	№60

	Тушен.консервир .мясом									
	Хлеб «Крестьянский»	100	7.6	0.9			49.7		226.0	
	Кисель из концентр.	200	1.36	-			29.2		116.9	№247
	Фруктового или ягодн.									
	Булочка домашняя	60	43.37	7.07			36.8		228.2	№282
	Итого за обед									
	Итого за день		59.19	16.1			134.51		745.57	
			68.67	37.84			208.95		1236.96	
	Среднее значение за период		39.24	37.21			193.29		1234.36	

Витаминизация 3-го блюда витамин С (порошок)

6-10лет -20мг 60%=12 мг, 11лет и старше -25мг. 60%=15мг

Использовался сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений (Новокузнецк 2009 год) Составители: Коровка Л.С., Добросердова И. И.

Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (К ГОСТ 30390/50763)

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, 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 разработаны, 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 «Макаронные 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.

Пронумеровано, промуровано
и скреплено печатю
на *фем* листах
Директор школы:
(Л.А. Матвиенко)

