

« Утверждаю»

Директор МОУ « Зинаидинская основная
общеобразовательная школа»

Приказ № 148 от «22» августа 2022г



МЕНЮ

приготавливаемых блюд

(осенней – зимний период)

12 лет и старше

Используемая литература для составления технологических карт:
«Сборник рецептур 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		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	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	
Итого			13,18	18,2	92,13	356,8	
Завтрак горячий	Салат из белокочанной капусты	180	1,8	2,0	26,2	175,5	№61
	Котлета домашняя	100	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	
Итого			38,66	35,4	75,26	929,65	
Обед	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	
Итого			35,29	37,6	184,27	906,9	
Полдник	Вафли	30	1,06	0,93	26,7	114,0	
	Йогурт	150	7,5	2,25	5,25	76,5	
Итого			8,56	3,18	31,95	190,5	
Итого за день			95,69	94,38	383,61	2383,85	
День 2							
Завтрак	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	
Итого			9,48	7,6	66,9	273,8	
Завтрак горячий	Тефтели	100	1,8	2,0	26,2	252,5	№472
	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	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	
Итого			24,26	9,3	175,46	1028,55	
Обед	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	100	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	
Итого			38,02	13,55	111,27	873,2	
Полдник	Пряники	40	7,5	11,8	74,7	210,0	
	Сок	200	1,0	-	3,4	94,0	
Итого			8,5	11,8	81,1	304,0	
Итого			80,26	42,25	434,73	2479,55	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	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	
Итого			5,0	11,2	72,4	271,5	
Завтрак горячий	Запеканка из творога	150	14,3	18,5	5,6	234,35	№326
	Сгущённое молоко	30	2,4	2,8	18,6	105	
	Какао с молоком	200	16,4	27,8	4,85	181	№726
Итого			33,1	82,2	29,05	520,35	
Обед	Борщ овощной со сметаной	250/10	3,8	4	22,6	196,3	№133
	Макароны отварные	200	5,4	4,3	38,7	238,9	№300
	Птица, тушенная в соусе	100	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	
Итого			41,12	27,4	93,52	960,7	
Полдник	Печенье	60	5,2	2,6	238,4	188,0	
	Ряженка	150	4,5	18,0	12,3	127,5	
Итого			9,7	20,6	361,4	315,5	
Итого за день			88,92	141,4	556,37	2068,05	
День 4							
Завтрак	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	
Итого			6,74	7,33	66,9	260,8	
Завтрак горячий	Картофель тушенный с мясом	300	29,5	26,4	30,3	500,5	№234,438
	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	
Итого			33,06	26,4	111,96	829,65	
Обед	Суп картофельный с гречкой	250	14,5	9,2	21,3	207,9	№171
	Каша вязкая (пшеничная) с соусом	200	12,1	11,5	69,4	408,8	№284,558
	Напиток из свежих фруктов	200	0,4	-	48,0	184,0	№734
	Гуляш	100	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	
Итого			50,32	48,0	199,62	1322,5	
Полдник	Пряник	40	7,5	11,8	74,7	210,0	
	Снежок	150	7,5	2,25	5,25	76,5	
Итого			15,0	13,33	79,95	286,5	
Итого за день			105,12	95,06	458,43	2699,45	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	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	
Итого			8,28	7,7	36,63	210,57	
Завтрак горячий	Плов	300	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	
Итого			29,66	22,4	133,21	741,95	
Обед	Рассольник	250	15,0	27,5	67,5	557,5	№154
	Омлет с сыром	125	27,5	26,0	1,4	354,0	№307,№311
	Котлета домашняя	100	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	
Итого			62,02	87,3	150,02	1714,8	
Полдник	Вафли	30	1,06	0,93	26,7	114,0	
	Сок фруктовый	200	10,0	-	3,4	94,0	
Итого			11,06	0,93	30,1	208,0	
Итого за день			111,02	118,33	349,07	3085,89	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	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	
Итого			8,28	7,7	36,63	210,57	
Завтрак горячий	Картофельное пюре	200	28,5	81,2	36,4	265,0	№220
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	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	
Итого			47,7	82,3	101,86	678,15	
Обед	Суп-лапша	250	8,2	3,6	18,1	241,1	№169
	Птица отварная	100	26,4	18,3	0,7	301,2	№490
	Каша рассыпчатая (перловая)	200	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
Итого			55,42	33,1	208,62	1390,4	
Полдник	Вафли	30	1,06	0,93	26,7	114,0	
	Сок	200	1,0	-	3,4	94,0	
Итого			2,06	0,93	31,1	208,0	
Итого за день			113,46	124,03	378,21	2487,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	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	
Итого			9,48	7,6	66,9	273,8	
Завтрак горячий	Мясо тушеное	100	18,9	12,4	3,5	237,0	№438
	Макароны отварные	200	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	
Итого			127,46	17,1	75,9	601,06	
Обед	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	200	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	
Итого			49,02	30,3	128,32	1125,8	
Полдник	Пряники	40	7,5	11,8	74,7	210	
	Снежок	150	7,5	2,25	5,25	76,5	
Итого			15,0	14,05	79,95	286,5	
Итого за день			200,96	69,05	351,07	2287,16	
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	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	
Итого			8,7	21,8	120,4	354,5	
Завтрак горячий	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	19,2	3,9	102,0	489,0	№282
	Гуляш	100	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	
Итого			44,2	26,35	149,4	1007,0	
Обед	Борщ овощной со сметаной	250 \10	3,8	4,0	22,6	92,0	№133
	Картофель тушеный с мясом	300	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	
Итого			50,92	48,4	134,32	1109,8	
Полдник	Печенье	30	5,2	2,6	38,4	188,0	
	Йогурт	150	7,5	2,25	5,25	76,5	
Итого			12,7	4,85	43,65	264,5	
Итого за день			116,52	101,4	447,77	2735,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 4							
Завтрак	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	
Итого			6,74	7,33	66,9	260,8	
Завтрак горячий	Винегрет овощной	200	1,95	9,0	11,5	135,6	№75
	Сельдь	85	9,0	9,3	-	121,0	№117
	Чай	200	20,0	-	30,0	200,0	№714
	Хлеб	30	2,26	0,4	14,06	65,15	
	Яблоки	165	0,4	-	48,0	184,0	
Итого			33,61	18,7	103,56	705,75	№154
Обед	Рассольник	250	15	27,5	67,5	557,5	№301
	Каша рассыпчатая (рисовая)	200	10,6	59,1	116,1	559,3	№282
	Котлета домашняя	100	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	
Итого			49,62	120,4	249,22	1911,1	
Полдник	Кекс	50	7,5	11,8	74,7	235,2	
	Ряженка	150	4,5	18,0	12,3	127,5	
Итого			12,0	29,8	86,0	362,7	
Итого за день			108,71	176,23	505,68	3240,35	
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	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	
Итого			8,28	7,7	36,63	210,57	
Завтрак горячий	Макароны с сыром	200	7,6	7,3	38,7	258,9	№300,301
	Гуляш	100	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	
Итого			22,47	33,0	121,96	785,05	
Обед	Суп с бобовыми (фасолью)	250	8,2	3,6	18,1	141,8	№162
	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	19,2	53,9	102,0	489,0	№282
	Птица, тушеная в соусе	100	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	
	Итого			68,72	145,32	200,32	1304,3
Полдник	Вафли	30	1,06	0,93	26,7	114,0	
	Кисель	200	0,9	-	19,6	80,0	
Итого			1,96	0,93	46,3	194,0	
Итого за день			101,43	186,95	405,21	2493,92	
Среднее значение за период			1122,09	1149,08	4270,15	25961,14	