

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углево ды | Калори йность |
|---------------------------|------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|------------------|
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 50 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 |
| 54-16к-2020 | Каша "Дружба" | 200 | 5 | 5,8 | 24,1 | 168,9 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Фрукты (в ассортименте) | 200 | 1,1 | 0,2 | 18,4 | 79,6 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 34,1 |
| | Итого за Завтрак | 720 | 13,4 | 10,9 | 70,5 | 433,4 |
| | Понедельник, 1 неделя | | | | | |
| № рецептуры (7- 11 л.) | Обед | Масса | Белки | Жиры | Углево ды | Калори йность |
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. |
| 54-11з-2020 | Салат из моркови с яблоками* | 60 | 0,6 | 6,1 | 4,3 | 74,2 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 |
| 54-11р-2020 | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 90 | 12,3 | 6,7 | 5,7 | 132,4 |
| Пром. | Сок (в ассортименте) | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| | Итого за Обед | 740 | 23,7 | 24,1 | 76,4 | 613,7 |

**С 01.03- заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з-2020»*

| | | Вторник, 1 неделя | | | | |
|---------------------------|------------------------------------|--------------------------|-------------|-------------|--------------|------------------|
| № рецептуры | Завтрак | Масса | Белки | Жиры | Углево ды | Калори йность |
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. |
| 54-1Г-2020 | Макароны отварные | 200 | 7,2 | 6,5 | 43,7 | 262,4 |
| 54-5М-2020 | Котлеты из курицы | 100 | 19,2 | 4,3 | 13,5 | 168,5 |
| 54-3ГН-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Фрукты (в ассортименте) | 200 | 1,1 | 0,2 | 18,4 | 76,9 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 34,1 |
| | Итого за Завтрак | 770 | 31,4 | 11,5 | 103,8 | 640,1 |
| | Дополнительное питание: | | | | | |
| | МЕД | 10 | 0,1 | 0 | 7,3 | 29,5 |
| | Молоко в ИУ (2,5-3,2%) | 200 | 5,4 | 4,4 | 8,8 | 96,4 |
| | ИТОГО завтрак+ доп. питание | 980 | 36,9 | 15,9 | 119,9 | 766 |
| | | Вторник, 1 неделя | | | | |
| № рецептуры (7- 11 л.) | Обед | Масса | Белки | Жиры | Углево ды | Калори йность |
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. |
| Пром. | Икра кабачковая | 60 | 0,8 | 2,8 | 4,4 | 46,8 |
| 54-15с-2020 | Рассольник домашний | 200 | 4,6 | 5,7 | 11,6 | 116,1 |
| 54-10М-2020 | Капуста тушеная с мясом | 200 | 22,1 | 21,9 | 13,2 | 339,4 |
| 54-1ХН-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| | Итого за Обед | 700 | 30 | 30,8 | 59 | 634,5 |

| Среда, 1 неделя | | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------------|------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| № рецептуры | Завтрак | Масса | Белки | Жиры | Углевод ы | Калорийность |
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 100 | 2,8 | 0,2 | 5,8 | 36,8 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 200 | 16,9 | 24 | 4,4 | 300,7 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Фрукты (в ассортименте) | 200 | 1,1 | 0,2 | 18,4 | 79,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 34,1 |
| | Итого за Завтрак | 770 | 24,6 | 24,9 | 56,6 | 548,3 |
| | Дополнительное питание: | | | | | |
| | МЕД | 10 | 0,1 | 0 | 7,3 | 29,5 |
| | Молоко в ИУ (2,5-3,2%) | 200 | 5,4 | 4,4 | 8,8 | 96,4 |
| | ИТОГО завтрак+ доп. питание | 980 | 30,1 | 29,3 | 72,7 | 674,2 |
| Среда, 1 неделя | | | | | | |
| № рецептуры (7- 11 л.) | Обед | Масса | Белки | Жиры | Углевод ы | Калорийность |
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,6 |
| 54-7с-2020 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 5,2 | 2,8 | 18,5 | 119,6 |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 200 | 18,5 | 7,4 | 33,1 | 273,1 |
| Пром. | Сок (в ассортименте) | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,3 | 0,5 | 11,7 | 59,7 |
| | Итого за Обед | 700 | 27,2 | 13,8 | 77,7 | 540 |

| | | Четверг, 1 неделя | | | | |
|---------------------------|---------------------------------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| № рецептуры | Завтрак | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. |
| 54-2з-2020 | Огурец (сезонный) | 100 | 0,8 | 0,2 | 2,5 | 14,2 |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 200 | 4,3 | 6,9 | 26,4 | 185,9 |
| 54-9р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 100 | 18,9 | 22 | 5,5 | 295,8 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 34,1 |
| | Фрукты (в ассортименте) | 200 | 1,1 | 0,2 | 18,4 | 79,6 |
| | Итого за Завтрак | 870 | 28,9 | 29,8 | 80,8 | 706,7 |
| | Дополнительное питание: | | | | | |
| | МЕД | 10 | 0,1 | 0 | 7,3 | 29,5 |
| | Молоко в ИУ (2,5-3,2%) | 200 | 5,4 | 4,4 | 8,8 | 96,4 |
| | ИТОГО завтрак+ доп. питание | 1080 | 34,4 | 34,2 | 96,9 | 832,6 |
| | | Четверг, 1 неделя | | | | |
| № рецептуры (7- 11 л.) | Обед | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. |
| 54-5з-2020 | Помидоры и огурцы (сезонные) | 60 | 0,6 | 0,1 | 1,9 | 10,7 |
| 54-8с-2020 | Суп картофельный с горохом | 200 | 6,7 | 4,6 | 16,3 | 133,1 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | 200 | 20,1 | 18,7 | 17,2 | 318 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2,3 | 0,5 | 11,7 | 59,7 |
| | Итого за Обед | 700 | 30,2 | 23,9 | 66,9 | 602,5 |

| | | Пятница, 1 неделя | | | | |
|---------------------------|---------------------------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| № рецептуры | Завтрак | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. |
| 54-10к-2020 | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 200 | 8,4 | 10,8 | 38,4 | 283,9 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| Пром. | Фрукты (в ассортименте) | 100-120 | 1,1 | 0,2 | 18,4 | 79,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 34,1 |
| ИТОГО завтрак | | 450 | 13,4 | 11,5 | 85 | 495,8 |
| | | Пятница, 1 неделя | | | | |
| № рецептуры (7- 11 л.) | Обед | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. |
| 54-15з-2020 | Икра свекольная | 60 | 1,3 | 4,2 | 6,8 | 71,4 |
| 54-1с-2020 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 4,7 | 5,6 | 5,7 | 92,2 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 |
| 54-4м-2020 | Котлеты из говядины | 75 | 13,7 | 13,1 | 12,4 | 221,3 |
| Пром. | Сок (в ассортименте) | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| Итого за Обед | | 725 | 25,8 | 28,5 | 81,2 | 681,6 |

| | | Понедельник, 2 неделя | | | | |
|---------------------------|------------------------------------------|------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| № рецептуры | Завтрак | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. |
| 54-6к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,3 | 10,2 | 37,6 | 274,9 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| Пром. | Фрукты (в ассортименте) | 100-120 | 1,1 | 0,2 | 18,4 | 79,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 34,1 |
| Итого за Завтрак | | 450 | 13,3 | 10,9 | 84,2 | 486,8 |
| ИТОГО завтрак | | 450 | 13,3 | 10,9 | 84,2 | 486,8 |
| | | Понедельник, 2 неделя | | | | |
| № рецептуры (7- 11 л.) | Обед | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. |
| 54-16з-2020 | Винегрет с растительным маслом | 60 | 0,6 | 5,3 | 4,1 | 67,1 |
| 54-2с-2020 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 4,7 | 5,7 | 10,1 | 110,4 |
| 54-21м-2020 | Курица отварная | 90 | 28,9 | 2,1 | 1 | 139,3 |
| 54-1г-2020 | Макароны отварные | 150 | 5,4 | 4,9 | 32,8 | 196,8 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| Итого за Обед | | 740 | 42,1 | 18,4 | 77,8 | 645,8 |

| Вторник, 2 неделя | | | | | | |
|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| № рецептуры | Завтрак | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. |
| 54-3з-2020 | Помидор (сезонный) | 100 | 1,2 | 0,2 | 3,8 | 21,3 |
| 54-3г-2020 | Макаронны отварные с сыром | 200 | 10,5 | 9,1 | 38,1 | 276,9 |
| 54-21гн-2020 | Котлеты из курицы | 100 | 19,2 | 4,3 | 13,5 | 168,5 |
| Пром. | Какао с молоком | 200 | 4,6 | 3,6 | 12,6 | 100,4 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 34,1 |
| | Фрукты (в ассортименте) | 200 | 1,1 | 0,2 | 18,4 | 79,6 |
| | Итого за Завтрак | 870 | 40,2 | 17,9 | 107,9 | 751,1 |
| | Дополнительное питание: | | | | | |
| | МЕД | 10 | 0,1 | 0 | 7,3 | 29,5 |
| | Молоко в ИУ (2,5-3,2%) | 200 | 5,4 | 4,4 | 8,8 | 96,4 |
| | ИТОГО завтрак+ доп. питание | 1080 | 45,7 | 22,3 | 124 | 877 |
| Вторник, 2 неделя | | | | | | |
| № рецептуры (7-11 л.) | Обед | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. |
| 54-8з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью* | 60 | 1 | 6,1 | 5,8 | 81,5 |
| 54-3с-2020 | Рассольник Ленинградский | 200 | 4,7 | 5,8 | 13,6 | 125,5 |
| 54-9р-2020 | Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай) | 90 | 16,7 | 19,8 | 4,9 | 266,2 |
| 54-6г-2020 | Рис отварной | 150 | 3,7 | 4,8 | 36,5 | 203,5 |
| Пром. | Сок (в ассортименте) | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| | Итого за Обед | 740 | 28,5 | 37,3 | 80,6 | 769,9 |
| <i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»</i> | | | | | | |

| | | Среда, 2 неделя | | | | | |
|---------------------------|------------------------------------|------------------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--|
| № рецептуры | Завтрак | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | |
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. | |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | 50 | 3,5 | 4,4 | 0 | 53,7 | |
| 54-13к-2020 | Каша вязкая молочная пшеничная | 200 | 8,2 | 9,2 | 38,6 | 270,3 | |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 | |
| Пром. | Фрукты (в ассортименте) | 200 | 1,1 | 0,2 | 18,4 | 79,6 | |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 30 | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 34,1 | |
| | Итого за Завтрак | 720 | 16,6 | 14,3 | 85 | 534,8 | |
| | Дополнительное питание: | | | | | | |
| | МЕД | 10 | 0,1 | 0 | 7,3 | 29,5 | |
| | Молоко в ИУ (2,5-3,2%) | 200 | 5,4 | 4,4 | 8,8 | 96,4 | |
| | ИТОГО завтрак+ доп. питание | 930 | 22,1 | 18,7 | 101,1 | 660,7 | |
| | Среда, 2 неделя | | | | | | |
| № рецептуры (7- 11 л.) | Обед | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность | |
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. | |
| 54-13з-2020 | Салат из свеклы отварной | 60 | 0,8 | 2,7 | 4,6 | 45,6 | |
| 54-9с-2020 | Суп картофельный с фасолью | 200 | 6,8 | 4,6 | 14,4 | 125,9 | |
| 54-11г-2020 | Картофельное пюре | 150 | 3,2 | 5,2 | 19,8 | 139,4 | |
| 54-18м-2020 | Печень говяжья по-строгановски | 90 | 15,1 | 14,2 | 5,9 | 212,9 | |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 | |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 | |
| | Итого за Обед | 740 | 28,4 | 27,1 | 74,5 | 656 | |

| | | Четверг, 2 неделя | | | | |
|------------------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| № рецептуры | Завтрак | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. |
| 54-20з-2020 | Горошек зеленый | 100 | 2,8 | 0,2 | 5,8 | 36,8 |
| 54-1о-2020 | Омлет натуральный | 200 | 16,9 | 24 | 4,4 | 300,7 |
| 54-3гн-2020 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | 0,3 | 0 | 6,7 | 27,9 |
| Пром. | Фрукты (в ассортименте) | 100-120 | 1,1 | 0,2 | 18,4 | 79,6 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70,3 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,3 | 6,7 | 34,1 |
| Итого за Завтрак | | 550 | 24,7 | 24,9 | 56,8 | 549,4 |
| Дополнительное питание: | | | | | | |
| МЕД | | 10 | 0,1 | 0 | 7,3 | 29,5 |
| Молоко в ИУ (2,5-3,2%) | | 200 | 5,4 | 4,4 | 8,8 | 96,4 |
| ИТОГО завтрак+ доп. питание | | 760 | 30,2 | 29,3 | 72,9 | 675,3 |
| | | Четверг, 2 неделя | | | | |
| № рецептуры (7-11 л.) | Обед | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. |
| 54-18с-2020 | Свекольник | 200 | 1,8 | 4,3 | 10,7 | 88,3 |
| 54-10м-2020 | Капуста тушеная с мясом | 200 | 22,1 | 21,9 | 13,2 | 339,4 |
| Пром. | Сок (в ассортименте) | 200 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 42 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| Итого за Обед | | 640 | 26,3 | 27 | 43,7 | 520,9 |

| | | Пятница, 2 неделя | | | | |
|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| № рецептуры | Завтрак | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. |
| 54-1т-2020 | Запеканка из творога | 200 | 39,3 | 14,3 | 29,7 | 405,6 |
| Пром. | Повидло | 20 | 0,1 | 0 | 14,4 | 57,9 |
| 54-2гн-2020 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| Пром. | Хлебобулочное изделие | 50 | 3,8 | 0,5 | 24,7 | 117,2 |
| Итого за Завтрак | | 470 | 43,4 | 14,8 | 75,3 | 607,5 |
| Дополнительное питание: | | | | | | |
| МЕД | | 10 | 0,1 | 0 | 7,3 | 29,5 |
| Молоко в ИУ (2,5-3,2%) | | 200 | 5,4 | 4,4 | 8,8 | 96,4 |
| ИТОГО завтрак+ доп. питание | | 680 | 48,9 | 19,2 | 91,4 | 733,4 |
| | | Пятница, 2 неделя | | | | |
| № рецептуры (7- 11 л.) | Обед | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Калорийность |
| | | г. | г. | г. | г. | Ккал. |
| 54-3з-2020 | Помидор (сезонный) | 60 | 0,7 | 0,1 | 2,3 | 12,8 |
| 54-12с-2020 | Суп с рыбными консервами (горбуша) | 200 | 7,9 | 3,8 | 12,4 | 115,7 |
| 54-26м-2020 | Запеканка картофельная с говядиной | 200 | 23,6 | 23,2 | 26,4 | 408,7 |
| 54-1хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,5 | 0 | 19,8 | 81 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 40 | 2 | 0,4 | 10 | 51,2 |
| Итого за Обед | | 700 | 34,7 | 27,5 | 70,9 | 669,4 |

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «Дмитриевская средняя
общеобразовательная школа»
Приказ № 12 от «27» января 2022 г.

Директор школы



В. В. Переверзева

МЕНЮ

приготавливаемых блюд

1-4 класс

Используемая литература для составления технологических карт:
«СБОРНИК рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного
возраста»

Сборник подготовлен:

ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, М.В. Семенихина, И.К. Туев, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО «Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, М.П. Щетинин, Р.А. Эдвардс, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К.Г. Разумовского» (В.А. Исаев), ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).