

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	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	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
<b>ИТОГО завтрак</b>		<b>465</b>	<b>12,3</b>	<b>10,7</b>	<b>52,1</b>	<b>353,8</b>

<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
№ рецептуры (11 л. и старше)	Обед	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками*	100	1	10,2	7,2	123,7
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	137,9
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,7	7,4	6,3	147,1
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>895</b>	<b>28,8</b>	<b>32,1</b>	<b>99,6</b>	<b>798,8</b>

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

		<b>Вторник, 1 неделя</b>				
№ 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	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	30,3	11,3	85,4	563,2
	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
	<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>	<b>760</b>	<b>35,8</b>	<b>15,7</b>	<b>101,5</b>	<b>689,1</b>
		<b>Вторник, 1 неделя</b>				
№ рецептуры (11 л. и старше)	Обед	Масса	Белки	Жиры	Углево ды	Калори йность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
Пром.	Икра кабачковая	100	1,3	4,7	7,3	78
54-15с-2020	Рассольник домашний	250	5,7	7,2	14,5	145,1
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	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>32,5</b>	<b>34,4</b>	<b>69,7</b>	<b>720,3</b>

		<b>Среда, 1 неделя</b>				
№ рецептуры	<b>Завтрак</b>	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
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24,6</b>	<b>24,9</b>	<b>56,6</b>	<b>548,3</b>
	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
	<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>	<b>760</b>	<b>30,1</b>	<b>29,3</b>	<b>72,7</b>	<b>674,2</b>
		<b>Среда, 1 неделя</b>				
№ рецептуры (11 л. и старше)	<b>Обед</b>	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
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	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>29,6</b>	<b>16,4</b>	<b>88,6</b>	<b>617,4</b>

		<b>Четверг, 1 неделя</b>				
№ рецептуры	<b>Завтрак</b>	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	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>650</b>	<b>27,8</b>	<b>29,6</b>	<b>62,4</b>	<b>627,1</b>
	<b>Дополнительное питание:</b>					
	<b>МЕД</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>7,3</b>	<b>29,5</b>
	<b>Молоко в ИУ (2,5-3,2%)</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>4,4</b>	<b>8,8</b>	<b>96,4</b>
	<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>	<b>860</b>	<b>33,3</b>	<b>34</b>	<b>78,5</b>	<b>753</b>
		<b>Четверг, 1 неделя</b>				
№ рецептуры (11 л. и старше)	<b>Обед</b>	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
54-5з-2020	Помидоры и огурцы (сезонные)	100	1	0,2	3,2	17,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,8	20,4	166,4
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	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>795</b>	<b>32,9</b>	<b>25,3</b>	<b>75,5</b>	<b>660</b>

		<b>Пятница, 1 неделя</b>				
№ рецептуры	<b>Завтрак</b>	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
<b>ИТОГО завтрак</b>		<b>450</b>	<b>13,4</b>	<b>11,5</b>	<b>85</b>	<b>495,8</b>
		<b>Пятница, 1 неделя</b>				
№ рецептуры (11 л. и старше)	<b>Обед</b>	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
54-15з-2020	Икра свекольная	100	2,2	7	11,3	119
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,2	115,3
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3
54-4м-2020	Котлеты из говядины	100	18,3	17,5	16,5	295,1
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>895</b>	<b>34,5</b>	<b>38,9</b>	<b>108,4</b>	<b>919,5</b>

		<b>Понедельник, 2 неделя</b>				
№ рецептуры	<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>450</b>	<b>13,3</b>	<b>10,9</b>	<b>84,2</b>	<b>486,8</b>
	<b>ИТОГО завтрак</b>	<b>450</b>	<b>13,3</b>	<b>10,9</b>	<b>84,2</b>	<b>486,8</b>
		<b>Понедельник, 2 неделя</b>				
№ рецептуры (11 л. и старше)	<b>Обед</b>	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100	1	8,8	6,8	111,8
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	137,9
54-21м-2020	Курица отварная	100	32,2	2,3	1,2	154,8
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>895</b>	<b>49,7</b>	<b>25,3</b>	<b>99,1</b>	<b>824,7</b>

		<b>Вторник, 2 неделя</b>				
№ рецептуры	<b>Завтрак</b>	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	Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	6,7	34,1
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>19,9</b>	<b>13,4</b>	<b>76</b>	<b>503</b>
<b>Дополнительное питание:</b>						
<b>МЕД</b>		<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>7,3</b>	<b>29,5</b>
<b>Молоко в ИУ (2,5-3,2%)</b>		<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>4,4</b>	<b>8,8</b>	<b>96,4</b>
<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>		<b>760</b>	<b>25,4</b>	<b>17,8</b>	<b>92,1</b>	<b>628,9</b>
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»</i>						
		<b>Вторник, 2 неделя</b>				
№ рецептуры (11 л. и старше)	<b>Обед</b>	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью*	100	1,7	10,2	9,7	135,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,3	17	156,9
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	18,9	22	5,5	295,8
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3
Пром.	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>895</b>	<b>34,7</b>	<b>46,9</b>	<b>105,6</b>	<b>978,6</b>
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»</i>						

		<b>Среда, 2 неделя</b>				
№ рецептуры	<b>Завтрак</b>	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	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)	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>465</b>	<b>16,6</b>	<b>14,3</b>	<b>85</b>	<b>534,8</b>
<b>Дополнительное питание:</b>						
<b>МЕД</b>		<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>7,3</b>	<b>29,5</b>
<b>Молоко в ИУ (2,5-3,2%)</b>		<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>4,4</b>	<b>8,8</b>	<b>96,4</b>
<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>		<b>675</b>	<b>22,1</b>	<b>18,7</b>	<b>101,1</b>	<b>660,7</b>
		<b>Среда, 2 неделя</b>				
№ рецептуры (11 л. и старше)	<b>Обед</b>	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	100	1,3	4,5	7,7	76
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,5	5,7	18	157,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	16,8	15,8	6,6	236,5
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>895</b>	<b>34,3</b>	<b>33,5</b>	<b>93,4</b>	<b>813,6</b>

		<b>Четверг, 2 неделя</b>				
№ рецептуры	<b>Завтрак</b>	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>24,7</b>	<b>24,9</b>	<b>56,8</b>	<b>549,4</b>
	<b>Дополнительное питание:</b>					
	<b>МЕД</b>	<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>7,3</b>	<b>29,5</b>
	<b>Молоко в ИУ (2,5-3,2%)</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>4,4</b>	<b>8,8</b>	<b>96,4</b>
	<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>	<b>760</b>	<b>30,2</b>	<b>29,3</b>	<b>72,9</b>	<b>675,3</b>
		<b>Четверг, 2 неделя</b>				
№ рецептуры (11 л. и старше)	<b>Обед</b>	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
54-18с-2020	Свекольник	250	2,1	4,6	13,1	101,7
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 пшеничный	60	4,6	0,4	29,6	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	2,9	0,6	14,9	76,8
	<b>Итого за Обед</b>	<b>755</b>	<b>32,1</b>	<b>27,9</b>	<b>80,6</b>	<b>700,5</b>

		<b>Пятница, 2 неделя</b>				
№ рецептуры	<b>Завтрак</b>	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>470</b>	<b>43,4</b>	<b>14,8</b>	<b>75,3</b>	<b>607,5</b>
<b>Дополнительное питание:</b>						
<b>МЕД</b>		<b>10</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>	<b>7,3</b>	<b>29,5</b>
<b>Молоко в ИУ (2,5-3,2%)</b>		<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>4,4</b>	<b>8,8</b>	<b>96,4</b>
<b>ИТОГО завтрак+ доп. питание</b>		<b>680</b>	<b>48,9</b>	<b>19,2</b>	<b>91,4</b>	<b>733,4</b>
		<b>Пятница, 2 неделя</b>				
№ рецептуры (11 л. и старше)	<b>Обед</b>	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
54-3з-2020	Помидор (сезонный)	100	1,2	0,2	3,8	21,3
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,8	15,6	144,6
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	45	2,9	0,6	14,9	76,8
<b>Итого за Обед</b>		<b>795</b>	<b>38,1</b>	<b>28,8</b>	<b>80,5</b>	<b>732,4</b>

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

Директор школы



В. В. Переверзева

## **МЕНЮ**

### **приготавливаемых блюд**

### **5-9 класс**

Используемая литература для составления технологических карт:  
«СБОРНИК рецептов 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. Бальхин, 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).