

Утверждено:
Директор ОГБОУ
«Пролетарская СОШ № 1».
С.А.Пустоварова

Приказ №120 от «01» марта 2021г.



МЕНЮ
приготавливаемых блюд
(весенний период)
7-11 лет

Используемая литература для составления технологических карт:
«Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий
общественного питания», 2007г. (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	Капуста тушеная	150	1,8	2,0	26,2	175,5	№61
	Котлета домашняя	75	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	Супсбобовыми (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	
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	75	1,8	2,0	26,2	252,5	№472
	Кашарассыпчатая (гречневая)	150	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	75	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

Итого за день			80,26	42,25	434,73	2479,55	
День3							
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	110	14,3	18,5	5,6	234,35	№326
	Сгущённое молоко	35	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	150	5,4	4,3	38,7	238,9	№300
	Птица тушенная в соусе	75	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	
Итого за день			88,92	141,4	556,37	2068,05	
День4							
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	Картофельное пюре	150	29,5	26,4	30,3	500,5	№234,438
	Сельдь	45	9	9,3	-	121,0	
	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	150	12,1	11,5	69,4	408,8	№284,558
	Напиток из свежих фруктов	200	0,4	-	48,0	184,0	№734
	Гуляш	75	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	
Итого			15,0	13,33	79,95	286,5	
Итого за день			105,12	95,06	458,43	2699,45	
День5							

Завтрак	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	
	Мед	10	0,08	-	8,03	30,8	
	Печение	30	2,6	1,3	19,2	63,77	
Итого			8,28	7,7	36,63	210,57	
Завтрак горячий	Плов	200	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	105	27,5	26,0	1,4	354,0	№307,№311
	Котлета домашняя	75	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	
Итого за день			111,02	118,33	349,07	3085,89	
Неделя2							
День1							
Завтрак	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116,0	
	Мед	10	0,08	-	8,03	30,8	
	Печение	30	2,6	1,3	19,2	63,77	
Итого			8,28	7,7	36,63	210,57	
Завтрак горячий	Картофельное пюре	150	28,5	81,2	36,4	265,0	№220
	Рыба тушеная в томате с овощами	75	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	75	26,4	18,3	0,7	301,2	№490
	Каша рассыпчатая (перловая)	150	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	
Итого			2,06	0,93	31,1	208,0	
Итого за день			113,46	124,03	378,21	2487,12	
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	75	18,9	12,4	3,5	237,0	№438
	Макаронны отварные	150	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	150	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	
Итого за день			200,96	69,05	351,07	2287,16	
День3							
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)	150	19,2	3,9	102,0	489,0	№282
	Гуляш	75	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	200	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	
Итого			12,7	4,85	43,65	264,5	
Итого за день			116,52	101,4	447,77	2735,8	
День4							
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	150	1,95	9,0	11,5	135,6	№75
	Куры тушеные	75	26,4	18,3	0,7	301,2	№117
	Чай	200	20,0	-	30,0	200,0	№714

	Хлеб	30	2,26	0,4	14,06	65,15	
	Яблоки	200	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)	150	10,6	59,1	116,1	559,3	№282
	Коглетадомашняя	75	14,6	33,0	5,0	489,0	№469
	Кофейныйнапиток	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	
Итого за день			108,71	176,23	505,68	3240,35	
День5							
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	Макароньсысыром	150	7,6	7,3	38,7	258,9	№300,301
	Гуляш	75	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)	150	19,2	53,9	102,0	489,0	№282
	Птица, тушеная в соусе	75	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	
Итого за день			101,43	186,95	405,21	2493,92	
Среднее значение за период			1122,09	1149,08	4270,15	25961,14	