

**Основное меню**  
**приготавливаемых блюд**  
**для учащихся МБОУ СОШ**  
**2021-2022 учебный год**

7-11 лет

**1 День:** понедельник

**Неделя:** первая

**Сезон:** Осень-зима

| № рецептур<br>ы и<br>сборника       | Прием пищи,<br>наименование блюда           | Масс<br>а<br>порц<br>ии | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества<br>(г) |              |              |
|-------------------------------------|---|-------------------------|----------------------------------|-------------------------|--------------|--------------|
|                                     |   |                         |                                  | Б                       | Ж            | У            |
| <b>Завтрак</b>                      |   |                         |                                  |                         |              |              |
| М 2017*,<br>№ 1                     | Бутерброд с маслом<br>сливочным             | 1/40                    | 136,41                           | 2,36                    | 7,49         | 14,89        |
| М 2017*,<br>№ 174                   | Каша молочная из риса с<br>маслом сливочным | 1/150                   | 209,30                           | 4,30                    | 7,70         | 30,70        |
| М<br>2004***,<br>№ 684              | Чай без сахара                              | 1/200                   | 2,82                             | 0,40                    | 0,10         | 0,08         |
| Промышлен<br>ный выпуск             | Фрукты цитрусовые<br>(мандарин)             | 1/220                   | 77,00                            | 1,76                    | 0,44         | 16,50        |
| Промышлен<br>ный выпуск             | Хлеб ржаной                                 | 1/20                    | 45,98                            | 1,12                    | 0,22         | 9,88         |
| <b>Итого завтрак:</b>               |   |                         | <b>471,51</b>                    | <b>9,94</b>             | <b>15,95</b> | <b>72,05</b> |
| <b>Суммарный выход блюд:</b>        |   | <b>1/630</b>            |                                  |                         |              |              |
| <b>Обед</b>                         |   |                         |                                  |                         |              |              |
| М 2017*,<br>№ 45                    | Салат из белокочанной<br>капусты            | 1/60                    | 35,90                            | 0,80                    | 1,90         | 3,90         |
| М 2017*,<br>№ 102                   | Суп картофельный с<br>бобовыми              | 1/200                   | 108,46                           | 4,39                    | 4,22         | 13,23        |
| М 2016**,<br>№ 123                  | Гренки из пшеничного<br>хлеба               | 1/10                    | 36,80                            | 1,24                    | 0,16         | 7,60         |
| М 2017*,<br>№ 291                   | Плов из птицы                               | 1/180                   | 268,00                           | 16,20                   | 8,00         | 32,80        |
| Н<br>2020****,<br>№ 54-7хн-<br>2020 | Компот из смеси<br>сухофруктов              | 1/200                   | 93,20                            | 0,60                    | 0,00         | 22,70        |
| Промышлен<br>ный выпуск             | Хлеб ржаной                                 | 1/20                    | 45,98                            | 1,12                    | 0,22         | 9,88         |
| Промышлен<br>ный выпуск             | Хлеб пшеничный                              | 1/40                    | 93,60                            | 3,00                    | 0,32         | 19,68        |

|                         |                                     |              |                |              |              |               |
|-------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
|                         | <b>Итого обед:</b>                  |              | <b>681,94</b>  | <b>27,35</b> | <b>14,82</b> | <b>109,79</b> |
|                         | <b>Суммарный выход блюд:</b>        | <b>1/710</b> |                |              |              |               |
|                         | <b>Полдник</b>                      |              |                |              |              |               |
| Промышлен<br>ный выпуск | Кисломолочные продукты<br>(Ряженка) | 1/200        | 101,80         | 5,80         | 5,00         | 8,40          |
| Промышлен<br>ный выпуск | Хлебобулочное изделие<br>(Ватрушка) | 1/75         | 253,80         | 6,00         | 7,00         | 41,70         |
|                         | <b>Итого полдник</b>                |              | <b>355,60</b>  | <b>11,80</b> | <b>12,00</b> | <b>50,10</b>  |
|                         | <b>Суммарный выход блюд:</b>        | <b>1/275</b> |                |              |              |               |
|                         | <b>Итого за день</b>                |              | <b>1509,05</b> | <b>49,09</b> | <b>42,77</b> | <b>231,94</b> |

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

\*\* Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

\*\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

1

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МБОУ  
СОШ  
2021-2022 учебный год  
7-11 лет**

**2 День: вторник**

**Неделя: первая**

**Сезон: Осень- зима**

| №<br>рецептур<br>ы и<br>сборника | Прием пищи,<br>наименование блюда                       | Масс<br>а<br>порц<br>ии | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества<br>(г) |      |       |
|----------------------------------|---|-------------------------|----------------------------------|-------------------------|------|-------|
|                                  |   |                         |                                  | Б                       | Ж    | У     |
|                                  | <b>Завтрак</b>  |                         |                                  |                         |      |       |
| М 2017*,<br>№ 1                  | Бутерброд с маслом<br>сливочным                         | 1/40                    | 136,41                           | 2,36                    | 7,49 | 14,89 |
| М 2017*,<br>№ 173                | Каша вязкая молочная из<br>пшеничной крупы              | 1/150                   | 222,30                           | 6,20                    | 7,90 | 31,60 |
| Н 2020***,<br>№ 54-9ГН-<br>2020  | Кофейный напиток с<br>молоком                           | 1/200                   | 91,10                            | 3,80                    | 3,50 | 11,10 |
| Промышлен<br>ный выпуск          | Кисломолочный продукт<br>(Йогурт "Нежный"),<br>инд.упак | 1/100                   | 84,80                            | 2,50                    | 1,20 | 16    |
| Промышлен<br>ный выпуск          | Хлеб ржаной   | 1/20                    | 45,98                            | 1,12                    | 0,22 | 9,88  |

|                                 |  |              |                |              |              |               |
|---------------------------------|--|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
|                                 | <b>Итого завтрак</b>                     |              | <b>580,59</b>  | <b>15,98</b> | <b>20,31</b> | <b>83,47</b>  |
|                                 | <b>Суммарный выход блюд:</b>             | <b>1/510</b> |                |              |              |               |
|                                 | <b>Обед</b>                              |              |                |              |              |               |
| М 2004****,<br>№ 25             | Салат "Степной"                          | 1/60         | 62,28          | 1,68         | 5,16         | 2,28          |
| М 2016**,<br>№ 95               | Суп с рыбными консервами                 | 1/200        | 133,78         | 6,90         | 6,70         | 11,47         |
| Промышленн<br>ый выпуск         | Котлета " Деревенская" с соусом томатным | 1/100        | 211,40         | 14,20        | 11,40        | 13,00         |
| М 2017*,<br>№ 309               | Макаронные изделия отварные              | 1/150        | 168,30         | 5,50         | 4,50         | 26,45         |
| Промышленн<br>ый выпуск         | Сок фруктовый в ассортименте             | 1/200        | 134,40         | 0,60         | 0,00         | 33,00         |
| Промышленн<br>ый выпуск         | Хлеб ржаной                              | 1/20         | 45,98          | 1,12         | 0,22         | 9,88          |
| Промышленн<br>ый выпуск         | Хлеб пшеничный                           | 1/40         | 93,60          | 3,00         | 0,32         | 19,68         |
|                                 | <b>Итого обед</b>                        |              | <b>849,74</b>  | <b>33,00</b> | <b>28,30</b> | <b>115,76</b> |
|                                 | <b>Суммарный выход блюд:</b>             | <b>1/770</b> |                |              |              |               |
|                                 | <b>Полдник</b>                           |              |                |              |              |               |
| М 2017*,<br>№143,<br>№ 330      | Рагу из овощей                           | 1/150        | 200,50         | 2,50         | 15,70        | 12,30         |
| Промышленн<br>ый выпуск         | Хлеб ржаной                              | 1/20         | 45,98          | 1,12         | 0,22         | 9,88          |
| Н 2020***,<br>№ 54-3ГН-<br>2020 | Чай с лимоном                            | 1/200        | 28,00          | 0,30         | 0,00         | 6,70          |
|                                 | <b>Итого полдник</b>                     |              | <b>274,48</b>  | <b>3,92</b>  | <b>15,92</b> | <b>28,88</b>  |
|                                 | <b>Суммарный выход блюд:</b>             | <b>1/370</b> |                |              |              |               |
|                                 | <b>Итого за день:</b>                    |              | <b>1704,81</b> | <b>52,90</b> | <b>64,53</b> | <b>228,11</b> |

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

\*\* Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

\*\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

2

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МБОУ СОШ  
2021-2022 учебный год  
7-11 лет**

**3 День: среда**

Неделя: первая  
Сезон: Осень- зима

| № рецептуры и сборника       | Прием пищи, наименование блюда                      | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |              |               |
|------------------------------|---|--------------|--------------------------------|----------------------|--------------|---------------|
|                              |   |              |                                | Б                    | Ж            | У             |
| <b>Завтрак</b>               |   |              |                                |                      |              |               |
| М 2004**, № 366              | Запеканка из творога с повидлом и молоком сгущённым | 1/150/10/10  | 268,00                         | 17,20                | 12,00        | 22,80         |
| М 2004**, № 684              | Чай без сахара                                      | 1/200        | 2,82                           | 0,40                 | 0,10         | 0,08          |
| Промышленный выпуск          | Плоды и ягоды свежие (банан)                        | 1/220        | 207,90                         | 3,30                 | 1,10         | 46,20         |
| Промышленный выпуск          | Хлеб пшеничный                                      | 1/20         | 46,80                          | 1,50                 | 0,16         | 9,84          |
| <b>Итого завтрак</b>         |   |              | <b>525,52</b>                  | <b>22,40</b>         | <b>13,36</b> | <b>78,92</b>  |
| <b>Суммарный выход блюд:</b> |   | <b>1/610</b> |                                |                      |              |               |
| <b>Обед</b>                  |   |              |                                |                      |              |               |
| М 2017*, № 53                | Салат из свеклы с зелёным горошком                  | 1/60         | 44,10                          | 1,00                 | 2,50         | 4,40          |
| М 2017*, № 112               | Суп с макаронными изделиями и картофелем            | 1/200        | 78,00                          | 2,00                 | 2,20         | 12,55         |
| М 2017*, № 260               | Гуляш   | 1/100        | 307,83                         | 10,64                | 28,19        | 2,89          |
| М 2017*, № 303               | Каша гречневая вязкая                               | 1/150        | 145,40                         | 4,60                 | 5,00         | 20,50         |
| М 2017*, № 350               | Кисель из плодов или ягод свежих (вишня)            | 1/200        | 99,10                          | 0,13                 | 0,048        | 24,5          |
| Промышленный выпуск          | Хлеб ржаной   | 1/20         | 45,98                          | 1,12                 | 0,22         | 9,88          |
| Промышленный выпуск          | Хлеб пшеничный                                      | 1/40         | 93,60                          | 3,00                 | 0,32         | 19,68         |
| <b>Итого обед</b>            |   |              | <b>814,01</b>                  | <b>22,49</b>         | <b>38,48</b> | <b>94,44</b>  |
| <b>Суммарный выход блюд:</b> |   | <b>1/770</b> |                                |                      |              |               |
| <b>Полдник</b>               |   |              |                                |                      |              |               |
| Промышленный выпуск          | Кисломолочные продукты (Биойогурт)                  | 1/200        | 163,40                         | 5,20                 | 5,00         | 24,40         |
| Промышленный выпуск          | Хлебобулочное изделие (булочка "Сладкая")           | 1/50         | 169,50                         | 4,00                 | 4,70         | 27,80         |
| <b>Итого полдник</b>         |   |              | <b>332,90</b>                  | <b>9,20</b>          | <b>9,70</b>  | <b>52,20</b>  |
| <b>Суммарный выход блюд:</b> |   | <b>1/250</b> |                                |                      |              |               |
| <b>Итого день:</b>           |   |              | <b>1672,43</b>                 | <b>54,09</b>         | <b>61,54</b> | <b>225,56</b> |

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

3

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МБОУ СОШ  
2021-2022 учебный год  
7-11 лет  
4 День :четверг  
Неделя: первая  
Сезон: Осень- зима**

| №<br>рецептур<br>ы и<br>сборника | Прием пищи,<br>наименование блюда          | Масс<br>а<br>порц<br>ии | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества<br>(г) |              |               |
|----------------------------------|--|-------------------------|----------------------------------|-------------------------|--------------|---------------|
|                                  |  |                         |                                  | Б                       | Ж            | У             |
|                                  | <b>Завтрак</b>                             |                         |                                  |                         |              |               |
| М 2017*,<br>№ 3                  | Бутерброд с сыром                          | 1/50                    | 157,22                           | 5,80                    | 8,30         | 14,83         |
| М2017*,<br>№ 173                 | Каша вязкая молочная из пшениной крупы     | 1/150                   | 222,7                            | 6,20                    | 7,90         | 31,70         |
| М 2017*,<br>№ 209                | Яйца варёные                               | 1/50                    | 78,55                            | 6,35                    | 5,75         | 0,35          |
| М 2004**,<br>№ 693               | Какао с молоком                            | 1/200                   | 118,50                           | 4,08                    | 3,54         | 17,58         |
| Промышленн<br>ый выпуск          | Печенье сахарное                           | 2/20                    | 166,32                           | 3,00                    | 3,92         | 29,76         |
| Промышленн<br>ый выпуск          | Хлеб ржаной                                | 1/20                    | 45,98                            | 1,12                    | 0,22         | 9,88          |
|                                  | <b>Итого завтрак</b>                       |                         | <b>789,27</b>                    | <b>26,55</b>            | <b>29,63</b> | <b>104,10</b> |
|                                  | <b>Суммарный выход блюд:</b>               | <b>1/510</b>            |                                  |                         |              |               |
|                                  | <b>Обед</b>                                |                         |                                  |                         |              |               |
| М 2017*,<br>№ 23                 | Салат из свежих помидоров с луком репчатым | 1/60                    | 46,74                            | 0,66                    | 3,70         | 2,70          |
| М 2017*,<br>№ 82                 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной   | 1/200/<br>10            | 75,50                            | 1,40                    | 3,90         | 8,70          |
| М 2017*,<br>№ 229                | Рыба, тушенная в томате с овощами          | 1/100                   | 98,75                            | 9,75                    | 4,95         | 3,80          |
| М 2017*,<br>№ 305                | Рис припущенный                            | 1/150                   | 199,90                           | 3,64                    | 4,30         | 36,66         |
| Н 2020***,<br>№ 54-7хн-<br>2020  | Компот из смеси сухофруктов                | 1/200                   | 93,20                            | 0,60                    | 0,00         | 22,70         |

|                         |  |              |                |              |              |               |
|-------------------------|--|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Промышленн<br>ый выпуск | Хлеб ржаной                              | 1/20         | 45,98          | 1,12         | 0,22         | 9,88          |
| Промышленн<br>ый выпуск | Хлеб пшеничный                           | 1/40         | 93,60          | 3,00         | 0,32         | 19,68         |
|                         | <b>Итого обед</b>                        |              | <b>653,67</b>  | <b>20,17</b> | <b>17,39</b> | <b>104,12</b> |
|                         | <b>Суммарный выход блюд:</b>             | <b>1/780</b> |                |              |              |               |
|                         | <b>Полдник</b>                           |              |                |              |              |               |
| М 2017*,<br>№ 174       | Каша вязкая молочная из<br>ячневой крупы | 1/150        | 203,00         | 5,2          | 7,8          | 28,0          |
| М 2004**,<br>№ 684      | Чай без сахара                           | 1/200        | 2,82           | 0,40         | 0,10         | 0,08          |
| Промышленн<br>ый выпуск | Хлеб ржаной                              | 1/40         | 91,96          | 2,24         | 0,44         | 19,76         |
|                         | <b>Итого полдник</b>                     |              | <b>297,78</b>  | <b>7,84</b>  | <b>8,34</b>  | <b>47,84</b>  |
|                         | <b>Суммарный выход блюд:</b>             | <b>1/390</b> |                |              |              |               |
|                         | <b>Итого день:</b>                       |              | <b>1740,72</b> | <b>54,56</b> | <b>55,36</b> | <b>256,06</b> |

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

4

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МБОУ СОШ  
2021-2022 учебный год**

**7-11  
лет**

**5 День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: Осень- зима**

| №<br>рецептур<br>ы и<br>сборника | Прием пищи,<br>наименование блюда       | Масс<br>а<br>порц<br>ии | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества<br>(г) |      |       |
|----------------------------------|---|-------------------------|----------------------------------|-------------------------|------|-------|
|                                  |   |                         |                                  | Б                       | Ж    | У     |
|                                  | <b>Завтрак</b>                          |                         |                                  |                         |      |       |
| М 2017*,<br>№ 181                | Каша жидкая молочная из<br>манной крупы | 1/150                   | 198,10                           | 4,2                     | 7,3  | 28,9  |
| Н 2020***,<br>№ 54-2ГН-<br>2020  | Чай с сахаром                           | 1/200                   | 26,40                            | 0,20                    | 0,00 | 6,40  |
| Промышленн<br>ый выпуск          | Плоды и ягоды свежие<br>(груша)         | 1/220                   | 100,10                           | 0,88                    | 0,66 | 22,66 |
| Промышленн                       | Хлеб ржаной                             | 1/20                    | 45,98                            | 1,12                    | 0,22 | 9,88  |

|                         |   |              |                |              |              |               |
|-------------------------|---|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| ый выпуск               |   |              |                |              |              |               |
| Промышленн<br>ый выпуск | Хлеб пшеничный                              | 1/20         | 46,80          | 1,50         | 0,16         | 9,84          |
|                         | <b>Итого завтрак</b>                        |              | <b>417,38</b>  | <b>7,90</b>  | <b>8,34</b>  | <b>77,68</b>  |
|                         | <b>Суммарный выход блюд:</b>                | <b>1/610</b> |                |              |              |               |
|                         | <b>Обед</b>                                 |              |                |              |              |               |
| М 2017*,<br>№ 67        | Винегрет овощной                            | 1/60         | 75,02          | 0,84         | 6,02         | 4,37          |
| М 2017*,<br>№ 96        | Рассольник Ленинградский<br>со сметаной     | 1/200/<br>10 | 92,60          | 1,90         | 5,00         | 10,00         |
| М 2004**,<br>№ 436      | Жаркое по-<br>домашнему                     | 1/180        | 220,80         | 16,00        | 8,80         | 19,40         |
| Промышленн<br>ый выпуск | Сок фруктовый в<br>ассортименте             | 1/200        | 134,40         | 0,60         | 0,00         | 33,00         |
| Промышленн<br>ый выпуск | Хлеб ржаной                                 | 1/20         | 45,98          | 1,12         | 0,22         | 9,88          |
| Промышленн<br>ый выпуск | Хлеб пшеничный                              | 1/40         | 93,60          | 3,00         | 0,32         | 19,68         |
|                         | <b>Итого обед</b>                           |              | <b>662,40</b>  | <b>23,46</b> | <b>20,36</b> | <b>96,33</b>  |
|                         | <b>Суммарный выход блюд:</b>                | <b>1/710</b> |                |              |              |               |
|                         | <b>Полдник</b>                              |              |                |              |              |               |
| М<br>2004**, №<br>699   | Напиток апельсиновый,<br>витаминизированный | 1/200        | 101,20         | 0,10         | 0,00         | 25,20         |
| Промышленн<br>ый выпуск | Хлебобулочное изделие<br>(Ватрушка)         | 1/75         | 253,80         | 6,00         | 7,00         | 41,70         |
|                         | <b>Итого полдник</b>                        |              | <b>355,00</b>  | <b>6,10</b>  | <b>7,00</b>  | <b>66,90</b>  |
|                         | <b>Суммарный выход блюд:</b>                | <b>1/275</b> |                |              |              |               |
|                         | <b>Итого за день:</b>                       |              | <b>1434,78</b> | <b>37,46</b> | <b>35,70</b> | <b>240,91</b> |

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

5

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МБОУ СОШ  
2021-2022 учебный год  
7-11 лет  
6 День: суббота  
Неделя: первая  
Сезон: Осень- зима**

| <b>№<br/>рецептур</b> | <b>Прием пищи,<br/>наименование блюда</b> | <b>Масс<br/>а</b> | <b>Энергетич.<br/>ценность<br/>(ккал)</b> | <b>Пищевые вещества<br/>(г)</b> |
|-----------------------|---|-------------------|---|---------------------------------|
|-----------------------|---|-------------------|---|---------------------------------|

| ы и<br>сборника                 |   | порц<br>ии   |                |              |              |               |
|---------------------------------|---|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
|                                 |   |              |                | Б            | Ж            | У             |
|                                 | <b>Завтрак</b>  |              |                |              |              |               |
| М 2017*,<br>№ 1                 | Бутерброд с маслом<br>сливочным                         | 1/40         | 136,41         | 2,36         | 7,49         | 14,89         |
| М 2017*,<br>№ 15                | Сыр (порциями)  | 1/20         | 68,70          | 5,25         | 5,30         | 0,00          |
| М 2004**,<br>№ 160              | Суп молочный с<br>макаронными изделиями                 | 1/150        | 118,66         | 4,20         | 4,74         | 14,80         |
| Н 2020***,<br>№ 54-3ГН-<br>2020 | Чай с лимоном   | 1/200        | 28,00          | 0,30         | 0,00         | 6,70          |
| Промышленн<br>ый выпуск         | Кисломолочный продукт<br>(Йогурт "Нежный"),<br>инд.упак | 1/100        | 84,80          | 2,50         | 1,20         | 16            |
| Промышленн<br>ый выпуск         | Хлеб ржаной   | 1/20         | 45,98          | 1,12         | 0,22         | 9,88          |
|                                 | <b>Итого завтрак</b>                                    |              | <b>482,55</b>  | <b>15,73</b> | <b>18,95</b> | <b>62,27</b>  |
|                                 | <b>Суммарный выход блюд:</b>                            | <b>1/530</b> |                |              |              |               |
|                                 | <b>Обед</b>   |              |                |              |              |               |
| М 2017*,<br>№ 29                | Салат из сырых овощей                                   | 1/60         | 44,24          | 0,66         | 3,60         | 2,30          |
| М 2017*,<br>№ 108               | Суп картофельный с<br>клецками                          | 1/200        | 104,50         | 2,80         | 3,70         | 15,00         |
| М 2004**,<br>№ 440              | Говядина, тушенная с<br>капустой                        | 1/180        | 233,40         | 27,50        | 10,60        | 7,00          |
| М 2004**,<br>№ 701              | Напиток яблочный,<br>витаминизированный                 | 1/200        | 106,00         | 0,10         | 0,00         | 26,40         |
| Промышленн<br>ый выпуск         | Хлеб ржаной   | 1/20         | 45,98          | 1,12         | 0,22         | 9,88          |
| Промышленн<br>ый выпуск         | Хлеб пшеничный  | 1/40         | 93,60          | 3,00         | 0,32         | 19,68         |
|                                 | <b>Итого обед</b>                                       |              | <b>627,72</b>  | <b>35,18</b> | <b>18,44</b> | <b>80,26</b>  |
|                                 | <b>Суммарный выход блюд:</b>                            | <b>1/700</b> |                |              |              |               |
|                                 | <b>Полдник</b>  |              |                |              |              |               |
| М2017*,<br>№ 174                | Каша вязкая молочная из<br>кукурузной крупы             | 1/150        | 254,8          | 5,20         | 7,60         | 41,40         |
| М 2004**,<br>№ 684              | Чай без сахара  | 1/200        | 2,82           | 0,40         | 0,10         | 0,08          |
| Промышленн<br>ый выпуск         | Хлеб ржаной   | 1/20         | 45,98          | 1,12         | 0,22         | 9,88          |
|                                 | <b>Итого полдник</b>                                    |              | <b>303,60</b>  | <b>6,72</b>  | <b>7,92</b>  | <b>51,36</b>  |
|                                 | <b>Суммарный выход блюд:</b>                            | <b>1/370</b> |                |              |              |               |
|                                 | <b>Итого за день:</b>                                   |              | <b>1413,87</b> | <b>57,63</b> | <b>45,31</b> | <b>193,89</b> |



\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

6

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МБОУ СОШ  
2021-2022 учебный год**

**7-11 лет**

**7 День: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: Осень- зима**

| №<br>рецептур<br>ы и<br>сборника | Прием пищи,<br>наименование блюда                               | Масс<br>а<br>порц<br>ии | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества<br>(г) |              |              |
|----------------------------------|---|-------------------------|----------------------------------|-------------------------|--------------|--------------|
|                                  |   |                         |                                  | Б                       | Ж            | У            |
|                                  | <b>Завтрак</b>  |                         |                                  |                         |              |              |
| М 2017*,<br>№ 3                  | Бутерброд с сыром   | 1/50                    | 157,22                           | 5,80                    | 8,30         | 14,83        |
| М 2017*,<br>№175                 | Каша вязкая молочная из<br>риса и пшена                         | 1/150                   | 184,93                           | 4,33                    | 8,00         | 23,90        |
| М 2017*,<br>№ 209                | Яйца варёные  | 1/50                    | 78,55                            | 6,35                    | 5,75         | 0,35         |
| М 2004**,<br>№ 684               | Чай без сахара  | 1/200                   | 2,82                             | 0,40                    | 0,10         | 0,08         |
| Промышленн<br>ый выпуск          | Конфета шоколадная  | 1/15                    | 73,55                            | 0,60                    | 3,95         | 8,90         |
| Промышленн<br>ый выпуск          | Хлеб ржаной   | 1/40                    | 91,96                            | 2,24                    | 0,44         | 19,76        |
|                                  | <b>Итого завтрак</b>  |                         | <b>497,07</b>                    | <b>17,48</b>            | <b>26,10</b> | <b>48,06</b> |
|                                  | <b>Суммарный выход блюд:</b>                                    | <b>1/505</b>            |                                  |                         |              |              |
|                                  | <b>Обед</b>   |                         |                                  |                         |              |              |
| М 2017*,<br>№ 42                 | Салат картофельный с<br>солёными огурцами и<br>зелёным горошком | 1/60                    | 59,30                            | 1,00                    | 3,70         | 5,50         |
| П 2001***,<br>№ 34               | Свекольник со сметаной  | 1/200/<br>10            | 95,20                            | 1,80                    | 6,00         | 8,50         |
| М 2017*,<br>№ 293                | Курица запеченная   | 1/100                   | 302,88                           | 21,20                   | 24,20        | 0,07         |
| М 2017*,<br>№ 128                | Картофельное пюре   | 1/150                   | 167,20                           | 3,10                    | 9,20         | 18,00        |

|                         |   |              |                |              |              |               |
|-------------------------|---|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Н 2020**, № 54-7хн-2020 | Компот из смеси сухофруктов               | 1/200        | 93,20          | 0,60         | 0,00         | 22,70         |
| Промышленный выпуск     | Хлеб ржаной                               | 1/20         | 45,98          | 1,12         | 0,22         | 9,88          |
| Промышленный выпуск     | Хлеб пшеничный                            | 1/40         | 93,60          | 3,00         | 0,32         | 19,68         |
|                         | <b>Итого обед</b>                         |              | <b>857,36</b>  | <b>31,82</b> | <b>43,64</b> | <b>84,33</b>  |
|                         | <b>Суммарный выход блюд:</b>              | <b>1/780</b> |                |              |              |               |
|                         | <b>Полдник</b>                            |              |                |              |              |               |
| Промышленный выпуск     | Кисломолочные продукты (Ряженка)          | 1/200        | 101,80         | 5,80         | 5,00         | 8,40          |
| Промышленный выпуск     | Хлебобулочное изделие (булочка "Сладкая") | 1/50         | 169,50         | 4,00         | 4,70         | 27,80         |
|                         | <b>Итого полдник</b>                      |              | <b>271,30</b>  | <b>9,80</b>  | <b>9,70</b>  | <b>36,20</b>  |
|                         | <b>Суммарный выход блюд:</b>              | <b>1/250</b> |                |              |              |               |
|                         | <b>Итого день:</b>                        |              | <b>1625,73</b> | <b>59,10</b> | <b>79,44</b> | <b>168,59</b> |

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

\*\*\*Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. П 2001 г.

7

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МБОУ СОШ**

**2021-2022 учебный год**

**7-11  
лет**

**8 День: вторник  
Неделя: вторая  
Сезон: Осень- зима**

| № рецептуры и сборника   | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |      |       |
|--------------------------|--|--------------|--------------------------------|----------------------|------|-------|
|                          |  |              |                                | Б                    | Ж    | У     |
|                          | <b>Завтрак</b>                           |              |                                |                      |      |       |
| М 2017*, № 174           | Каша молочная из риса с маслом сливочным | 1/150        | 209,30                         | 4,30                 | 7,70 | 30,70 |
| Н 2020***, № 54-6гн-2020 | Чай с молоком и сахаром                  | 1/200        | 53,00                          | 1,50                 | 1,40 | 8,60  |
| Промышленный выпуск      | Фрукты цитрусовые                        | 1/220        | 77,00                          | 1,76                 | 0,44 | 16,50 |

|                            |  |              |                |              |              |               |  |
|----------------------------|--|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|--|
|                            | (мандарин)                               |              |                |              |              |               |  |
| Промышлен<br>ный выпуск    | Хлеб пшеничный                           | 1/20         | 46,80          | 1,50         | 0,16         | 9,84          |  |
| Промышлен<br>ный выпуск    | Хлеб ржаной                              | 1/20         | 45,98          | 1,12         | 0,22         | 9,88          |  |
|                            | <b>Итого завтрак</b>                     |              | <b>432,08</b>  | <b>10,18</b> | <b>9,92</b>  | <b>75,52</b>  |  |
|                            | <b>Суммарный выход блюд:</b>             | <b>1/610</b> |                |              |              |               |  |
|                            | <b>Обед</b>                              |              |                |              |              |               |  |
| М 2017*,<br>№ 24           | Салат из свежих помидоров и огурцов      | 1/60         | 43,60          | 0,60         | 3,60         | 2,20          |  |
| М 2017*,<br>№ 96           | Рассольник Ленинградский со сметаной     | 1/200/<br>10 | 92,60          | 1,90         | 5,00         | 10,00         |  |
| Промышлен<br>ный выпуск    | Тефтели "Обыкновенные" с соусом томатный | 1/100        | 191,60         | 14,50        | 10,80        | 9,10          |  |
| М 2017*,<br>№ 303          | Каша гречневая вязкая                    | 1/150        | 145,40         | 4,60         | 5,00         | 20,50         |  |
| Промышлен<br>ный выпуск    | Сок фруктовый в ассортименте             | 1/200        | 134,40         | 0,60         | 0,00         | 33,00         |  |
| Промышлен<br>ный выпуск    | Хлеб ржаной                              | 1/20         | 45,98          | 1,12         | 0,22         | 9,88          |  |
| Промышлен<br>ный выпуск    | Хлеб пшеничный                           | 1/40         | 93,60          | 3,00         | 0,32         | 19,68         |  |
|                            | <b>Итого обед</b>                        |              | <b>747,18</b>  | <b>26,32</b> | <b>24,94</b> | <b>104,36</b> |  |
|                            | <b>Суммарный выход блюд:</b>             | <b>1/780</b> |                |              |              |               |  |
|                            | <b>Полдник</b>                           |              |                |              |              |               |  |
| М 2017*,<br>№143,<br>№ 330 | Рагу из овощей                           | 1/150        | 200,50         | 2,50         | 15,70        | 12,30         |  |
| М 2017*,<br>№ 14           | Масло (порциями)                         | 1/5          | 32,80          | 0,04         | 3,60         | 0,06          |  |
| Промышлен<br>ный выпуск    | Хлеб ржаной                              | 1/20         | 45,98          | 1,12         | 0,22         | 9,88          |  |
| М 2004**,<br>№ 699         | Напиток лимонный, витаминизированный     | 1/200        | 97,20          | 0,10         | 0,00         | 24,20         |  |
|                            | <b>Итого полдник</b>                     |              | <b>376,48</b>  | <b>3,76</b>  | <b>19,52</b> | <b>46,44</b>  |  |
|                            | <b>Суммарный выход блюд:</b>             | <b>1/375</b> |                |              |              |               |  |
|                            | <b>Итого день</b>                        |              | <b>1555,74</b> | <b>40,26</b> | <b>54,38</b> | <b>226,32</b> |  |

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

лет

9 День: среда

Неделя: вторая

Сезон: Осень-зима

| №<br>рецептур<br>ы и<br>сборника | Прием пищи,<br>наименование блюда                       | Масс<br>а<br>порц<br>ии | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества<br>(г) |              |              |
|----------------------------------|---|-------------------------|----------------------------------|-------------------------|--------------|--------------|
|                                  |   |                         |                                  | Б                       | Ж            | У            |
| <b>Завтрак</b>                   |   |                         |                                  |                         |              |              |
| М 2017*,<br>№ 1                  | Бутерброд с маслом<br>сливочным                         | 1/40                    | 136,41                           | 2,36                    | 7,49         | 14,89        |
| М 2017*,<br>№ 204                | Макароны отварные с<br>сыром                            | 1/150                   | 250,46                           | 10,2                    | 11,9         | 25,6         |
| М 2004**,<br>№ 684               | Чай без сахара  | 1/200                   | 2,82                             | 0,40                    | 0,10         | 0,08         |
| Промышленн<br>ый выпуск          | Кисломолочный продукт<br>(Йогурт "Нежный"),<br>инд.упак | 1/100                   | 84,80                            | 2,50                    | 1,20         | 16           |
| Промышленн<br>ый выпуск          | Хлеб ржаной   | 1/20                    | 45,98                            | 1,12                    | 0,22         | 9,88         |
| <b>Итого завтрак</b>             |   |                         | <b>520,47</b>                    | <b>16,53</b>            | <b>20,95</b> | <b>66,45</b> |
| <b>Суммарный выход блюд:</b>     |   | <b>1/510</b>            |                                  |                         |              |              |
| <b>Обед</b>                      |   |                         |                                  |                         |              |              |
| М 2017*,<br>№ 55                 | Салат из свеклы с<br>огурцами солёными                  | 1/60                    | 50,93                            | 0,85                    | 3,61         | 3,76         |
| М 2017*,<br>№ 88                 | Щи из свежей капусты с<br>картофелем                    | 1/200                   | 66,44                            | 1,40                    | 3,96         | 6,30         |
| М 2017*,<br>№ 265                | Плов из говядины  | 1/180                   | 386,70                           | 19,80                   | 20,30        | 31,20        |
| М<br>2004**, №<br>699            | Напиток апельсиновый,<br>витаминизированный             | 1/200                   | 101,20                           | 0,10                    | 0,00         | 25,20        |
| Промышленн<br>ый выпуск          | Хлеб ржаной   | 1/20                    | 45,98                            | 1,12                    | 0,22         | 9,88         |
| Промышленн<br>ый выпуск          | Хлеб пшеничный  | 1/40                    | 93,60                            | 3,00                    | 0,32         | 19,68        |
| <b>Итого обед</b>                |   |                         | <b>744,85</b>                    | <b>26,27</b>            | <b>28,41</b> | <b>96,02</b> |
| <b>Суммарный выход блюд:</b>     |   | <b>1/700</b>            |                                  |                         |              |              |
| <b>Полдник</b>                   |   |                         |                                  |                         |              |              |
| Промышленн<br>ый выпуск          | Кисломолочные продукты<br>(Биойогурт)                   | 1/200                   | 163,40                           | 5,20                    | 5,00         | 24,40        |
| Промышленн<br>ый выпуск          | Хлебобулочное изделие<br>(Ватрушка)                     | 1/75                    | 253,80                           | 6,00                    | 7,00         | 41,70        |
| <b>Итого полдник</b>             |   |                         | <b>417,20</b>                    | <b>11,20</b>            | <b>12,00</b> | <b>66,10</b> |

|  |                              |              |                |              |              |               |
|--|------------------------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
|  | <b>Суммарный выход блюд:</b> | <b>1/275</b> |                |              |              |               |
|  | <b>Итого день:</b>           |              | <b>1682,52</b> | <b>54,00</b> | <b>61,36</b> | <b>228,57</b> |

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

9

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МБОУ СОШ  
2021-2022 учебный год**

7-11

лет

**10 День: четверг**

**Неделя: вторая**

**Сезон: Осень- зима**

| №<br>рецептур<br>ы и<br>сборника | Прием пищи,<br>наименование блюда                            | Масс<br>а<br>порц<br>ии | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества<br>(г) |              |              |
|----------------------------------|--|-------------------------|----------------------------------|-------------------------|--------------|--------------|
|                                  |  |                         |                                  | Б                       | Ж            | У            |
|                                  | <b>Завтрак</b>   |                         |                                  |                         |              |              |
| М 2017*,<br>№ 1                  | Бутерброд с маслом<br>сливочным                              | 1/40                    | 136,41                           | 2,36                    | 7,49         | 14,89        |
| М 2017*,<br>№ 15                 | Сыр (порциями)   | 1/40                    | 137,40                           | 10,50                   | 10,60        | 0,00         |
| М 2017*,<br>№ 210                | Омлет натуральный  | 1/150                   | 281,20                           | 11,9                    | 24,8         | 2,6          |
| Н 2020**,<br>№ 54-9гн-<br>2020   | Кофейный напиток с<br>молоком                                | 1/200                   | 91,10                            | 3,80                    | 3,50         | 11,10        |
| Промышленн<br>ый выпуск          | Хлебобулочное изделие<br>(булочка сладкая в<br>ассортименте) | 1/75                    | 253,80                           | 6,00                    | 7,00         | 41,70        |
|                                  | <b>Итого завтрак</b>   |                         | <b>899,91</b>                    | <b>34,56</b>            | <b>53,39</b> | <b>70,29</b> |
|                                  | <b>Суммарный выход блюд:</b>                                 | <b>1/505</b>            |                                  |                         |              |              |
|                                  | <b>Обед</b>  |                         |                                  |                         |              |              |
| М 2017*,<br>№ 45                 | Салат из белокочанной<br>капусты                             | 1/60                    | 35,90                            | 0,80                    | 1,90         | 3,90         |
| М<br>2017*,№<br>112              | Суп с макаронными<br>изделиями и картофелем                  | 1/200                   | 78,00                            | 2,00                    | 2,20         | 12,55        |

|                         |  |              |                |              |              |               |
|-------------------------|--|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| Промышлен<br>ный выпуск | Котлета рыбная из минтая<br>с соусом белым             | 1/100        | 139,16         | 16,34        | 7,80         | 0,90          |
| М 2017*,<br>№ 310       | Картофель отварной                                     | 1/150        | 142,30         | 2,90         | 4,30         | 23,00         |
| М 2017*,<br>№ 350       | Кисель из плодов или ягод<br>свежих (чёрная смородина) | 1/200        | 99,28          | 0,15         | 0,080        | 24,5          |
| Промышлен<br>ный выпуск | Хлеб ржаной  | 1/20         | 45,98          | 1,12         | 0,22         | 9,88          |
| Промышлен<br>ный выпуск | Хлеб пшеничный   | 1/40         | 93,60          | 3,00         | 0,32         | 19,68         |
|                         | <b>Итого обед</b>                                      |              | <b>634,22</b>  | <b>26,31</b> | <b>16,82</b> | <b>94,40</b>  |
|                         | <b>Суммарный выход блюд:</b>                           | <b>1/770</b> |                |              |              |               |
|                         | <b>Полдник</b>   |              |                |              |              |               |
| М 2017*,<br>№ 173       | Каша вязкая молочная из<br>пшеничной крупы             | 1/150        | 222,30         | 6,20         | 7,90         | 31,60         |
| М<br>2004***,<br>№ 693  | Какао с молоком  | 1/200        | 118,50         | 4,08         | 3,54         | 17,58         |
| Промышлен<br>ный выпуск | Хлеб ржаной  | 1/20         | 45,98          | 1,12         | 0,22         | 9,88          |
|                         | <b>Итого полдник</b>                                   |              | <b>386,78</b>  | <b>11,40</b> | <b>11,66</b> | <b>59,06</b>  |
|                         | <b>Суммарный выход блюд:</b>                           | <b>1/370</b> |                |              |              |               |
|                         | <b>Итого день:</b>                                     |              | <b>1920,91</b> | <b>72,27</b> | <b>81,87</b> | <b>223,75</b> |

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

10

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МБОУ СОШ  
2021-2022 учебный год**

7-11

лет

**11 День: пятница**

**Неделя: вторая**

**Сезон: Осень- зима**

| №<br>рецептур<br>ы и<br>сборника | Прием пищи,<br>наименование блюда            | Масс<br>а<br>порц<br>ии | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества<br>(г) |       |       |
|----------------------------------|--|-------------------------|----------------------------------|-------------------------|-------|-------|
|                                  |  |                         |                                  | Б                       | Ж     | У     |
|                                  | <b>Завтрак</b>                               |                         |                                  |                         |       |       |
| М 2004**,<br>№ 366               | Запеканка из творога с<br>повидлом и молоком | 1/150/<br>10/10         | 268,00                           | 17,20                   | 12,00 | 22,80 |

|                                     |  |              |                |              |              |               |
|-------------------------------------|--|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
|                                     | сгущённым                                    |              |                |              |              |               |
| М 2004**,<br>№ 684                  | Чай без сахара                               | 1/200        | 2,82           | 0,40         | 0,10         | 0,08          |
| Промышленн<br>ый выпуск             | Фрукты цитрусовые<br>(апельсин)              | 1/220        | 83,16          | 1,98         | 0,44         | 17,82         |
| Промышленн<br>ый выпуск             | Хлеб пшеничный                               | 1/30         | 70,20          | 2,25         | 0,24         | 14,76         |
|                                     | <b>Итого завтрак</b>                         |              | <b>424,18</b>  | <b>21,83</b> | <b>12,78</b> | <b>55,46</b>  |
|                                     | <b>Суммарный выход блюд:</b>                 | <b>1/620</b> |                |              |              |               |
|                                     | <b>Обед</b>                                  |              |                |              |              |               |
| М 2017*,<br>№ 29                    | Салат из сырых овощей                        | 1/60         | 44,24          | 0,66         | 3,60         | 2,30          |
| М 2016**,<br>№ 95                   | Суп с рыбными<br>консервами                  | 1/200        | 133,78         | 6,90         | 6,70         | 11,47         |
| М 2017*,<br>№ 260                   | Гуляш  | 1/100        | 307,83         | 10,64        | 28,19        | 2,89          |
| М 2017*,<br>№ 309                   | Макаронные изделия<br>отварные               | 1/150        | 168,30         | 5,50         | 4,50         | 26,45         |
| Н<br>2020****,<br>№ 54-7хн-<br>2020 | Компот из смеси<br>сухофруктов               | 1/200        | 93,20          | 0,60         | 0,00         | 22,70         |
| Промышленн<br>ый выпуск             | Хлеб ржаной                                  | 1/20         | 45,98          | 1,12         | 0,22         | 9,88          |
| Промышленн<br>ый выпуск             | Хлеб пшеничный                               | 1/40         | 93,60          | 3,00         | 0,32         | 19,68         |
|                                     | <b>Итого обед</b>                            |              | <b>886,93</b>  | <b>28,42</b> | <b>43,53</b> | <b>95,37</b>  |
|                                     | <b>Суммарный выход блюд:</b>                 | <b>1/700</b> |                |              |              |               |
|                                     | <b>Полдник</b>                               |              |                |              |              |               |
| Промышленн<br>ый выпуск             | Кисломолочные продукты<br>(Снежок)           | 1/200        | 153,00         | 5,40         | 5,00         | 21,60         |
| Промышленн<br>ый выпуск             | Хлебобулочное изделие<br>(булочка "Сладкая") | 1/50         | 169,50         | 4,00         | 4,70         | 27,80         |
|                                     | <b>Итого полдник</b>                         |              | <b>322,50</b>  | <b>9,40</b>  | <b>9,70</b>  | <b>49,40</b>  |
|                                     | <b>Суммарный выход блюд:</b>                 | <b>1/250</b> |                |              |              |               |
|                                     | <b>Итого день:</b>                           |              | <b>1633,61</b> | <b>59,65</b> | <b>66,01</b> | <b>200,23</b> |

\* Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. М 2017г.

\*\*Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. М 2016 г.

\*\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

\*\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МБОУ СОШ  
2021-2022 учебный год  
7-11 лет  
12 День: суббота  
Неделя: вторая  
Сезон: Осень- зима**

| №<br>рецептур<br>ы и<br>сборника | Прием пищи,<br>наименование блюда                | Масс<br>а<br>порц<br>ии | Энергетич.<br>ценность<br>(ккал) | Пищевые вещества<br>(г) |              |               |
|----------------------------------|--|-------------------------|----------------------------------|-------------------------|--------------|---------------|
|                                  |  |                         |                                  | Б                       | Ж            | У             |
| <b>Завтрак</b>                   |  |                         |                                  |                         |              |               |
| П<br>2001****,<br>№ 84           | Каша "Дружба"                                    | 1/150                   | 176,00                           | 4,80                    | 6,00         | 25,70         |
| Н 2020***,<br>№ 54-2ГН-<br>2020  | Чай с сахаром                                    | 1/200                   | 26,40                            | 0,20                    | 0,00         | 6,40          |
| Промышленн<br>ый выпуск          | Плоды и ягоды свежие<br>(банан)                  | 1/220                   | 207,90                           | 3,30                    | 1,10         | 46,20         |
| Промышленн<br>ый выпуск          | Хлеб пшеничный                                   | 1/20                    | 46,80                            | 1,50                    | 0,16         | 9,84          |
| Промышленн<br>ый выпуск          | Хлеб ржаной                                      | 1/20                    | 45,98                            | 1,12                    | 0,22         | 9,88          |
| <b>Итого завтрак</b>             |  |                         | <b>503,08</b>                    | <b>10,92</b>            | <b>7,48</b>  | <b>98,02</b>  |
| <b>Суммарный выход блюд:</b>     |  | <b>1/610</b>            |                                  |                         |              |               |
| <b>Обед</b>                      |  |                         |                                  |                         |              |               |
| М 2017*,<br>№ 23                 | Салат из свежих<br>помидоров с луком<br>репчатым | 1/60                    | 46,74                            | 0,66                    | 3,70         | 2,70          |
| М 2017*,<br>№ 82                 | Борщ с капустой и<br>картофелем со сметаной      | 1/200/<br>10            | 75,50                            | 1,40                    | 3,90         | 8,70          |
| Промышленн<br>ый выпуск          | Голубцы ленивые с соусом                         | 1/100                   | 143,50                           | 5,00                    | 5,50         | 18,50         |
| М 2017*,<br>№ 305                | Рис припущенный                                  | 1/150                   | 199,90                           | 3,64                    | 4,30         | 36,66         |
| М 2004**,<br>№ 701               | Напиток яблочный,<br>витаминизированный          | 1/200                   | 106,00                           | 0,10                    | 0,00         | 26,40         |
| Промышленн<br>ый выпуск          | Хлеб ржаной                                      | 1/20                    | 45,98                            | 1,12                    | 0,22         | 9,88          |
| Промышленн<br>ый выпуск          | Хлеб пшеничный                                   | 1/40                    | 93,60                            | 3,00                    | 0,32         | 19,68         |
| <b>Итого обед</b>                |  |                         | <b>711,22</b>                    | <b>14,92</b>            | <b>17,94</b> | <b>122,52</b> |
| <b>Суммарный выход блюд:</b>     |  | <b>1/780</b>            |                                  |                         |              |               |



| <b>Полдник</b>      |                                       |              |                |              |              |               |
|---------------------|---------------------------------------|--------------|----------------|--------------|--------------|---------------|
| М 2017*, № 173      | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 1/150        | 226,92         | 6,45         | 9,60         | 28,68         |
| М 2004**, № 684     | Чай без сахара                        | 1/200        | 2,82           | 0,40         | 0,10         | 0,08          |
| Промышленный выпуск | Конфета шоколадная                    | 1/15         | 73,55          | 0,60         | 3,95         | 8,90          |
| Промышленный выпуск | Хлеб ржаной                           | 1/20         | 45,98          | 1,12         | 0,22         | 9,88          |
|                     | <b>Итого полдник</b>                  |              | <b>349,27</b>  | <b>8,57</b>  | <b>13,87</b> | <b>47,54</b>  |
|                     | <b>Суммарный выход блюд:</b>          | <b>1/385</b> |                |              |              |               |
|                     | <b>Итого день:</b>                    |              | <b>1563,57</b> | <b>34,41</b> | <b>39,29</b> | <b>268,08</b> |

\*Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, М. 2017

\*\* Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. М 2004 г.

\*\*\*Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов. Новосибирск 2020 г.

\*\*\*\*Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. П 2001 г.

12

**Основное меню приготавливаемых блюд  
для учащихся МБОУ СОШ  
2021-2022 учебный год  
7-11 лет**

|                                      | Энергетическая ценность (ккал) | Пищевые вещества (г) |                   |                     |
|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------|-------------------|---------------------|
|                                      |                                | Б                    | Ж                 | У                   |
| <b>НОРМА завтраки</b>                | <b>470,0-587,5</b>             | <b>15,4-19,25</b>    | <b>15,8-19,75</b> | <b>67,0-83,75</b>   |
| <i>Средняя за 2 недели завтраки</i>  | <b>545,30</b>                  | <b>17,50</b>         | <b>19,76</b>      | <b>74,36</b>        |
|                                      | <b>Ккал</b>                    | <b>Б</b>             | <b>Ж</b>          | <b>У</b>            |
| <b>НОРМА обеды</b>                   | <b>705,0-822,5</b>             | <b>23,1-26,95</b>    | <b>23,7-27,65</b> | <b>100,5-117,25</b> |
| <i>Средняя за 2 недели обеды</i>     | <b>739,27</b>                  | <b>26,31</b>         | <b>26,1</b>       | <b>99,8</b>         |
|                                      | <b>Ккал</b>                    | <b>Б</b>             | <b>Ж</b>          | <b>У</b>            |
| <b>НОРМА полдник</b>                 | <b>235,0-352,5</b>             | <b>7,7-11,55</b>     | <b>7,9-11,85</b>  | <b>33,5-50,25</b>   |
| <i>Средняя за две недели полдник</i> | <b>336,91</b>                  | <b>8,3</b>           | <b>11,4</b>       | <b>50,2</b>         |

|   |                      |                   |                   |                     |
|---|----------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
| <b>Итого, норма</b>   | <b>Ккал</b>          | <b>Б</b>          | <b>Ж</b>          | <b>У</b>            |
|   | <b>1410,0-1762,5</b> | <b>46,2-57,75</b> | <b>47,4-59,25</b> | <b>201,0-251,25</b> |
| <b>Итого за 2 недели, факт</b>  | <b>1621,48</b>       | <b>52,12</b>      | <b>57,30</b>      | <b>224,33</b>       |
| <b>Распределение калорийности по приёмам пищи в процентном соотношении ( средние значения за 12 дней)</b>     |                      |                   |                   |                     |
|   | <b>ЗАВТРАК</b>       | <b>ОБЕД</b>       | <b>ПОЛДНИК</b>    | <b>ИТОГО</b>        |
| <b>Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энеогии по приёмам пищи</b>             | <b>20-25</b>         | <b>30-35</b>      | <b>10-15</b>      | <b>60-75</b>        |
| <b>Фактическое распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энеогии по приёмам пищи</b> | <b>23,2</b>          | <b>31,5</b>       | <b>14,3</b>       | <b>69,00</b>        |

13

Объёмы отдельных блюд : масса порций каш молочных, омлетов, запеканки, супа молочного ниже нормы на завтрак во все дни, однако, с учётом комбинации разных блюд завтрака с уменьшенной массой порции каждого блюда, общая масса блюд завтрака превышает минимальную норму (500г), что соответствует таблице 1 приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Среднесуточное количества продуктов в день на ребёнка соответствует нормам таблицы 2 приложения №7 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20:

|                               |  |  |
|-------------------------------|--|--|
| <b>Возраст детей 7-11 лет</b> | <b>Фактическое количество продуктов (гр)</b>                 | <b>Минимальное нормативное значение при 60-75% калорийности (гр)</b> |
|                               | <b>Фрукты свежие, с учётом ягод свежих для киселей-114,1</b> | <b>111-138,8</b>   |

|  |          |  |  |
|--|----------|--|--|
| Сыр (с учётом сыра в бутербродах)-7,5  | 6-7,5    |  |  |
| Соки фруктовые и напитки витаминизированные- 133,33                          | 120-150  |  |  |
| Хлеб ржаной-48,33  | 48-60    |  |  |
| Хлеб пшеничный, выпечка, гренки пшеничные (в т.ч. хлеб на бутерброды)-109,06 | 90-112,5 |  |  |
| Кондитерские изделия (в т.ч. повидло в творожных изделиях)- 7,5              | 6-7,5    |  |  |
| Кисломолочная пищевая продукция(кроме сметаны)-108,33                        | 90-112,5 |  |  |

1. Кратность питания : 3-х разовая (завтрак, обед, полдник).
2. Завтрак состоит из бутерброда, горячего блюда и горячего напитка, хлеба, дополнительно в некоторые дни кондитерское или хлебобулочное изделие, фрукты или кисломолочный напиток.
- 3.Обед включает закуску (салаты), первое блюдо (суп), второе блюдо (основное блюдо из мяса, рыбы или кури с овощами или крупяным гарниром, плов), напиток, хлеб ржаной и пшеничный.
- 4.Полдник включает в некоторые дни горячее блюдо (каша молочная, рагу из овощей), в остальные дни хлеб ржаной/ булочные изделия без крема, напиток (кисломолочные напитки, горячие или холодные напитки).
- 5.Продукты, включенные в рацион питания детей ежедневно: молочные продукты, овощи, картофель, крупы, масло сливочное, хлеб, мясо/рыба, сахар, соль.
- 6.Наличие в меню запрещенных продуктов: запрещенные продукты в 12-дневное меню не включены.
7. Указаны ссылки на рецептуры блюд и кулинарные изделия.
8. Имеются ссылки на промышленную выработку мясных и рыбных полуфабрикатов, соков, хлеба, кисломолочных напитков, кондитерских изделий.
9. Имеется информация о количественном составе блюд, энергетической ценности, содержании белков, жиров, углеводов.
10. Распределение калорийности по приёмам пищи в процентном соотношении (среднее значения за 12 дней), соответствует таблице 3 приложения № 10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

Объёмы отдельных блюд : масса порций каш молочных, омлетов, запеканки, супа молочного ниже нормы на завтрак во все дни, однако, с учётом комбинации разных блюд завтрака с уменьшенной массой порции каждого блюда, общая масса блюд завтрака превышает минимальную норму (500г), что соответствует таблице 1 приложения №9 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20.

