

СОГЛАСОВАНО:  
Директор МБОУ СОШ №5

Мазитова Е. И.  




МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ ОТ 7-МИ ДО 11-ТИ ЛЕТ

УТВЕРЖДАЮ:  
ИП Коломойцев А.В.

1 день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Применение блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	13,3	10,9	43,4	295,2	0,0	0,2	0,0	0,6	116,9	16,8	101,1	0,3
2011	15	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	6,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
<b>Итого за прием пищи:</b>															
2011	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	18,1	18,7	68,9	439,9	0,0	0,2	0,2	0,7	136,6	26,6	130,0	1,3
2011	15	СЫР (ТОРЦИЯМИ)	10	2,3	6,9	0,0	75,0	0,0	0,0	0,2	0,3	1,0	0,0	2,0	0,0
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕЛОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3
<b>Итого за прием пищи:</b>															
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
<b>II Завтрак</b>															
<b>Обед</b>															
2008	102	СУП ГОРОХОВЫЙ	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	250	8,1	4,9	25,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	36,2	99,2	2,3
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	150	7,4	3,6	43,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	90	15,0	14,0	18,0	283,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7
2008		ХЛЕБ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
<b>Итого за прием пищи:</b>															
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
<b>Итого за прием пищи:</b>															
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	30,9	24,6	88,6	655,4	0,4	2,5	0,2	3,8	274,0	53,0	253,1	3,5





2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	Обед												
			60	0,9	3,1	4,4	49,0	0,0	2,9	1,4	1,7	33,2	22,5	33,5	0,6
2011	96	РАСОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	260	5,4	4,9	21,8	153,6	0,1	6,2	0,2	1,6	37,9	29,9	113,2	1,5
2008	272	КОТЛЕТА МЯСНАЯ С СОУСОМ	90	15,0	17,0	30,0	285,0	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	150	2,9	2,3	33,6	210,0	0,2	11,9	0,0	0,1	16,7	31,0	78,4	1,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:			40	26,8	27,7	117,5	821,8	0,4	22,4	1,7	6,1	117,2	102,4	285,3	5,8

### 6 День

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг		
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ТЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	14,9	18,7	39,6	431,0	0,1	0,2	0,0	0,7	126,5	35,6	138,9	0,7		
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7		
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:			200	17,4	19,6	65,1	500,7	0,1	0,7	0,1	0,8	147,3	45,8	168,4	1,7		
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	15,0	24,0	51,0	432,0	0,0	1,6	0,5	2,5	32,7	40,6	179,3	1,9		
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7		
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3		
Итого за прием пищи:			200	17,5	24,9	76,5	501,7	0,0	2,1	0,5	7,2	61,9	137,9	377,4	9,0		

### II Завтрак

2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ <th colspan="13">Обед</th>	Обед												
			200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
2011	49	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2 ВАРИАНТ)	60	1,0	3,0	4,1	49,2	0,0	21,8	0,2	1,4	31,5	12,5	25,8	0,7
2011	83	СВЕКОЛЬНИК	260	4,3	10,6	20,4	113,3	0,1	6,7	0,2	1,1	41,5	28,5	75,5	1,6
2008	272	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	32,0	340,0	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7
2011	171	КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:			40	30,3	31,6	117,5	821,8	0,4	29,9	0,5	5,5	114,8	90,5	250,0	5,2

### 2 СМЕНА

2008	272	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ <th colspan="13">Обед</th>	Обед												
			90	15,0	14,0	32,0	340,0	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7
2011	171	КАША ПШЕНИЧНАЯ	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2
Итого за прием пищи:			200	30,9	24,6	102,6	782,1	0,4	2,5	0,2	3,0	257,0	73,1	300,6	3,1

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества											
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			
2011	204	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	15,5	16,4	41,0	383,6	0,1	0,0	0,0	1,3	133,1	15,6	103,4	1,3											
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7											
2008		Итого за прием пищи:	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3												
2008	306	ГОЛУБИЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	16,1	17,3	66,5	453,3	0,1	0,0	0,0	1,3	151,8	25,4	130,3	2,3											
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7											
2008		Итого за прием пищи:	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3												
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	18,6	18,3	64,6	457,1	0,0	11,7	0,1	1,9	73,2	46,0	132,8	2,2											
		Итого за прием пищи:	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2											
2008		Икра кабачковая консервированная	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0,0	4,2	0,1	0,0	24,6	9,0	22,2	0,4											
2011	102	СУП ГОРОХОВЫЙ	250	8,1	4,9	18,8	152,5	0,3	4,7	0,2	2,8	43,7	35,2	99,2	2,3											
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	18,0	238,0	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7											
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8											
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0											
2008		Итого за прием пищи:	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6											
		Итого за прием пищи:	40	34,2	28,2	102,4	781,2	0,6	10,3	0,4	9,5	118,2	172,6	343,5	8,8											
<b>8 день</b>																										
Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества											
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг											
2021	ТТК №11	ВАРЕНЬКИ С ТВОРОГОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	15,2	18,6	47,3	389,7	0,0	0,0	0,0	5,9	0,4	1,3	0,1												
2011	376	ЧАЙ ИЛИ КАКАО	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7												
2008		Итого за прием пищи:	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3												
2020	ТТК №5	ВАРЕНЬКИ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	14,6	12,5	47,9	348,0	0,0	0,0	0,0	6,7	0,4	1,4	0,1												
2011	376	ЧАЙ ИЛИ КАКАО	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7												
2008		Итого за прием пищи:	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3												
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	17,1	13,4	73,4	417,7	0,0	0,0	0,0	25,4	10,2	28,3	1,1												
		Итого за прием пищи:	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2											
2011	52	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ	60	0,9	3,1	5,0	51,0	0,0	2,4	0,0	1,4	19,5	11,6	22,8	0,7											
2011	88	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	250	4,1	10,6	30,4	101,4	0,1	10,8	0,2	0,9	43,6	24,1	66,3	1,4											
2008	272	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	21,0	323,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7											
2011	199	ПЮРЕ ИЗ БОБОВЫХ С МАСЛОМ	150	15,9	2,8	33,3	222,9	0,5	0,0	0,0	6,5	67,7	58,3	146,0	4,5											
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0												
2008		Итого за прием пищи:	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6											
		Итого за прием пищи:	40	38,5	30,9	117,4	822,8	0,7	14,6	0,3	11,5	160,2	113,0	295,3	8,9											

9 День

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мг, мг
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПНОЙ ПШЕНОЙ	200	12,6	11,3	39,4	354,4	0,0	0,2	0,0	0,2	141,8	24,2	127,0	0,3						
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0						
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7						
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3						
Итого за прием пищи:				15,2	20,5	65,0	499,1	0,0	0,7	0,1	0,3	152,6	34,4	156,5	1,3						
2011	181	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	12,6	11,2	39,4	353,4	0,0	0,2	0,0	0,2	141,8	24,2	127,0	0,3						
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЙМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,0	0,0	0,1	0,1	1,0	0,0	2,0	0,0						
2011	377	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,5	0,0	0,0	14,1	6,3	8,0	0,7						
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3						
Итого за прием пищи:				15,2	20,4	65,0	498,1	0,0	0,7	0,5	1,7	56,9	49,1	194,3	3,2						
2020	ТТК № 6	СНЕЖОК ИЛИ РВЖЕНКА ИЛИ ВАРЕНЕЦ	200	5,6	5,0	22,0	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0						
Итого за прием пищи:				5,6	5,0	22,0	156,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0						
<b>Обед</b>																					
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	60	0,8	3,0	3,9	46,0	0,0	1,2	1,1	1,7	28,1	20,0	29,2	0,5						
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	5,6	2,2	45,3	168,0	0,1	5,6	0,4	1,0	32,6	25,0	54,6	1,0						
2008	9	ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ	200	20,5	23,4	64,7	439,8	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8						
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0						
2008		ХЛЕБ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6						
Итого за прием пищи:				29,5	29,0	141,6	778,0	0,2	7,9	1,8	4,8	101,4	65,5	158,5	3,9						
2008	9	ГРЕЧКА ПО КУПЕЧЕСКИ	200	20,5	23,4	64,7	439,8	0,0	1,1	0,3	1,2	24,7	11,0	39,9	0,8						
2008	402	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	10,7	42,6	0,0	0,0	0,0	0,0	8,8	1,9	0,0	0,0						
2020	ТТК № 6	СНЕЖОК ИЛИ РВЖЕНКА ИЛИ ВАРЕНЕЦ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,1	0,0	0,0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6						
Итого за прием пищи:				28,7	28,8	144,4	720,0	0,1	1,1	0,3	2,1	40,7	20,5	74,7	2,4						
<b>10 День</b>																					
<b>2 СМЕНА</b>																					
2011	203	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	5,3	2,4	34,2	179,7	0,1	0,0	0,0	1,1	29,4	10,4	41,0	1,0						
2008	272	ВИТОЧКИ МЯСНЫЕ С СОУСОМ	90	15,0	14,0	18,0	213,3	0,0	1,4	0,1	1,8	13,4	9,5	25,4	0,7						
2011	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7						
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3						
Итого за прием пищи:				22,8	17,3	77,7	482,7	0,1	1,4	0,1	2,9	63,8	29,9	93,8	2,7						
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСОСЫПЧАТАЯ	150	7,4	3,6	33,3	195,1	0,2	0,0	0,0	4,0	20,5	109,4	161,9	3,8						
2011	255	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	90	12,2	13,2	16,0	235,3	0,1	10,1	4,4	3,1	20,6	18,3	186,0	4,2						
2008	376	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ	200	0,2	0,0	10,1	21,1	0,0	0,0	0,0	0,0	13,0	5,9	7,4	0,7						
2008		ХЛЕБ	30	2,3	0,9	15,4	48,6	0,0	0,0	0,0	0,0	5,7	3,9	19,5	0,3						
Итого за прием пищи:				22,1	17,7	74,8	500,1	0,3	10,1	4,4	5,7	46,3	132,3	214,9	5,5						
2011	385	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2						
Итого за прием пищи:				5,9	6,6	9,6	122,8	0,1	1,1	0,1	0,0	215,2	23,6	151,9	0,2						

