

УТВЕРЖДАЮ  
И.о.директора МБОУ Емешевская средняя  
общеобразовательная школа»  
\_\_\_\_\_/Старикова Е.Л./

**Менюготавливаемых блюд  
для школьной столовой Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения Емешевская средняя общеобразовательная  
школа**

**Возрастная категория: 7 до 11 лет**

| Прием пищи    | Наименование блюд                                 | Вес блюда (гр) | Белк и       | Жиры         | Углево ды     | Калорий ность | № рецептуры |
|---------------|---|----------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| <b>1 день</b> |   |                |              |              |               |               |             |
|               | Яйцо вареное                                      | 1 шт. (40гр)   | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 63            | 424         |
| Завтрак       | Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (пшенная) | 200/5/5        | 5,4          | 9,2          | 31,8          | 240           | 302         |
|               | Кофейный напиток с молоком сгущенным              | 200            | 3,6          | 1,8          | 22            | 67            | 692         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                              | 20             | 1,3          | 0,2          | 8,4           | 42            |             |
|               | Хлеб пшеничный                                    | 30             | 2,2          | 0,2          | 14            | 71            |             |
|               |   |                | <b>17,6</b>  | <b>16</b>    | <b>76,5</b>   | <b>483</b>    |             |
|               | Отварная свекла в виде гарнировки                 | 65             | 1            | 0,06         | 6             | 27,3          | 51          |
| обед          | Суп с рыбными консервами в масле (сайра)          | 25/200         | 6,89         | 6,72         | 11,47         | 133,80        | 87          |
|               | Жаркое по –домашнему (свинина)                    | 200            | 17,2         | 35,28        | 22,7          | 504,8         | 436         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                              | 20             | 1,3          | 0,2          | 8,4           | 42            |             |
|               | Хлеб пшеничный                                    | 20             | 1,5          | 0,1          | 9,6           | 47            |             |
|               | Чай с сахаром                                     | 200            | 0,8          | 0            | 20,2          | 80,2          | 685         |
|               |   |                | <b>28,69</b> | <b>42,36</b> | <b>78,37</b>  | <b>835,1</b>  |             |
|               | Итого за день                                     |                |              |              |               |               |             |
| <b>2 день</b> |   |                |              |              |               |               |             |
|               | Бутерброд сыром                                   | 15/30          | 5,7          | 4,6          | 12,3          | 71            | 1           |
| Завтрак       | Чай с лимоном                                     | 200            | 1            | 0,07         | 15            | 59            | 693         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                              | 30             | 2            | 0,3          | 12            | 64            |             |
|               | Фрукты (бананы)                                   | 60             | 0,4          | 0,15         | 4             | 20            |             |
|               |   |                | <b>9,1</b>   | <b>5,2</b>   | <b>43,3</b>   | <b>214</b>    |             |
|               | Капуста тушенная                                  | 100            | 1,6          | 1,8          | 7,2           | 68            | 534         |
| Обед          | Суп картофельный с бобовыми, мясом (говядина)     | 25/200         | 12,1         | 5,7          | 13,06         | 153,8         | 139         |
|               | Макароны изделия отварные                         | 180            | 7,36         | 5            | 44            | 216           | 516         |
|               | Печень, тушенная в соусе                          | 50/50          | 25,7         | 14,5         | 4,5           | 254           | 439         |
|               | Компот из свежих плодов (яблок)                   | 200            | 0,18         | 0,18         | 24            | 110           | 631         |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                              | 20             | 1,3          | 0,2          | 8,4           | 42            |             |
|               | Хлеб пшеничный                                    | 20             | 1,5          | 0,1          | 9,6           | 47            |             |
|               |   |                | <b>49,74</b> | <b>27,48</b> | <b>110,76</b> | <b>890,8</b>  |             |
|               | Итого за день                                     |                |              |              |               |               |             |
| <b>3 день</b> |   |                |              |              |               |               |             |
|               | Бутерброд с маслом                                | 10/30          | 8,50         | 8,5          | 12,44         | 91,8          | 1           |

|               |  |              |              |              |              |               |     |
|---------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| Завтрак       | Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (манная)                 | 200/5/5      | 4,5          | 4,07         | 35,4         | 197           | 302 |
|               | Кофейный напиток   | 200          | 1,9          | 1,4          | 22           | 106           | 692 |
|               | Хлеб ржано-пшеничный   | 30           | 2            | 0,3          | 12           | 64            |     |
|               | Кондитерские изделия (печенье)                                   | 20           | 1            | 2            | 5            | 34            |     |
|               |  |              | <b>17,9</b>  | <b>16,27</b> | <b>86,84</b> | <b>492,8</b>  |     |
|               | Икра морковная   | 65           | 1,8          | 3,0          | 3,5          | 80            | 78  |
| Обед          | Щи из свежей капусты с картофелем и мясом (говядина) со сметаной | 25/200/5     | 9,40         | 5,5          | 6,79         | 113,80        | 187 |
|               | Гуляш из говядины I катег.                                       | 50\50        | 23,8         | 19,5         | 5,74         | 203,0         | 437 |
|               | Картофель отварной с маслом                                      | 180/5        | 3,43         | 5,18         | 27,62        | 170,82        | 692 |
|               | Компот из смеси сухофруктов                                      | 180          | 0,32         | 0            | 35           | 116           | 639 |
|               | Хлеб ржано-пшеничный   | 20           | 1,3          | 0,2          | 8,4          | 42            |     |
|               | Хлеб пшеничный   | 20           | 1,5          | 0,1          | 9,6          | 47            |     |
|               |  |              | <b>41,55</b> | <b>33,48</b> | <b>96,65</b> | <b>772,62</b> |     |
|               | Итого за день  |              |              |              |              |               |     |
| <b>4 день</b> |  |              |              |              |              |               |     |
|               | Яйцо вареное   | 1 шт. (40гр) | 5,1          | 4,6          | 0,3          | 63            | 424 |
| Завтрак       | Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (манная)                 | 200/5/5      | 5,7          | 5,2          | 18,8         | 145           | 93  |
|               | Какао с молоком сгущенным  | 200          | 4,3          | 4,3          | 29,8         | 181           | 694 |
|               | Хлеб ржано-пшеничный   | 30           | 2            | 0,3          | 12           | 64            |     |
|               | Кондитерские изделия (конфеты шоколадные)                        | 20           | 0,8          | 5            | 7            | 80            |     |
|               |  |              | <b>17,9</b>  | <b>19,4</b>  | <b>67,9</b>  | <b>533</b>    |     |
|               | Икра свекольная  | 65           | 1,8          | 3,0          | 3,5          | 80            | 78  |
| Обед          | Борщ с капустой и картофелем (свининой)                          | 25/200       | 9,45         | 5,93         | 100,20       | 128,00        | 170 |
|               | Капуста тушеная  | 200          | 6,7          | 5,8          | 18,4         | 140           | 534 |
|               | Тефтели из говядины с рисом                                      | 100          | 17,95        | 14,73        | 122,1        | 348           | 79  |
|               | Чай с сахаром  | 200          | 0,8          | 0            | 20,2         | 80,2          | 685 |
|               | Хлеб ржано-пшеничный   | 20           | 1,3          | 0,2          | 8,4          | 42            |     |
|               | Хлеб пшеничный   | 20           | 1,5          | 0,1          | 9,6          | 47            |     |
|               | Фрукты свежие (бананы)   | 100          | 1,09         | 0,33         | 22           | 96            |     |
|               |  |              | <b>40,59</b> | <b>30,09</b> | <b>304,4</b> | <b>961,2</b>  |     |
|               | Итого за день  |              |              |              |              |               |     |
| <b>5 день</b> |  |              |              |              |              |               |     |
|               | Бутерброд сыром  | 15/30        | 5,7          | 4,6          | 12,3         | 71            | 1   |
| Завтрак       | Чай с лимоном  | 200          | 0,9          | 0,05         | 14           | 53,3          | 693 |
|               | Хлеб ржано-пшеничный   | 30           | 2            | 0,3          | 12           | 64            |     |
|               | Фрукты свежие (апельсины)  | 55           | 0,13         | 0,8          | 5,6          | 26            |     |
|               |  |              | <b>8,73</b>  | <b>5,75</b>  | <b>43,9</b>  | <b>214,3</b>  |     |
|               | Капуста тушенная   | 100          | 1,6          | 1,8          | 7,2          | 68            | 534 |
| Обед          | Суп картофельный с мясными фрикадельками                         | 25/200       | 5,83         | 4,56         | 13,59        | 118,80        | 209 |
|               | Плов из курицы   | 250          | 7,43         | 6,36         | 20,79        | 284           | 122 |
|               | Хлеб ржано-пшеничный   | 20           | 1,3          | 0,2          | 8,4          | 42            |     |
|               | Хлеб пшеничный   | 20           | 1,5          | 0,1          | 9,6          | 47            |     |
|               | Компот из ягод сушеных (кураги)                                  | 200          | 1            | 0            | 31           | 122           | 639 |
|               |  |              | <b>18,66</b> | <b>13,02</b> | <b>90,58</b> | <b>681,8</b>  |     |

| 6 день  |  |              |              |              |               |               |     |
|---------|--|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-----|
|         | Бутерброд с маслом   | 10/30        | 8,50         | 8,5          | 12,44         | 91,8          | 1   |
| Завтрак | Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (рисовая)                | 200/5/5      | 3,09         | 4,07         | 36            | 197           | 302 |
|         | Кофейный напиток с молоком сгущенным                             | 200          | 3,3          | 1,8          | 21,9          | 66,8          | 690 |
|         | Хлеб ржано-пшеничный   | 30           | 2            | 0,3          | 12            | 64            |     |
|         | Кондитерские изделия (печенье)                                   | 20           | 1            | 2            | 5             | 34            |     |
|         |  | 250          | <b>17,89</b> | <b>16,67</b> | <b>87,34</b>  | <b>453,6</b>  |     |
|         |  |              |              |              |               |               |     |
|         | Икра морковная   | 65           | 1,8          | 2,9          | 9             | 80            | 78  |
| Обед    | Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)            | 25/200       | 5,4          | 6,4          | 16,81         | 134           | 44  |
|         | Жаркое по –домашнему (свинина)                                   | 200          | 17,2         | 35,28        | 22,7          | 504,8         | 436 |
|         | Компот из смеси сухофруктов                                      | 200          | 0,32         | 0            | 35            | 128           | 639 |
|         | Хлеб ржано-пшеничный   | 20           | 1,3          | 0,2          | 8,4           | 42            |     |
|         | Хлеб пшеничный   | 20           | 1,5          | 0,1          | 9,6           | 47            |     |
|         |  |              | <b>27,52</b> | <b>44,88</b> | <b>101,51</b> | <b>935,8</b>  |     |
|         | Итого за день  |              |              |              |               |               |     |
| 7 день  |  |              |              |              |               |               |     |
|         | Яйцо вареное   | 1 шт. (40гр) | 5,1          | 4,6          | 0,3           | 63            | 424 |
| завтрак | Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (овсяная)                | 200/5/5      | 6            | 11,2         | 26,4          | 218           | 302 |
|         | Какао с молоком  | 200          | 3,2          | 3,5          | 15,2          | 101           | 693 |
|         | Хлеб ржано-пшеничный   | 30           | 2            | 0,3          | 12            | 64            |     |
|         | Кондитерские изделия (вафли) вафли                               | 20           | 1,5          | 0,5          | 10            | 70            |     |
|         |  |              | <b>17,8</b>  | <b>20,1</b>  | <b>63,9</b>   | <b>516</b>    |     |
|         |  |              |              |              |               |               |     |
|         | Отварная свекла в виде гарнировки                                | 65           | 1            | 0,06         | 6             | 27,3          | 51  |
| Обед    | Щи из свежей капусты с картофелем и мясом (говядина) со сметаной | 25/200/5     | 9,40         | 5,5          | 6,79          | 113,80        | 187 |
|         | Каша гречневая рассыпчатая со сметанным соусом                   | 180          | 8,95         | 6,73         | 43,00         | 276,53        | 679 |
|         | Птица отварная   | 100/25       | 9,2          | 11,35        | 11,75         | 230,0         | 262 |
|         | Компот из свежих плодов (яблок)                                  | 200          | 0,18         | 0,18         | 24            | 110           | 631 |
|         | Хлеб ржано-пшеничный   | 20           | 1,3          | 0,2          | 8,4           | 42            |     |
|         | Хлеб пшеничный   | 20           | 1,5          | 0,1          | 9,6           | 47            |     |
|         | Фрукты свежие (бананы)   | 100          | 1,09         | 0,33         | 22            | 96            |     |
|         |  |              | <b>32,62</b> | <b>24,45</b> | <b>131,54</b> | <b>942,63</b> |     |
|         | Итого за день  |              |              |              |               |               |     |
| 8 день  |  |              |              |              |               |               |     |
|         | Бутерброд сыром  | 15/30        | 5,7          | 4,6          | 12,3          | 71            | 1   |
| Завтрак | Кофейный напиток   | 200          | 1,9          | 1,4          | 22            | 106           | 692 |
|         | Хлеб ржано-пшеничный   | 30           | 2            | 0,3          | 12            | 64            |     |
|         | Фрукты свежие (яблоки)   | 55           | 0,14         | 0,8          | 5,5           | 26            |     |
|         |  |              | <b>9,74</b>  | <b>7,1</b>   | <b>51,8</b>   | <b>267</b>    |     |
|         |  |              |              |              |               |               |     |
|         | Икра морковная   | 65           | 1,8          | 2,9          | 9             | 80            | 78  |
| Обед    | Борщ с капустой и картофелем (говядиной)                         | 25/200       | 9,45         | 5,93         | 100,20        | 128,00        | 170 |

|                |   |         |              |              |              |              |     |
|----------------|---|---------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----|
|                | Птица отварная  | 100     | 8,6          | 8,8          | 10           | 170          | 487 |
|                | Картофель отварной с маслом                               | 180/5   | 1,8          | 3,6          | 20           | 149,2        | 437 |
|                | Чай с сахаром   | 200     | 0,8          | 0            | 20,2         | 80,2         | 685 |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 20      | 1,3          | 0,2          | 8,4          | 42           |     |
|                | Хлеб пшеничный  | 20      | 1,5          | 0,1          | 9,6          | 47           |     |
|                |   |         | <b>25,25</b> | <b>21,53</b> | <b>177,4</b> | <b>696,4</b> |     |
|                | Итого за день   |         |              |              |              |              |     |
| <b>9 день</b>  |   |         |              |              |              |              |     |
|                | Бутерброд с маслом  | 10/30   | 8,50         | 8,5          | 12,44        | 91,8         | 139 |
| Завтрак        | Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (пшеничная)       | 200/5/5 | 5,4          | 9,2          | 31,8         | 240          | 302 |
|                | Кофейный напиток с молоком                                | 200     | 5            | 8,1          | 29,7         | 139,5        | 692 |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 30      | 2            | 0,3          | 12           | 64           |     |
|                | Кондитерские изделия (конфеты шоколадные)                 | 20      | 0,6          | 4            | 7            | 80           |     |
|                |   |         | <b>21,5</b>  | <b>30,1</b>  | <b>92,94</b> | <b>615,3</b> |     |
|                |   |         |              |              |              |              |     |
|                | Капуста тушенная  | 100     | 1,6          | 1,8          | 7,2          | 68           | 534 |
| Обед           | Суп картофельный с бобовыми, мясом (говядина I категории) | 25/200  | 12,1         | 5,7          | 13,06        | 153,8        | 139 |
|                | Рагу из овощей  | 180     | 2,75         | 13,20        | 17,33        | 199,21       | 21  |
|                | Котлеты (свинина)   | 100     | 10           | 21           | 8            | 268          | 466 |
|                | Компот из ягод сушеных (кураги)                           | 200     | 1            | 0            | 31           | 122          | 639 |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 20      | 1,3          | 0,2          | 8,4          | 42           |     |
|                | Хлеб пшеничный  | 20      | 1,5          | 0,1          | 9,6          | 47           |     |
|                |   |         | <b>30,25</b> | <b>42</b>    | <b>94,59</b> | <b>900</b>   |     |
|                | Итого за день   |         |              |              |              |              |     |
| <b>10 день</b> |   |         |              |              |              |              |     |
| Завтрак        | Бутерброд с джемом  | 20/30   | 2,4          | 0,3          | 14           | 97,6         | 2   |
|                | Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (рисовая)         | 200/5/5 | 3,09         | 4,07         | 36           | 197          | 302 |
|                | Какао с молоком сгущенным                                 | 200     | 4,3          | 4,3          | 29,8         | 181          | 694 |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 30      | 2            | 0,3          | 12           | 64           |     |
|                | Кондитерские изделия (конфеты шоколадные)                 | 10      | 0,5          | 2            | 3,5          | 20           |     |
|                |   |         | <b>12,29</b> | <b>10,97</b> | <b>95,3</b>  | <b>559,6</b> |     |
|                |   |         |              |              |              |              |     |
| Обед           | Икра свекольная   | 65      | 1,8          | 3,0          | 3,5          | 80           |     |
|                | Суп картофельный с рыбными консервами в масле (сайра)     | 25/250  | 6,89         | 6,72         | 11,47        | 133,80       | 78  |
|                | Рыба припущенная  | 100     | 19,43        | 1,19         | 0,31         | 90,00        | 245 |
|                | Пюре картофельное   | 180     | 3,67         | 5,76         | 24,53        | 164,70       | 691 |
|                | Какао на молоке   | 180     | 2,8          | 2,8          | 1,4          | 90,8         | 693 |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 20      | 1,3          | 0,2          | 8,4          | 42           |     |
|                | Хлеб пшеничный  | 20      | 1,5          | 0,1          | 9,6          | 47           |     |
|                | Итого за день   |         | <b>37,39</b> | <b>19,77</b> | <b>59,21</b> | <b>648,3</b> |     |
| <b>11 день</b> |   |         |              |              |              |              |     |
| Завтрак        | Бутерброд сыром   | 15/30   | 5,7          | 4,6          | 12,3         | 71           | 1   |
|                | Каша вязкая с маслом и сахаром молочная (гречневая)       | 200/5/5 | 6,1          | 5,2          | 32           | 203          | 302 |
|                | Чай с сахаром   | 200     | 0,8          | 0            | 20,2         | 80,2         | 685 |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                                      | 30      | 2            | 0,3          | 12           | 64           |     |
|                |   |         | <b>14,6</b>  | <b>10,1</b>  | <b>76,5</b>  | <b>418,2</b> |     |
|                |   |         |              |              |              |              |     |

|                |   |        |              |              |               |              |     |
|----------------|---|--------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----|
| обед           | Отварная свекла в виде гарнировки             | 65     | 1            | 0,06         | 6             | 27,3         | 51  |
|                | Суп картофельный с бобовыми, мясом (говядина) | 25/200 | 12,1         | 5,7          | 13,06         | 153,8        | 139 |
|                | Птица отварная                                | 100    | 8,6          | 8,8          | 10            | 170          | 487 |
|                | Каша рисовая рассыпчатая                      | 180    | 8,95         | 6,73         | 43,00         | 176          | 679 |
|                | Компот из ягод сушеных (чернослива)           | 200    | 3,73         | 5,44         | 28,54         | 178,2        | 511 |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                          | 20     | 1,3          | 0,2          | 8,4           | 42           |     |
|                | Хлеб пшеничный                                | 20     | 1,5          | 0,1          | 9,6           | 47           |     |
|                | Итого за день                                 |        | <b>37,18</b> | <b>27,03</b> | <b>118,6</b>  | <b>794,3</b> |     |
| <b>12 день</b> |   |        |              |              |               |              |     |
| Завтрак        | Бутерброд с маслом                            | 10/30  | 8,50         | 8,5          | 12,44         | 91,8         | 1   |
|                | Кофейный напиток со сгущ. молоком             | 200    | 5,2          | 5,4          | 47,7          | 140          | 692 |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                          | 30     | 2            | 0,3          | 12            | 64           |     |
|                | Кондитерские изделия (вафли)                  | 15     | 1,1          | 0,4          | 8             | 60           |     |
|                |   |        | <b>44,6</b>  | <b>36,2</b>  | <b>112,6</b>  | <b>355,8</b> |     |
|                |   |        |              |              |               |              |     |
|                |   |        |              |              |               |              |     |
| Обед           | Капуста тушенная                              | 100    | 1,6          | 1,8          | 7,2           | 68           | 534 |
|                | Суп картофельный с мясными фрикадельками      | 25/200 | 5,83         | 4,56         | 13,59         | 118,80       | 209 |
|                | Котлеты (свинина)                             | 100    | 10           | 21           | 8             | 268          | 466 |
|                | Пюре картофельное                             | 180    | 3,67         | 5,76         | 24,53         | 164,70       | 691 |
|                | Компот из смеси сухофруктов                   | 200    | 0,32         | 0            | 35            | 128          | 639 |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                          | 20     | 1,3          | 0,2          | 8,4           | 42           |     |
|                | Хлеб пшеничный                                | 20     | 1,5          | 0,1          | 9,6           | 47           |     |
|                |   |        | <b>24,22</b> | <b>33,42</b> | <b>106,32</b> | <b>836,5</b> |     |
|                | Итого за день                                 |        |              |              |               |              |     |
|                | Среднее значение за период                    |        |              |              |               |              |     |

**1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях, 2004 год, под редакцией В.Т.Лапшиной**

**2. Компьютерная программ «Школа: питание» Версия 10.0.7. Дата выпуска 26.10.2010г.**