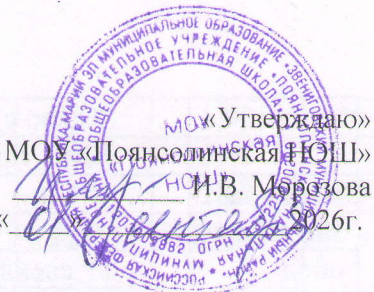


Директор МОУ «Поянсолинская НОШ»

И.В. Морозова

« 21 » 12 2026г.



Двухнедельное меню

МОУ «Поянсолинская начальная общеобразовательная школа»

Возрастная категория 7 - 11 лет

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общеобразовательного питания, под ред. Ф.Л. Марчука, 1994г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. Лапшиной В. Т. 2004г.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005
4. Единый сборник рецептов технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий, Уральский региональный центр питания (г. Пермь), 2021 год. Под ред. А.Я. Перевалова и Н.В. Тапешкина.

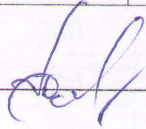
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя 1							
День 1							
завтрак	Гречка отварная рассыпчатая	200	230,0	5,4	8,1	26,8	508
	Чай с сахаром	200	58	0,2	0,12	0,5	685
	Бутерброд с маслом и сыром	45/5/5	115	3,1	0,26	19,3	3
	Фрукты (яблоко)	100	47,0	0,4	0,3	10,3	5
итого за завтрак		555	450	9,1	8,78	56,9	
обед	д/г морковь тушеная	60	61,05	0,83	4,29	4,68	481
	Рассольник «Ленинградский»	250	135,0	3,0	4,5	20,1	129
	Макаронные изделия отварные	200	396,0	7,7	17,0	50,3	273
	Куры отварные	90	119,9	15,76	6,11	0,42	439
	Компот из с/фр.	200	124,0	0,6	0	31,4	588
	Хлеб ржаной	70	27,58	0,67	0,13	5,93	
итого за обед		870	863,53	28,56	32,03	112,83	
Итого за день:		1425	1313,53	37,66	40,81	169,73	
День 2							
завтрак	Запеканка из творога с повидлом	150/20	366,0	18,3	23,3	25,7	297
	Каша манная	200	222,0	8,2	30,4	4,8	257

	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	642
	Хлеб пшеничный	70	74,48	3,16	0,3	13,52	
итого за завтрак		640	852,48	34,56	59	76,52	
обед	д/г свекла тушеная	60	58,3	0,72	4,07	4,68	484
	Суп картофельный с бобовыми	250	167	6,2	5,6	22,3	138
	Жаркое по-домашнему	200	312,5	22,0	12,3	27,0	394
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	110	0,20	0,20	22,3	859
	Хлеб ржаной	70	27,58	0,67	0,13	5,93	
итого за обед		780	675,38	29,79	22,3	82,21	
Итого за день:		1420	1527,86	64,35	81,3	158,73	
День 3							
завтрак	Каша рисовая вязкая	200	179,0	4,4	8,6	31,7	257
	Кофейный напиток на молоке	200	116	1,4	2,0	22,4	951
	Бутерброд с маслом, с сыром	45/5/5	115	3,1	0,26	19,3	3
	Фрукты (груша)	100	47,0	0,4	0,4	9,8	5
итого за завтрак		555	457	9,3	11,26	83,2	
обед	д/г капуста тушеная	60	41,36	1,1	1,29	4,71	482
	Суп-лапша домашняя на кур.бульоне	250	147,0	7,1	4,6	21,1	151
	Биточки рыбные	90	172,48	11,44	7,74	13,38	324
	Пюре картофельное	200	218,0	4,2	9,0	29,2	472
	Компот из кураги	200	134	5,6	9,0	32,0	588
	Хлеб ржаной	70	27,58	0,67	0,13	5,93	
итого за обед		870	740,42	30,11	31,76	106,32	
Итого за день:		1425	1197,42	39,41	43,02	189,52	
День 4							
завтрак	Каша вязкая овсяная	200	204,0	6,0	1,6	40,4	257
	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	642
	Бутерброд с маслом, с сыром	45/5/5	115	3,1	0,26	19,3	
	Фрукты (яблоко)	100	47,0	0,4	0,4	9,8	5
итого за завтрак		555	556	14,4	7,26	102	
Обед	д/г горошек консервированный	60	24,75	2,25	0,09	3,74	38
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	118	2,0	4,3	10,0	120
	Гречка отварная рассыпчатая	200	230,0	5,4	8,1	26,8	508
	Котлета мясная из говядины	90	120	7,9	6,41	7,31	608

	Компот с изюмом	200	91,00	0,40	0, 02	6,90	70
	Хлеб ржаной	70	27,58	0,67	0,13	5,93	
	Печенье	50	130	3,8	3,8	28,8	83
итого за обед		920	741,33	22,42	22,83	89,48	
Итого за день:		1475	1297,33	36,82	30,09	191,48	
День 5							
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	250	141	7	7,9	24,7	160
	Сок фруктовый в ассортименте (в упаковке)	200	135,0	3,0	4,5	20,1	77
	Бутерброд с маслом, с сыром	45/5/5	115	3,1	0,26	19,3	
	Вафли	40	84	2	1,6	8,8	61
	Фрукты (груша)	100	47,0	0,4	0,3	10,3	5
итого за завтрак		645	522	15,5	14,56	83,2	
Обед	д/г капуста тушеная	60	41,36	1,1	1,29	4,71	482
	Борщ с капустой с картофелем	250	106,0	2,0	5,2	13,1	110
	Рис отварной	200	374,0	6,3	13,0	56,1	304
	Рыба отварная	90	138,16	15,29	6,6	3,85	300
	Компот из с/фр.	200	124	0,6	0	31,4	588
	Хлеб ржаной	70	27,58	0,67	0,13	5,93	
итого за обед		870	811,1	25,96	26,22	115,09	
Итого за день:		1515	1333,1	41,46	40,78	198,29	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	180	300	9,72	11,16	38,28	333
	Чай с сахаром	200	58	0,2	1,14	15	685
	Хлеб пшеничный	70	74,48	3,16	0,3	13,52	
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5
итого за завтрак		550	432,88	13,38	22,9	113,8	
Обед	д/г свекла тушеная	60	58,3	0,72	4,07	4,68	484
	Суп-лапша домашняя на кур.бульоне	250	147,0	7,1	4,6	21,1	151
	Картофельное пюре с маслом	200/5	218,0	4,2	9,0	29,2	472
	Куры отварные	90	119,9	15,76	6,11	0,42	439
	Компот из кураги	200	124	0,6	0	31,4	588
	Хлеб ржаной	70	27,58	0,67	0,13	5,93	
итого за обед		875	694,78	29,05	23,91	92,73	
Итого за день:		1425	1127,66	42,43	46,81	206,53	
День 7							

Завтрак	Суп молочный с крупой	250	192	7,0	8,1	20,7	161
	Бутерброд с маслом и с сыром	45/5/5	115	3,1	0,26	19,3	
	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	642
	Фрукты (яблоко)	100	47,0	0,4	0,3	10,3	5
итого за завтрак		605	544	15,4	13,66	82,8	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	118	2,0	4,3	10,0	120
	Рагу овощное с мясом	200	355,0	18,7	22,8	18,8	215
	Чай с сахаром	200	58	0,2	1,14	15	685
	Хлеб ржаной	70	27,58	0,67	0,13	5,93	
	Печенье	50	130	3,8	3,8	28,8	83
итого за обед		770	688,58	25,37	32,17	78,53	
Итого за день:		1375	1232,58	40,77	45,83	161,33	
День 8							
Завтрак	Каша вязкая «Дружба»	200	229	4,4	8,6	31,7	257
	Кофейный напиток на молоке	200	116	1,4	2,0	22,4	951
	Бутерброд с сыром и маслом	45/5/5	115	3,1	0,26	19,3	
	Фрукты (груша)	100	47,0	0,4	0,4	9,8	5
итого за завтрак		555	507	9,3	11,26	83,2	
Обед	д/г кукуруза консервированная	60	33,00	3,00	0,12	4,98	38
	Суп картофельный с крупой	250	113,0	2,5	3,0	18,9	136
	Каша рассыпчатая рисовая	200	374	6,3	13	56,1	255
	Биточки рыбные	90	172,48	11,44	7,74	13,38	324
	Компот из с/фр.	200	124	0,6	0	31,4	588
	Хлеб ржаной	70	27,58	0,67	0,13	5,93	
итого за обед		870	844,06	24,51	23,99	130,69	
Итого за день:		1425	1351,06	33,81	35,25	213,89	
День 9							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	200	240	5,8	9,2	31,8	257
	Какао с молоком	200	190	4,9	5,0	32,5	642
	Бутерброд с сыром, с маслом	45/5/5	115	3,1	0,26	19,3	
	Фрукты (яблоко)	100	47,0	0,4	0,3	10,3	5
итого за завтрак		555	592	14,2	14,76	93,9	
Обед	д/г капуста тушеная	60	41,36	1,1	1,29	4,71	482
	Рассольник «Домашний»	250	135,0	3,0	4,5	20,1	128
	Плов с курицей	200	393,0	18,9	18,9	34,7	492
	Компот из чернослива	200	106,0	0,4	0	27,4	588

	Печенье	40	130	3,8	3,8	28,8	83
	Хлеб ржаной	70	27,58	0,67	0,13	5,93	
итого за обед		820	832,94	27,87	28,62	121,64	
Итого за день:		1375	1424,94	42,07	43,38	215,54	
День 10							
Завтрак	Каша манная	200	222,0	8,2	30,4	4,8	257
	Кофейный напиток на молоке	200	116	1,4	2,0	22,4	951
	Бутерброд с маслом, с сыром	45/5/5	115	3,1	0,26	19,3	2
	Фрукты (яблоко)	100	47,0	0,4	0,4	9,8	5
итого за завтрак		555	500	13,1	33,06	56,3	
Обед	д/г морковь тушеная	60	61,05	0,83	4,29	4,68	481
	Борщ с капустой с картофелем	250	106,0	2,0	5,2	13,1	110
	Макароны изделия отварные	200	396,0	7,7	17,0	50,3	273
	Гуляш из мяса говядины	90	246,51	15,88	18,24	4,18	591
	Компот из шиповника	200	121,82	0,68	0,28	29,15	588
	Хлеб ржаной	70	27,58	0,67	0,13	5,93	
итого за обед		870	958,96	27,76	45,14	107,34	
Итого за день:		1425	1458,96	40,86	78,2	163,64	

Заведующая производством  Савельева Л.Д.