

Директор МОУ «Поянсолинская НОШ»

И.В. Морозова

2025г.



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. Первалова и Н.В. Талешкина.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			№ рецептур
				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

	Чай с лимоном	200	10,2	4,1	0,12	0,02	629
	Хлеб пшеничный	70	74,48	3,16	0,3	13,52	
итого за							
завтрак		640	672,68	33,76	54,12	44,04	
обед	д/г сельдь с луком	60	77,59	6,07	4,79	2,54	364
	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	694,67	35,14	23,02	80,07	
Итого за день:		1420	1367,35	68,9	77,14	124,11	
День 3							
завтрак	Каша рисовая вязкая	200	179,0	4,4	8,6	31,7	257
	Кофейный напиток	200	152,0	2,5	3,6	28,7	719
	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	493	10,4	12,86	89,5	
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	1233,42	40,51	44,62	195,82	
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	Суп из рыбных консервов	250	187,0	6,90	8,40	20,50	181
	Рис отварной	200	374,0	6,3	13,0	56,1	304
	Рыба отварная	90	138,16	15,29	6,6	3,85	300
	Чай с сахаром	200	58	0,2	1,14	15	685
	Хлеб ржаной	70	27,58	0,67	0,13	5,93	
итого за обед		810	784,74	29,36	29,27	101,38	
Итого за день:		1455	1306,74	44,86	43,83	184,58	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Каша рассыпчатая пшеничная	200	374	6,3	13	56,1	255
	Чай с сахаром	200	58	0,2	1,14	15	685
	Бутерброд с маслом и с сыром	45/5/5	115	3,1	0,26	19,3	
	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5
итого за завтрак		555	547,4	9,9	24,7	137,4	
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:		1430	1242,18	38,95	48,61	230,13	
День 7							
Завтрак	Каша вязкая гречневая	200	204,4	6,0	1,6	40,4	257
	Бутерброд с маслом и с	45/5/5	115	3,1	0,26	19,3	

	сыром						
	Компот из шиповника	200	121,82	0,68	0,28	29,15	588
	Фрукты (яблоко)	100	47,0	0,4	0,3	10,3	5
итого за завтрак		555	488,22	10,18	2,44	99,15	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	147,0	6,20	5,90	17,0	135
	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	717,58	29,57	33,77	85,53	
Итого за день:		1325	1205,8	39,75	36,21	184,68	
День 8							
Завтрак	Каша вязкая «Дружба»	200	229	4,4	8,6	31,7	257
	Компот с изюмом	200	91,00	0,40	0,02	6,90	70
	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	482	8,3	9,28	67,7	
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	1326,06	32,81	33,27	198,39	
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	200	152,0	2,5	3,6	28,7	719
	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	536	14,2	34,66	62,6	
Обед	д/г горошек консервированный	60	24,75	2,25	0,09	3,74	38
	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	922,66	29,18	40,94	106,4	
Итого за день:		1425	1458,66	43,38	75,6	169	

Заведующая производством

Савельева Л.Д.