

Утверждаю.

Директор МБОУ

Туроверо-Россошанской ООШ

 В.Б. Тимошенко

Приказ от 28.08.2020 г. № 114



**Примерное двухнедельное сезонное меню  
для обучающихся 1-4 классов (7-11 лет)  
МБОУ Туроверо-Россошанской ООШ  
Тарасовского района  
Ростовской области  
на 2021-2022 уч.г.**

Меню составлено на основе сборника рецептур: 2008 г. Для предприятий общественного питания, Л.Е. Голунова, М.Т. Лабзина

## ЗАВТРАК Весна – лето (7-11 лет)

1 неделя понедельник															
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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
2008	214	Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86	0,15	0,45	0,6	8,8	202,3	33,4	294,3	5,2
		Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24	0,6	6,0	0	0,12	12,0	12,6	0,42	3,0
2008	432	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,3	1,5	12,77	149,1	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,38	139,8	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
		Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	0	0	40,0	10,0	2,4	0	0,02	4,5
		Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0,10	0	0,6	16	8	11	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>19,31</b>	<b>32,93</b>	<b>60,26</b>	<b>697,06</b>	<b>0,87</b>	<b>7,55</b>	<b>40,61</b>	<b>19,52</b>	<b>304,2</b>	<b>68,2</b>	<b>386,54</b>	<b>16,5</b>
1 неделя вторник															
2008	331	Макароны отварные	200	7,536	5,959	28	276,11	0,1	0	0,1	1,6	12,3	9,8	54,3	1,3
2008	317	Куры отварные	100	18,08	19,91	7,0	195	0	1,5	0,2	0,5	50,1	18,0	126,8	1,2
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,38	139,8	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
2008	19	Огурец свежий	70	0,6	0	1,85	10,4	0	9,1	0	1,4	20,9	12,7	38,3	0,9
к/к	к/к	Фрукт (апельсин )	100	0,94	0,12	11,75	43	0,06	38,0	0	0,20	35,0	11,0	0,10	10,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>31,716</b>	<b>21,71</b>	<b>86,98</b>	<b>720,31</b>	<b>0,26</b>	<b>48,6</b>	<b>0,3</b>	<b>3,7</b>	<b>135</b>	<b>60,1</b>	<b>255,3</b>	<b>14</b>
1 неделя среда															
2008	189	Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	265	8,281	9,018	38,559	269,33	0,2	0,7	0,1	1,0	150,5	44,5	168,9	1,0
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	0,08	0	0	0	8,75	6	29,83	0,5
2008	14	Сыр	15	3,8	4,8	0	60	0,01	0	0,05	0,1	132	5,5	75	0,15
		Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	1,0	0	0,6	16	8	11	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>16,281</b>	<b>14,518</b>	<b>83,059</b>	<b>549,33</b>	<b>0,29</b>	<b>1,7</b>	<b>0,15</b>	<b>2,6</b>	<b>313,45</b>	<b>65,4</b>	<b>284,73</b>	<b>3,85</b>
1 неделя четверг															
1996	375	Тефтели из говядины с соусом	115/50	16,7	23,5	19,2	165	0	1,6	0	3,3	24,1	17,5	122,6	1,7
2008	335	Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150	0,2	13,3	0,1	0,4	66,3	39,2	121,6	1,5
2008	19	Огурец свежий	70	0,6	0	1,85	10,4	0	9,1	0	1,4	20,9	12,7	38,3	0,9

к/к	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	0,08	0	0	0	8,75	6	29,83	0,5
		Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	0	0	0,4	1	2,4	0	0,02	4,5
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
		Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	1,0	0	0,6	16	8	11	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>25,78</b>	<b>33,62</b>	<b>95,01</b>	<b>618,7</b>	<b>0,28</b>	<b>25</b>	<b>0,5</b>	<b>6,7</b>	<b>144,65</b>	<b>84,8</b>	<b>323,35</b>	<b>11,3</b>
<b>1 неделя пятница</b>															
2008	224	Запеканка из творога со сметаной	150/20	40,3	12,1	36,5	252	0,1	5,2	0,1	2,7	305,0	51,9	412,0	1,8
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	0,08	0	0	0	8,75	6	29,83	0,5
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
		Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	0	0	0,4	1	2,4	0	0,02	4,5
к/к	к/к	Фрукт (апельсин )	100	0,94	0,12	11,75	43	0,06	3,8	0	0,20	35,0	11,0	0,10	1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>45,12</b>	<b>20,34</b>	<b>83,01</b>	<b>541,3</b>	<b>0,24</b>	<b>9</b>	<b>0,5</b>	<b>3,9</b>	<b>357,35</b>	<b>70,3</b>	<b>441,95</b>	<b>7,8</b>
<b>2 неделя понедельник</b>															
2008	317	Куры отварные	100	18,08	19,91	7,0	195	0	1,5	0,2	0,5	50,1	18,0	126,8	1,2
2008	335	Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150	0,2	13,3	0,1	0,4	66,3	39,2	121,6	1,5
		Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24	0,6	6,0	0	0,12	12,0	12,6	0,42	3,0
2008	432	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,3	1,5	12,77	149,1	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	0,08	0	0	0	8,75	6	29,83	0,5
		Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	1,0	0	0,6	16	8	11	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>29,73</b>	<b>23,83</b>	<b>76,63</b>	<b>682,1</b>	<b>0,9</b>	<b>22,8</b>	<b>0,31</b>	<b>1,62</b>	<b>214,15</b>	<b>90,8</b>	<b>334,65</b>	<b>9,4</b>
<b>2 неделя вторник</b>															
2008	214	Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86	0,15	0,45	0,6	8,8	202,3	33,4	294,3	5,2
		Икра кабачковая	100	0,5	2	3,25	32,8	0,04	0,17	0,12	0,1	4,9	9	13,2	0,12
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	0,04	0	0	0	4,37	3	14,91	0,3
		Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	0	0	0,4	1	2,4	0	0,02	4,5
		Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	1,0	0	0,6	16	8	11	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>14,1</b>	<b>33,1</b>	<b>39,35</b>	<b>531,46</b>	<b>0,23</b>	<b>1,62</b>	<b>1,12</b>	<b>10,5</b>	<b>236,17</b>	<b>54,8</b>	<b>333,43</b>	<b>12,32</b>
<b>2 неделя среда</b>															
2008	224	Запеканка из творога со сметаной	150/20	40,3	12,1	36,5	252	0,1	5,2	0,1	2,7	305,0	51,9	412,0	1,8
2008	433	Какао с молоком	200	3,8	3,1	25,17	145	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	0,08	0	0	0	8,75	6	29,83	0,5

к/к	к/к	Фрукт (апельсин )	100	0,94	0,12	11,75	43	0,06	3,8	0	0,20	35,0	11,0	0,10	1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>48,84</b>	<b>15,62</b>	<b>94,12</b>	<b>557</b>	<b>0,28</b>	<b>10</b>	<b>0,11</b>	<b>2,9</b>	<b>469,75</b>	<b>82,9</b>	<b>53193</b>	<b>4,3</b>
<b>2 неделя четверг</b>															
	229М	Рыба, тушенная с овощами	100/50	24,2	7,8	5,17	89	0,20	7,37	24	3,55	36,07	43,48	1,06	6,41
2008	335	Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06	0,2	13,3	0,1	0,4	66,3	39,2	121,6	1,5
2008	19	Огурец свежий	70	0,6	0	1,85	10,4	0	9,1	0	1,4	20,9	12,7	38,3	0,9
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	0,04	0	0	0	4,37	3	14,91	0,3
		Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	0	0	0,4	1	2,4	0	0,02	4,5
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
		Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	1,0	0	0,6	16	8	11	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>30,68</b>		<b>64,93</b>	<b>587,26</b>	<b>0,24</b>	<b>30,77</b>	<b>24,5</b>	<b>6,95</b>	<b>152,24</b>	<b>107,78</b>	<b>186,89</b>	<b>15,81</b>
<b>2 неделя пятница</b>															
2008	321	Куры тушеные в соусе	100/100	28,3	32,4	6,5	430	0	0,5	0,1	0,5	52,8	17,0	147,7	1,5
2008	125	Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210	0,03	0	0,03	0,3	11,03	26,06	78,2	0,6
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	0,08	0	0	0	8,75	6	29,83	0,5
		Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24	0,6	6,0	0	0,12	12,0	12,6	0,42	3
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>39,82</b>	<b>38,52</b>	<b>79,16</b>	<b>837</b>	<b>0,71</b>	<b>6,5</b>	<b>0,13</b>	<b>0,92</b>	<b>6,2</b>	<b>63,06</b>	<b>256,15</b>	<b>5,6</b>
<b>Завтрак Осень – зима (7-11 лет)</b>															
<b>1 неделя понедельник</b>															
к/к	к/к	Фрукт (апельсин )	100	0,94	0,12	11,75	43	0,06	3,8	0	0,20	35,0	11,0	0,10	1
2008	214	Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86	0,15	0,45	0,6	8,8	202,3	33,4	294,3	5,2
		Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24	0,6	6,0	0	0,12	12,0	12,6	0,42	3,0
2008	401	Компот из свежих яблок	200	0,6	0,2	29,6	125,1	0	0,3	0	0	29,2	26,9	20,2	0,7
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	0,08	0	0	0	8,75	6	29,83	0,5
		Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	0	0	0,4	1	2,4	0	0,02	4,5
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>17,94</b>	<b>31,27</b>	<b>67,122</b>	<b>638,07</b>	<b>0,89</b>	<b>10,55</b>	<b>1,0</b>	<b>10,12</b>	<b>289,65</b>	<b>89,9</b>	<b>344,87</b>	<b>14,9</b>
<b>1 неделя вторник</b>															
2008	224	Запеканка из творога со сметаной	150/20	40,3	12,1	36,5	252	0,1	5,2	0,1	2,7	305,0	51,9	412,0	1,8
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	0,08	0	0	0	8,75	6	29,83	0,5
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
		Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	0	0	0,4	1	2,4	0	0,02	4,5
		Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	1,0	0	0,6	16	8	11	2,2

<b>Всего за день: 530</b>				<b>42,58</b>	<b>20,62</b>	<b>81,08</b>	<b>545,3</b>	<b>0,18</b>	<b>6,2</b>	<b>0,5</b>	<b>4,3</b>	<b>338,35</b>	<b>67,3</b>	<b>452,85</b>	<b>9,0</b>
<b>1 неделя среда</b>															
2008	189	Каша овсяная вязкая молочная с	265	8,281	9,018	38,559	269,33	0,2	0,7	0,1	1,0	150,5	44,5	168,9	1,0
2008	433	Какао с молоком	200	3,8	3,1	25,17	145	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	0,04	0	0	0	4,37	3	14,91	0,3
		Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	0	0	0,4	1	2,4	0	0,02	4,5
		Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	1,0	0	0,6	16	8	11	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,046</b>	<b>20,74</b>	<b>76,558</b>	<b>538,73</b>	<b>0,28</b>	<b>2,7</b>	<b>0,41</b>	<b>2,6</b>	<b>294,27</b>	<b>69,5</b>	<b>284,83</b>	<b>9,0</b>
<b>1 неделя четверг</b>															
	282м	Оладьи из печени	86	18,4	17,8	11,05	279	0,21	2,4	0,49	1,67	16,32	19,59	4,49	0,53
2008	125	Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210	0,03	0	0,03	0,3	11,03	26,06	78,2	0,6
2008	432	Кофейный напиток	200	1,3	1,5	12,77	149,1	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	0,08	0	0	0	8,75	6	29,83	0,5
2008	14	Сыр	15	3,8	4,8	0	60	0,01	0	0,05	0,1	132	5,5	75	0,15
		Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8	0,03	1	0,6	0,1	3,5	4,2	7,1	0,42
к/к	к/к	Фрукт (апельсин )	100	0,94	0,12	11,75	43	0,06	3,8	0	0,20	35,0	11,0	0,10	1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>34,67</b>	<b>30,22</b>	<b>91,57</b>	<b>867,9</b>	<b>0,44</b>	<b>8,2</b>	<b>0,74</b>	<b>2,37</b>	<b>267,6</b>	<b>73,95</b>	<b>239,72</b>	<b>4,2</b>

<b>1 неделя пятница</b>															
Сборник рецептур	№ 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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг
2008	317	Куры отварные	100	18,08	19,91	7,0	195	0	1,5	0,2	0,5	50,1	18,0	126,8	1,2
2008	125	Каша гречневая вязкая	150	3,61	4,61	37,79	206,51	0,03	0	0,03	0,3	11,03	26,06	78,2	0,6
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	0,08	0	0	0	8,75	6	29,83	0,5
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
		Икра кабачковая	100	0,5	2	3,25	32,8	0,04	0,17	0,12	0,1	4,9	9	13,2	0,12
		Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	1,0	0	0,6	16	8	11	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>27,38</b>	<b>25,71</b>	<b>67,7</b>	<b>575,8</b>	<b>0,15</b>	<b>2,67</b>	<b>0,35</b>	<b>1,5</b>	<b>96,98</b>	<b>68,46</b>	<b>259,03</b>	<b>4,62</b>
<b>2 неделя понедельник</b>															
2008	224	Запеканка из творога со сметаной	150/20	40,3	12,1	36,5	252	0,1	5,2	0,1	2,7	305,0	51,9	412,0	1,8
2008	433	Какао с молоком	200	3,8	3,1	25,17	145	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	0,08	0	0	0	8,75	6	29,83	0,5
		Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	0	0	0,4	1	2,4	0	0,02	4,5
2008	14	Сыр	15	3,8	4,8	0	60	0,01	0	0,05	0,1	132	5,5	75	0,15

		Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	1,0	0	0,6	16	8	11	2,2
<b>Всего за день: 545</b>				<b>52,18</b>	<b>28,52</b>	<b>92,23</b>	<b>694,3</b>	<b>0,23</b>	<b>7,2</b>	<b>0,56</b>	<b>3,86</b>	<b>585,15</b>	<b>85,4</b>	<b>617,85</b>	<b>10,15</b>
<b>2 неделя вторник</b>															
2008	331	Макароны отварные	200	7,536	5,959	28	276,11	0,1	0	0,1	1,6	12,3	9,8	54,3	1,3
2008	317	Куры отварные	100	18,08	19,91	7,0	195	0	1,5	0,2	0,5	50,1	18,0	126,8	1,2
2008	432	Кофейный напиток	200	1,3	1,5	12,77	149,1	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	0,08	0	0	0	8,75	6	29,83	0,5
		Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24	0,6	6,0	0	0,12	12,0	12,6	0,42	3,0
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>32,666</b>	<b>27,789</b>	<b>85,531</b>	<b>761,21</b>	<b>0,8</b>	<b>8,5</b>	<b>0,31</b>	<b>2,22</b>	<b>144,15</b>	<b>53,4</b>	<b>256,35</b>	<b>7,0</b>
<b>2 неделя среда</b>															
2008	189	Каша рисовая вязкая молочная с маслом , сахаром	265	6,3	7,09	44,8	269	0,1	0,7	0,1	0,3	150,8	27,7	135,7	0,3
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	0,04	0	0	0	4,37	3	14,91	0,3
		Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	0	0	0,4	1	2,4	0	0,02	4,5
2008	14	Сыр	15	3,8	4,8	0	60	0,01	0	0,05	0,1	132	5,5	75	0,15
к/к	к/к	Фрукт (апельсин )	100	0,94	0,12	11,75	43	0,06	3,8	0	0,20	35,0	11,0	0,10	1
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>13,02</b>	<b>19,</b>	<b>80,96</b>	<b>559,8</b>	<b>0,21</b>	<b>4,5</b>	<b>0,55</b>	<b>1,6</b>	<b>330,77</b>	<b>48,6</b>	<b>225,73</b>	<b>6,25</b>
<b>2 неделя четверг</b>															
2008	214	Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86	0,15	0,45	0,6	8,8	202,3	33,4	294,3	5,2
		Икра кабачковая	100	0,5	2	3,25	32,8	0,04	0,17	0,12	0,1	4,9	9	13,2	0,12
2008	432	Кофейный напиток	200	1,3	1,5	12,77	149,1	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	0,04	0	0	0	4,37	3	14,91	0,3
		Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	1,0	0	0,6	16	8	11	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>15,15</b>	<b>26,78</b>	<b>38,46</b>	<b>551,26</b>	<b>0,25</b>	<b>2,62</b>	<b>0,73</b>	<b>9,5</b>	<b>288,57</b>	<b>119,67</b>	<b>378,41</b>	<b>8,82</b>
<b>2 неделя пятница</b>															
	268м	Биточки рыбные	78	14,8	5,4	15,5	165	0,08	0	0	1,89	21,8	2,20	0	2,9
2008	335	Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06	0,2	13,3	0,1	0,4	66,3	39,2	121,6	1,5
		Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8	0,03	1	0,6	0,1	3,5	4,2	7,1	0,42
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	0,04	0	0	0	4,37	3	14,91	0,3
2008	430	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
		Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0	1,0	0	0,6	16	8	11	2,2
<b>Итого за прием пищи:</b>				<b>21,2</b>	<b>10,45</b>	<b>74,65</b>	<b>589,36</b>	<b>0,35</b>	<b>15,3</b>	<b>0,7</b>	<b>2,99</b>	<b>118,17</b>	<b>58</b>	<b>154,61</b>	<b>7,32</b>