



Технологическая карта. Рецепт №, стр	Прием пищи, наименование блюд 6-10 лет; 11-18 лет	Масса порций (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

**ВТОРОЙ ДЕНЬ**  
**Вторник 1 неделя**  
**(1-4 класс)**

**ЗАВТРАК 1:**

	Молоко	200	1,2	10	9,7	106	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Мед	10	-	-	36	38,5								
	Булочка Ромашка	50	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7

**ЗАВТРАК 2:**

№473	Тефтели	75	16,4	27,8	-	335	0,12	1,12	0,02	2,23	2,02	78,2	14,5	0,41
№7	Каша гречневая рассыпчатая	150	14,2	11,5	11,2	210	0,06	0,03	-	-	16,5	11,55	6,01	2,31
	Икра кабачковая	35	1,3	0	22,4	90	0,031	8,7	0,01	0,03	5	22	27	0,26
№644	Компот из сухофруктов	200	-	-	15,2	56	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,6	0,06
	Хлеб	30	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31

**ОБЕД:**

№169	Суп лапша	200	2	0,4	18,1	80	3,3	36,13	0,9	6	60,13	80,43	16,3	2,06
№447	Картофель пюре	200	10,3	13,5	74,2	234,35	0,088	34,53	2,1	1,04	139,9	162,7	51,4	1,05
340	Рыба тушеная в томатном соусе	85												
	Огурцы свежие/соленые	100												
№732	Кофейный напиток	200	4,9	0	32,5	190	0,3	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31

Технологическая карта. Рецепт №, стр	Прием пищи, наименование блюд 6-10 лет; 11-18 лет	Масса порций (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ**  
**Среда 1 неделя**  
**(1-4 класс)**

**ЗАВТРАК 1:**

	Молоко	200	1,2	10	9,7	106	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Мед	10	-	-	36	38,5								
	Булочка Ромашка	50	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7

**ЗАВТРАК 2:**

№326	Запеканка из творога с изюмом	110	10,3	13,5	74,2	234,35	0,088	34,53	2,1	1,04	139,9	162,4	51,4	1,05
	Сгущённое молоко	35	24	45	10,7	211	0,53	0,24	2,5	8,2	7,2	8,7	16	1,9
№714	Какао с молоком	200	16,4	27,8	-	34	2,06	1,6	0,36	5,89	5,3	38,5	5,55	2,5

**ОБЕД:**

№133	Борщ овощной со сметаной/	200\10	6,4	6,16	28,22	182,7	2,84	29,5	1	3,6	44,25	57,65	3,25	1,46
№311	Макароны отварные	150	2,04	0,4	18,1	252	0,086	34,48	0,03	0,02	54,85	10,04	43,7	0,45
№ 466	Куриное бедро тушенное	85	16,02	14,82	5,8	219,4	0,06	0,015	-	4,7	9	1,88	22	2,7
	Сок	200	-	-	15,2	56	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,6	0,06
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31

**ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ**  
**Четверг 1 неделя**  
**(1-4 класс)**

	Молоко	200	1,2	10	9,7	106	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Мед	10	-	-	36	38,5								
	Вафли	30	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7

**ЗАВТРАК 2:**

№220	Картофель тушеный с мясом курицы	200	4	11	29	152	0,086	34,48	0,03	0,02	54,85	100,4	43,7	0,45
№651	Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,06	0,6
	Хлеб	30	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31
	Яблоко	160	-	-	-	0,2002	0,3	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7

**ОБЕД:**

№156	Суп картофельный гречневый	250	14,5	9,2	21,3	207,9	10,28	25,15	0,9	19,4	22,13	119,3	36,5	1,45
№483	Каша пшенная с соусом	200	15,1	6,3	48,9	297,25	0,143	0,043	0,63	-	41,25	84,86	62,5	6,38
№733	Напиток из свежих яблок или фруктов	200	4,9	5	32,5	190	0,3	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Колбаса вареная	50	2,4	3,6	38,5	186	0,2	2,1	0,42	1,3	8,6	19,3	0,3	12,5
№3, №5	Бутерброд с сыр	50	3,2	3,3	-	43,3	0,38	2,4	0,21	-	12,4	15,6	-	65,3
			1,3	0,1	9,3	80	0,002	0,06	-	-	1,8	2,1	18	4,62
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31

Технологическая карта. Рецептура № стр.	Прием пищи. Наименование блюд с 6-11 лет, 12-18 лет	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал.	Витамины, (мг)				Минеральные вещества, (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод ы		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ**  
**Пятница 1 неделя**  
**(1-4 класс)**

**ЗАВТРАК 1:**

	Молоко	200	1,2	10	9,7	106	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Мед	10	-	-	36	38,5								
	Печение	30	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7

**ЗАВТРАК 2:**

№450	Плов	200	20,23	20,34	55,15	367,8	0,273	1,75	1,35	7,44	28,67	78	41,2	2,1
№46	Салат из соленых огурцов с луком	70	0,7	0,1	2,7	11	-	0,09	-	-	1,8	2,8	2,8	0,6
№719	Кофейный напиток с молоком	200	0,2	-	23,7	85	0,006	0,03	-	-	16,5	11,5	11,5	2,3
	Хлеб	30	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31
	Банан	230												

**ОБЕД:**

№154	Рассольник	250	6,4	6,16	28,2	182,7	2,84	29,5	1	3,6	44,25	57,65	3,25	1,46
№307, №311	Омлет с сыром	105	15,1	6,3	48,9	297,25	0,143	0,043	0,63	-	41,25	84,86	62,5	6,38
№466	Котлеты	85	10,3	11,2	5	163	0,12	1,12	0,02	2,23	2,02	78,7	14,5	0,71
№644	Компот из сухофр.	200	-	-	15,2	56	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,6	0,06
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31

Технологическая карта. Рецепт №, стр	Прием пищи, наименование блюд 6-10 лет; 11-18 лет	Масса порций (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ**  
Понедельник 2 неделя  
(1-4 класс)

**ЗАВТРАК 1:**

	Молоко	200	1,2	10	9,7	106	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Мед	10	-	-	36	38,5								
	Печенье	30/50	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7

**ЗАВТРАК 2:**

№447	Картофельное пюре	200	28,5	81,2	36,4	235	0,16	90,24	0,9	3,44	35	1,75	10,2	2,3
340	Рыба тушеная в томатном соусе	75	13,9	6,5	4,0	132	0,262	4,2	0,01	0,48	14,46	189,2	29,8	1,9
	Сок	200	0,2	-	23,7	85	0,006	0,03	-	-	16,5	11,5	11,5	2,3
	Хлеб	30	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31
	Яблоко	160	-	-	-	0,2002	0,3	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7

**ОБЕД:**

№169	Суп-лапша	250	6,4	6,16	28,22	182,7	2,84	29,5	1	3,6	44,25	57,65	3,25	1,46
№473	Бедро куриное отварное	85	16,4	27,8	-	335	0,12	1,12	0,02	2,23	2,02	78,2	14,5	0,41
№220	Каша рассыпчатая перловая	130	4	11	29	152	0,086	34,48	0,03	0,02	54,85	100,4	43,7	0,45
№644	Компот из сухоф.	200	4,9	5	32,5	190	0,3	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31
№61	Салат из квашеной капусты	50	7,9	0,4	26,2	115	0,46	7,68	-	2,1	-	25,8	13,3	0,74

Технологическая карта. Рецепт №, стр	Прием пищи, наименование блюд 6-10 лет; 11-18 лет	Масса порций (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

**ВТОРОЙ ДЕНЬ**  
**Вторник 2 неделя**  
**(1-4 класс)**

**ЗАВТРАК 1:**

	Молоко	200	1,2	10	9,7	106	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Мед	10	-	-	36	38,5	-	-	-	-	-	-	-	-
	Булочка «Ромашка»	50	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7

**ЗАВТРАК 2:**

№449	Мясо тушеное с овощами (говядина)	75	10,3	11,2	5	163	0,12	1,12	0,02	2,23	2,02	78,7	14,5	0,71
№301, №311	Макаронные изделия отварные	150	2,04	0,4	18,1	252	0,086	34,48	0,03	0,02	54,85	10,04	43,7	0,45
№651	Кисель	200	0,2	-	23,7	85	0,006	0,03	-	-	16,5	11,5	11,5	2,3
	Хлеб	30	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31

**Обед**

№62	Уха – рыбацкая	250	14,5	9,2	21,3	207,9	10,28	25,15	0,9	19,4	22,13	119,3	36,5	1,45
№490	Куры тушеные в соусе	107	10,3	11,2	5	163	0,12	1,12	0,02	2,23	2,02	78,7	14,5	0,41
№230	Капуста тушеная	200	0,7	0,1	2,7	11	-	0,09	-	-	1,8	2,8	2,8	0,6
№733	Напиток из свежих яблок или фруктов	200	1,36	-	29,02	116,19	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,06	0,6
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31





Технологическая карта. Рецепт №, стр	Прием пищи, наименование блюд 6-10 лет; 11-18 лет	Масса порций (г.)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

**ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ**  
**Четверг 2 неделя**  
**(1-4 класс)**

**ЗАВТРАК 1:**

	Молоко	200	1,2	10	9,7	106	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Мед	10	-	-	36	38,5								
	Вафли	30	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7

**ЗАВТРАК 2:**

№75	Винегрет овощной	150	7,9	10,4	26,2	225	0,012	0,09	-	-	37	91,2	110	217
№76	Сельдь	35	17,5	2	-	88	0,53	0,24	2,5	87,2	8,7	16,2	46,8	1,9
№714	Чай	200	1,2	-	9,7	-	0,36	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7
	Хлеб	30	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31
	Яблоки	165	-	-	-	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31

**ОБЕД:**

№154	Рассольник	200	6,4	6,16	28,2	182,7	2,84	29,5	1	3,6	44,25	57,65	3,25	1,46
№301	Каша рисовая рассыпчатая	150	14,2	11,5	11,2	210	0,06	0,03	-	-	16,5	11,55	6,01	2,31
№466	Котлета по домашнему	85	16,02	14,82	5,8	219,4	0,06	0,015	-	4,7	9	1,88	22	2,7
№719	Кофейный напиток.	200	-	-	15,2	56	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,6	0,06
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31



**Согласовано:**

Начальник территориального отдела  
Управления федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека по Белгородской области в Яковлевском районе

Сучалкин Б.Н. \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Утверждено:**

Директор МОУ «Бориспольская начальная  
общеобразовательная школа»

приказ № 200 от «30» сентября 2020 г.



**Е.И. Матвеевко**

## **Перспективное меню для школьных завтраков и обедов (осенней – зимний период) 1-4 класс**

Используемая литература для составления технологических карт:  
«Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания»,  
2007 г. (составители: Голунова Л.Е.; Лабзина М.Т.)