

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 1 неделя**

**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								
	Пряники	40	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:**

№61	Салат из белокочанной капусты	100/150	7,9	0,4	26,2	115	0,46	7,68	-	2,1	-	25,8	13,3	0,74
№466	Котлета рубленая из груд. птицы	75/85	10,3	11,2	5	163	0,12	1,12	0,02	2,23	2,02	78,7	14,5	0,71
№714	Чай	200	0,6	0,3	5,7	28	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,6	0,06
	Хлеб	44	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31

**ОБЕДЫ:**

№162	Суп гороховый	250/300	5	3,1	28,4	131	0,2	18,25	1,1	0,26	18,73	61,2	59,9	1,83
№450	Плов с мясом говядины	200/250	20,23	20,34	55,15	367,8	0,273	1,75	1,35	7,44	28,67	78	41,2	2,1
№651	Кисель	200	0,2	-	23,7	85	0,006	0,03	-	-	16,5	11,5	11,5	2,3
	Хлеб	60	8	15	50	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31
№46	Салат из соленых огурцов с луком	50/70	0,7	0,1	2,7	11	-	0,09	-	-	1,8	2,8	2,8	0,6
	Мандарин	200												

**ПОЛДНИК :**

	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
	Йогурт	150	0,2	-	35,8	142	0,09	0,3	-	-	17,05	1,55	-	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

**ВТОРОЙ ДЕНЬ**  
**Вторник 1 неделя**

**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	50/100	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 мясо говядина	75/85	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	105/135	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	200/250	2	0,4	18,1	80	3,3	36,13	0,9	6	60,13	80,43	16,3	2,06
№447	Картофель пюре	200/250	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	75/85												
	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

**ПОЛДНИК :**

	Пряники	40	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7
№719	Сок	200	4,9	5	32,5	190	0,3	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7





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**

**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	30/50	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:**

№450	Плов с мясом куриным	200/250	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	50/70	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	200												

**ОБЕД:**

№154	Рассольник	250/300	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 из свинины	75/85	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

**ПОЛДНИК:**

	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
	Сок фруктовый	200	16,4	27,8	-	34	2,06	1,6	0,36	5,89	5,3	38,5	5,55	2,5

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

**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	200/250	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	75/85	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

**ОБЕД:**

№169	Суп-лапша	250/300	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	75/85	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	130/150	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

**ПОЛДНИК:**

	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
№719	Сок	200	-	-	15,2	56	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,6	0,06

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**

**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»	50/100	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 говядина тушеное с овощами	75/85	10,3	11,2	5	163	0,12	1,12	0,02	2,23	2,02	78,7	14,5	0,71
№301, №311	Макароны отварные	130/150	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	250/300	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	85/107	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	200/250	0,7	0,1	2,7	11	-	0,09	-	-	1,8	2,8	2,8	0,6
№733	Напиток из свежих яблок или фруктов	200/250	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

**ПОЛДНИК**

	Пряники	40	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7
	Снежок	150	-	-	15,2	56	-	0,09	-	-	1,8	2,8	0,6	0,06

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 2 неделя**

**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								
	Пряник	40	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:**

№7	Каша гречневая рассыпчатая	105/135	14,2	11,5	11,2	210	0,06	0,03	-	-	16,5	11,55	6,01	2,31
№443	Гуляш свиной	75/85	16,02	14,82	5,8	219,4	0,06	0,015	-	4,7	9	1,88	22	2,7
№744	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,3	-	-	-	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

**ОБЕД:**

№133	Борщ овощной со сметаной	200/250/10	6,4	6,16	28,22	182,7	2,84	29,5	1	3,6	44,25	57,65	3,25	1,46
№234	Картофель тушеный с говяжьим мясом	200/250	10,3	13,5	74,2	234,35	0,088	34,53	2,1	1,04	139,9	162,7	51,4	1,05
№62	Салат из морской капусты	50	0,7	0,1	2,7	11	-	0,09	-	-	1,8	2,8	2,8	0,6
№732	Кисель	200	0,6	0,3	5,7	28	-	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
	Бутерброд с к/п	50/52	21,2	10,1	80,2	297	0,12	0,22	2,1	1,02	56,3	38,6	44,1	1,02
	Банан	200												

**ПОЛДНИК**

	Печенье	30	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7
	Йогурт	150	4,9	5	32,5	190	0,3	-	-	-	1,8	1,8	0,9	11,7



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**

**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	30/50	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:**

№75	Винегрет овощной	100/150	7,9	10,4	26,2	225	0,012	0,09	-	-	37	91,2	110	217
№76	Сельдь	25/35	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	200	-	-	-	377	0,006	0,003	-	-	16,5	11,55	6	2,31

**ОБЕД:**

№154	Рассольник	200/250	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	135/150	14,2	11,5	11,2	210	0,06	0,03	-	-	16,5	11,55	6,01	2,31
№466	Котлеты из куриной грудки	75/85	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

**ПОЛДНИК**

	Кекс	50	7,5	11,8	74,7	436	0,1	0,2	0,35	0,03	1,5	0,31	0,35	0,7
	Ряженка	150	0,2	-	35,8	116,13	0,09	0,03	-	-	17,05	1,55	-	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

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ**  
**Пятница 2 неделя**

**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	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:**

№398	Макароны с сыром	135/185	10,3	11,2	5	163	0,12	1,12	0,02	2,23	2,02	78,7	14,5	0,41
	Сосиска отварная	70	11,2	5,9	21,2	159	0,1	1,13	0,5	1,22	2,03	4,5	0,8	0,8
№744	Компот из сухофруктов	200	4,9	5	32,5	190	0,3	-	-	-	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

**ОБЕД:**

№162	Суп картофельный с фасолью	250/300	6,4	6,16	28,22	182,7	2,84	29,5	1	3,6	44,25	57,65	3,25	1,46
№307	Каша гречневая рассыпчатая	130/150	15,1	6,3	48,9	297,25	0,143	0,043	0,63	-	41,25	84,86	62,5	6,38
№466	Куриное бедро тушенное	75/85	10,3	11,2	5	163	0,12	1,12	0,02	2,23	2,02	78,7	14,5	0,71
	Сок фруктово-ягодный	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
	Яблоко	200												

**ПОЛДНИК**

	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
	Кисель	200	0,2	-	5,2	124	0,1	2	0,06	2,1	1,2	6	11	1,5

Согласовано:

Начальник территориального отдела  
Управления федеральной службы  
по надзору в сфере защиты прав потребителей и  
благополучия человека по Белгородской области  
Зяковлевском районе  
Сучалкин Б.Н. \_\_\_\_\_

«    » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Утверждено:

Директор МОУ «Бобравская средняя  
общеобразовательная школа»

Л.Н. Остапенко  
приказ № 119 от «27» ноября 2007 г.



## Перспективное меню для школьных завтраков и обедов (осенней – зимний период)

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