



Утверждаю
Директор БОУ «Еремеевская СШ»
Полтавского района Омской области
О.Ю.Безручка

Меню

горячего питания обучающихся
БОУ «Еремеевская СШ»
на 2023-2024 учебный год
завтраки и обеды первой ступени обучения
с 7-11 лет



Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	1 неделя					
	1 день					
	Завтрак					
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
1-2009г	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	7,08	14,46	12,24	209,04
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.производст во	Фрукты свежие (яблоко или апельсин или мандарин или банан)	200	0,9	0,2	8,1	38,76
	Итого за завтрак	665	13,38	21,16	55,24	468,3
	обед					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,1	112,8
611-2009г	Котлета мясная п/ф	90	20,14	26,22	10,24	399,6
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,0	40,6	257,2
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
Пром.производст во	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за обед	840	33,9	41,87	94,79	940,15
	Всего за день	1505	46,47	63,03	150,03	1408,45
	2 день					
	завтрак					
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4
611-2009г	Котлета мясная п/ф	90	20,14	26,22	10,24	399,6
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
Пром.производст во	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
Пром.производст во	Фрукты свежие (яблоко или апельсин или мандарин или банан)	200	0,4	0,4	10,3	44
389-2011г	Сок фруктовый (пром.производство)	200	1	0,2	19,6	83,4
	Итого за завтрак	790	32,79	35,47	104,99	911,65
	обед					
54-27с-2020	Суп с рыбными консервами «Сайра»	250	7,38	8,48	15,68	168,25
54-23г-2020	Горошница	200	19,3	1,8	45	273,1
618-2009г	Тефтели мясные п/ф в соусе	90	8,8	13,06	9,66	191,33
Пром.производст во	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за обед	790	38,75	24,41	97,74	766,68
	Итого за день	1580	71,54	59,88	202,73	1678,33
	3 день					
	завтрак					
54-11г-2020	картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9
п/ф	Полуфабрикат из мяса цыплят-бройлеров натуральный, голень	100	17,2	17,3		0,1
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
Пром.производст во	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
Пром.производст во	Фрукты свежие (яблоко или апельсин или мандарин или банан)	200	0,4	0,4	10,3	44
54-23ги-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
54-2009г	Нарезка овощная	60	0,05	0,0	0,15	0,84
	Итого за завтрак	850	29,8	30,25	69,2	444,29
	обед					
54-3с-2020	Рассольник «Ленинградский»	250	2,4	6,43	16,53	133,33
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48	311,6
611-2009г	Котлета мясная п/ф	90	20,14	26,22	10,24	399,6
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
Пром.производст во	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
54-23ги-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
	Итого за обед	940	42,16	46,97	111,32	1079,48

	Итого за день	1790	71,96	77,22	180,52	1523,77
	4 день					
	завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25,0	347,8
Пром.производст во	Молоко сгущенное с сахаром	30	2,2	2,6	16,7	98,2
2-2009г	Бутерброд с повидлом	40/20	2,64	5,94	30,54	183,96
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.производст во	Фрукты свежие (яблоко или апельсин или мандарин или банан)	200	0,4	0,4	10,3	44
	Итого за завтрак	650	39,64	30,24	97,34	816,06
	обед					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,1	112,8
618-2009г	Тефтели мясные п/ф в соусе	90	8,8	13,06	9,66	191,33
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4
Пром.производст во	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за обед	840	21,4	25,96	92,86	700,53
	Итого за день	1490	61,04	56,2	190,2	1516,59
	Пятница					
	завтрак					
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-2009г	Нарезка овощная	60	0,05	0,0	0,15	0,84
Пром.производст во	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,5	0	19,8	81
Пром.производст во	Йогурт 2,5%	95	3,2	2,4	5,2	55,2
	Итого за завтрак	595	33,45	11,3	75,05	537,34
	обед					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,43
п/ф	Котлеты из фарша рыбного в панировке, обжаренные замороженные	90	20,14	26,22	10,24	399,6
54-11г-2020	картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
Пром.производст во	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,5	0	19,8	81
	Итого за обед	740	38,01	41,29	102,14	976,68
	Итого за день	1335	71,46	52,59	177,19	1514,02
	Итого за завтрак		149,06	128,42	401,82	3177,64
	Итого за обед		173,41	180,5	498,85	4463,52
	Всего за период		322,47	308,92	900,67	7641,16
	Средний показатель за период		64,49	61,78	180,13	1528,23

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
			Б	Ж	У	
	2 неделя					
	1 день					
	Завтрак					
54-24к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
1-2009г	Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	7,08	14,46	12,24	209,04
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
389-2011г	Сок фруктовый (пром.производство)	200	1	0,2	19,6	83,4
	Итого за завтрак	665	17,58	24,76	75,94	594,14
	обед					
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,1	112,8
611-2009г	Котлета мясная п/ф	90	20,14	26,22	10,24	399,6
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,0	40,7	249,5
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
Пром.производст во	Хлеб пшеничный	50	3,75	0,38	24,63	117,25
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
	Итого за обед	840	33,09	40,97	94,89	932,45
	Всего за день	1505	50,67	65,73	170,83	1526,59
	2 день					
	завтрак					
54-11г-2020	картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
п/ф	Котлеты из фарша рыбного в панировке, обжаренные замороженные	90	20,14	26,22	10,24	399,6
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
Пром.производст во	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
54-23ги-2020	Кофейный напиток с молоком № 958 3 2009г	200	3,9	3,9	11,2	86
54-2009г	Нарезка овощная	60	0,05	0,0	0,15	0,84
Пром произ	Йогурт 2,5%	95	3,2	2,4	5,2	55,2
	Итого за завтрак	735	35,44	41,77	74,34	849,69
	обед					
54-3с-2020	Рассольник «Ленинградский»	250	2,25	6,4	16,21	132,55
54-12м-2020	Плов с курицей	200	18,51	7,44	33,05	273,16
Пром.производст во	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за обед	700	24,86	14,25	80,71	550,54
	Итого за день	1435	60,3	56,02	155,05	1400,23
	3 день					
	завтрак					
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4
54-2м-2020	Гуляш из птицы	90	10,71	11,52	4,86	166,05
Пром.производст во	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
Пром.производст во	Фрукты свежие (яблоко или апельсин или мандарин или банан)	200	10,71	0,4	16,26	75,6
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за завтрак	730	21,41	19,02	79,86	579,71
	обед					
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,35	5,75	20,35	166,43
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,1	8,4	48	311,6
611-2009г	Котлета мясная п/ф	90	20,14	26,22	10,24	399,6
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,65	1,35	4,45	36,55
Пром.производст во	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за обед	840	44,51	42,79	110,44	1048,18
	Итого за день	1570	65,92	61,81	190,3	1627,89
	4 день					

2020	завтрак					
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,0	8,5	47,9	311,6
618-2009г	Тефтели мясные п/ф в соусе	90	8,8	13,06	9,66	191,33
Пром.производств	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
во						
Пром.производств	Фрукты свежие (яблоко или апельсин или мандарин или банан)	200	0,8	0,8	19,6	88,8
во						
Пром.производств	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6
во						
	Итого за завтрак	780	23,7	22,86	104,86	719,23
	обед					
54-27с-2020	Суп с рыбными консервами «Сайра»	250	7,4	8,4	15,7	168,3
618-2009г	Тефтели мясные п/ф в соусе	90	8,8	13,06	9,66	191,33
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
Пром.производств	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
во						
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за обед	840	26,65	29,11	96,44	755,98
	Итого за день	1620	50,35	51,97	201,3	1475,21
	Пятница					
	завтрак					
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-2009г	Нарезка овощная	60	0,05	0,0	0,15	0,84
Пром.производств	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	16,7	85,7
во						
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,5	0	19,8	81
Пром.производств	Йогурт 2,5%	95	3,2	2,4	5,2	55,2
во						
	Итого за завтрак	595	33,45	11,3	75,05	537,34
	обед					
54-3с-2020	Рассольник «Ленинградский»	250	2,25	6,4	16,21	132,55
618-2009г	Тефтели мясные п/ф в соусе	90	8,8	13,06	9,66	191,33
54-1г-2020	картофельное пюре	200	4,1	7,1	26,4	185,8
Пром.производств	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2
во						
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
	Итого за обед	840	18,77	27,46	79,99	644,56
	Итого за день	1435	52,22	38,76	155,04	1181,9
	Итого за завтрак		133,54	119,51	445,26	3361,01
	Итого за обед		147,88	154,58	462,47	3931,71
	Итого за день		281,42	274,09	907,73	7292,72
	Всего за период		56,28	54,82	181,55	1458,54
	Средний показатель за период					
	Итого за завтрак		282,6	247,93	847,08	6538,65
	Итого за обед		321,29	335,08	961,32	8395,23
	Всего за период		603,89	583,01	1808,4	14933,88
	Средний показатель за период		60,69	58,30	180,84	1493,39

Меню разработано на основе:

1. Технологические карты блюд и питательность. Программный центр «Помощь образованию» электронный ресурс <http://pbprog.ru/databases/index.php>
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации горячих завтраков и обедов обучающимся общественного питания при общеобразовательных организациях/ Новосибирск, 2020 год
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / автор составитель: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, 2009г