

Согласовано:

Главный государственный санитарный врач по г.Рубцовску,  
Рубцовскому, Егорьевскому, Поспелихинскому, Краснощёков-  
скому, Курьинскому, Новичихинскому и Шипуновскому  
районам Алтайского края

  
\_\_\_\_\_ Г.В.Губий

« 01 » 09 2020 г.

Утверждаю:

Директор Муниципального общеобразовательного  
учреждения «Егорьевская средняя общеобразовательная  
школа»



\_\_\_\_\_ И.О.Пронина

« 31 » 08 2020 г.

*При условии соблюдения санитарно-эпидемиологических требований при пригото-  
влении блюд и напитков, обеспечении безопасности пищи для детей*

МЕНЮ

горячих школьных завтраков и обедов для организации питания учащихся  
с 11-18 лет  
МОУ «Егорьевская СОШ»

№ тех.карты /стр. в справ.	Наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества (г)			Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В <sub>1</sub>	С	А
	<b><u>1 день:</u></b> Завтрак												
204/161	Макароны отварные с тертым сыром	200	6,25	6,6	38,04	239,2	41,9	106,5	18,1	1,5	0,34		
	Хлеб пшеничный	30	8,04	8,19	-	108	312	164	16,8	0,33	0,009	0,87	0,15
265/190	Чай с лимоном	200	2,28	0,27	11,01	67,8	17,8	24,9	10,5	0,48	0,072	-	-
	ИТОГО	430	0,7	0	13,31	61,62	-	2,21	0,38	0,8	-	20	-
			15,57	15,36	62,36	569	362,68	295,4	45,4	2,31	0,42	20,87	0,15
216/168	<b><u>2 день:</u></b> Завтрак Пюре картофельное	180											
			3,63	7,22	30,05	192	24,3	50,4	18	0,62	0,084	2,6	0,07
153/129	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	9,1	8,4	3,5	100,4	22,6	168,12	16,2	0,37	0,037	8,87	-
266/190	Чай с молоком	200	1,05	1,2	13,04	67,16	12	8	6	-	-	-	0,003
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	11,01	67,8	17,8	24,9	10,5	0,48	0,072	-	-
	ИТОГО	510	16,82	17,1	67,23	449,96	69,31	260,52	54,2	1,5	0,211	11,47	0,13
	<b><u>3 день:</u></b>												
100/97	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	220											
			6,96	9,79	28,03	228,11	179,3	218,35	34,1	1,7	0,132	-	-
	Масло сливочное	10	0,65	3,56	0,045	33,05	1,2	1	0,15	0,01	0,005	-	0,035
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	11,01	67,8	17,8	24,9	10,5	0,48	0,072	-	-
271/192	Чай с/с	200	0,22	-	15,5	57,7	12	8	6				
	Сыр	15	4,02	4,08	-	54	156	81,6	8,1	0,16	0,004	0,42	0,025
	Груша	100	0,4	-	9,5	57	19	16	12	0,45	0,02	0,05	0,01
	ИТОГО	575	17,59	17,79	71,07	520,26	387,9	356,9	74,3	2,38	0,251	5,68	0,12
	<b><u>4 день:</u></b>												
99/96	Каша молочная кукурузная вязкая	220											
			8,48	11,46	33,3	268,2	163,9	253	25,3	0,33	0,055	0,88	0,132
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	11,01	67,8	17,8	24,9	10,5	0,48	0,072	-	-
243/182	Какао с молоком	200	4,8	5,04	23,6	195,7	128	37,5	21,75	0,13	0,039	-	0,039
	ИТОГО	450	17,08	16,9	68,01	576,9	293,8	332	64,5	1,26	0,174	0,88	0,13
	<b><u>5 день:</u></b>												
125/113 234/176	Запеканка морковная с творогом, с молочным соусом	220 20											
			16,56	15,9	48,18	439,07	132	185	25,3	0,33	0,044	5,5	0,033
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	11,01	67,8	17,8	24,9	10,5	0,48	0,072	-	-
	Масло сливочное	10	0,65	3,56	0,045	33,05	1,2	1	0,15	0,01	0,005	-	0,035
265/190	Чай с лимоном	200	0,7	0	13,31	61,62	-	2,21	0,38	0,8	-	20	-
	ИТОГО	480	20,19	19,7	78,45	614,74	141,2	214,1	41,65	5,94	1,8	25,5	0,068
	<b><u>6 день:</u></b>												
95/95	Каша молочная «Дружба»	220											
			8,93	9,03	38,64	270,78	129,8	209	44	0,33	0,055	0,88	0,077
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	14,91	81	7,8	25,9	10,5	4,8	4,8	-	-

	Масло сливочное	10	0,65	3,56	0,045	33,05	1,2	1	0,15	0,01	0,005	-	0,035
271/192	Чай с/с	200	0,22	-	15,5	57,7	12	8	6				
	Сыр	15	4,02	4,08	-	54	156	81,6	8,1	0,16	0,004	0,42	0,025
	<b>ИТОГО</b>	475	16,1	16,7	67,08	496,53	306,8	325,5	79,85	1,03	0,11	1,3	1,5
	<b><u>7 день:</u></b>												
118/108	Омлет с зеленым горошком	160	11,45	13,9	5,7	186,81	176,0	220,5	21,7	1,38	0,57	-	0,27
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	11,01	67,8	17,8	24,9	10,5	0,48	0,072	-	-
259/188	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	19,71	118,69	34	150	-	-	0,02	0,4	
	Яблоко	200	0,44	-	19,2	152	24	102	168	2,4	0,18	30	0,24
	<b>ИТОГО</b>	590	16,03	15,81	63,67	570,5	547	514	207,2	4,5	0,33	34	0,56
127/114 234/176	<b><u>8 день:</u></b> Запеканка рисовая с творогом с молочным соусом	240 20	9,98	11,6	42,06	359,86	85,8	105,6	14,3	0,165	0,004	0,027	0,16
	Сыр	15	4,02	4,08	-	54	156	81,6	8,1	0,16	0,004	0,42	0,025
266/190	Чай с/с с молоком	200	1,05	1,2	19,5	67,16	12	8	6	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	11,01	67,8	17,8	24,9	10,5	0,48	0,072	-	-
	<b>ИТОГО</b>	485	17,9	17,7	71,1	548,82	271,6	220,1	38,9	0,86	0,427	0,44	0,185
103/98	<b><u>9 день:</u></b> Каша молочная пшеничная вязкая	220	8,18	11,46	33,03	268,2	159	253	25	0,33	0,055	0,88	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	11,01	67,8	17,8	24,9	10,5	0,48	0,072	-	-
242/182	Какао с молоком	200	3,77	3,39	22,9	195,7	128	37,5	21,75	0,13	0,039	-	0,039
	Сыр	15	2,68	2,73	-	36,0	104	54,4	5,6	0,11	0,03	0,28	0,17
	Масло сливочное	10	0,65	3,56	0,045	33,05	1,2	1	0,15	0,01	0,005	-	0,035
	<b>ИТОГО</b>	470	17,95	18,3	72	520,91	275,8	344,9	45,5	1	0,24	1,16	0,13
171/141	<b><u>10 день:</u></b> Голубцы ленивые	100	7,82	7,61	6,16	116,6	50,6	95	16,8	0,37	0,24	1,75	-
196/158	Пюре картофельное	180	3,63	7,22	30,05	192	24,3	50,4	18	0,6	0,084	2,6	0,07
	Огурец свежий	60	0,24	-	6,85	2,6	4	7	2	0,1	0,07	1,5	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	16,01	67,8	17,8	24,9	10,5	0,48	0,072		
265/190	Чай с лимоном	200	0,7	0	10	61,62	-	2,21	0,38	0,8	-	20	-
	Сыр	10	2,68	2,73	-	36,0	104	54,4	5,6	0,11	0,03	0,28	0,17
	<b>ИТОГО</b>	580	17,2	17,8	69,38	494,62	227,7	233,9	53,2	2,46	0,309	26,1	0,317
	<b>В среднем за 1-день</b>	520	17,34	17,33	69,1	537,3	259,81	290	73,1	2,75	0,217	10,14	0,202

При составлении использован: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г.Пермь, 2006 г.

При составлении использован: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г.Пермь, 2006 г.

Согласовано:  
Главный государственный санитарный врач по г.Рубцовску,  
Рубцовскому, Егорьевскому, Поспелихинскому, Краснощёков-  
скому, Курьинскому, Новичихинскому и Шипуновскому  
районам Алтайского края

  
Г.В.Губий

« 01 » 09 20 20 г.

Утверждаю:  
Директор Муниципального общеобразовательного  
учреждения «Егорьевская средняя общеобразовательная  
школа»



И.О.Пронина

31 08 2020 г.

*при условии соблюдения технологических режимов при  
приготовлении блюд и изделий, обеспечивающих безопасность пищи  
для потребителей.*

МЕНЮ

горячих школьных завтраков и обедов для организации питания учащихся

с 7-11 лет

МОУ «Егорьевская СОШ»

№ тех.карты /стр. в справ.	Наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества (г)			Ккал	Минеральные вещества (мг)				Витамины (мг)		
			белки	жиры	углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В <sub>1</sub>	С	А
	<b>1 день:</b> Завтрак												
204/161	Макароны отварные с тертым сыром	200	6,25	6,6	38,04	239,2	41,9	106,5	18,1	1,5	0,34		
			8,04	8,19	-	108	312	164	16,8	0,33	0,009	0,87	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	11,01	67,8	17,8	24,9	10,5	0,48	0,072	-	-
265/190	Чай с лимоном	200	0,7	0	13,31	61,62	-	2,21	0,38	0,8	-	20	-
	ИТОГО	430	14,84	14,06	59,65	540,9	357,78	282,9	43,3	2,21	0,38	20,87	0,15
216/168	<b>2 день:</b> Завтрак Пюре картофельное	150	3,03	6,02	23,38	160	20,25	42	15	0,52	0,07	2,17	0,06
153/129	Рыба тушеная в сметанном соусе	80	7,33	6,73	2,8	80,36	18,01	134,5	13	0,3	0,03	7,1	-
266/190	Чай с молоком	200	1,05	1,2	13,04	67,16	12	8	6	-	-	-	0,003
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	11,01	67,8	17,8	24,9	10,5	0,48	0,072	-	-
	ИТОГО	460	14,44	14,31	57,86	397,92	60,66	218,3	48	1,46	0,19	9,27	0,11
	<b>3 день:</b>												
100/97	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	6,33	8,9	25,49	207,38	163	198,5	31	1,55	0,12	-	-
	Масло сливочное	10	0,65	3,56	0,045	33,05	1,2	1	0,15	0,01	0,005	-	0,035
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	11,01	67,8	17,8	24,9	10,5	0,48	0,072	-	-
271/192	Чай с/с	200	0,22	-	15,5	57,7	12	8	6				
	Сыр	15	2,68	2,73	-	36,0	104	54,4	5,6	0,11	0,003	0,28	0,017
	ИТОГО	455	14,5	15,4	59,48	428,45	290,6	292,9	56,75	2,31	0,21	0,68	0,1
	<b>4 день:</b>												
99/96	Каша молочная кукурузная вязкая	200	7,44	10,42	30,28	243,9	145	230	23	0,3	0,05	0,8	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	11,01	67,8	17,8	24,9	10,5	0,48	0,072	-	-
243/182	Какао с молоком	200	4,8	5,04	22,73	195,7	128	37,5	21,75	0,13	0,039	-	0,039
	ИТОГО	430	14,52	15,6	61,7	520,91	275,8	344,9	45,5	5,6	0,78	0,8	0,12
	<b>5 день:</b>												
125/113 234/176	Запеканка морковная с творогом и молочный соус	200 15	15,97	10,82	34,69	399,16	120	169	23	0,3	0,04	5,0	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	11,01	67,8	17,8	24,9	10,5	0,48	0,072	-	-
	Масло сливочное	10	0,65	3,56	0,045	33,05	1,2	1	0,15	0,01	0,005	-	0,035
265/190	Чай с лимоном	200	0,7	0	13,31	61,62	-	2,21	0,38	0,8	-	20	-
	ИТОГО	455	15,82	14,95	59,71	557,71	151	202,9	39,65	0,054	0,57	-	0,065
	<b>6 день:</b>												
95/95	Каша молочная «Дружба»	200	7,94	8,21	35,13	246,17	118	190	40	0,3	0,05	0,8	0,07
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	14,91	81	7,8	25,9	10,5	4,8	4,8	-	-

	Масло сливочное	10	0,65	3,56	0,045	33,05	1,2	1	0,15	0,01	0,005	-	0,035
271/192	Чай с/с	200	0,22	-	15,5	57,7	12	8	6				
	Сыр	15	2,68	2,73	-	36,0	104	54,4	5,6	0,11	0,003	0,28	0,017
	<b>ИТОГО</b>	455	13,95	14,81	59,98	440,67	253,5	278,3	62,25	1,7	0,12	1,98	0,1
	<b><u>7 день:</u></b>												
118/108	Омлет с зеленым горошком	140	10,02	12,1	5,0	163,46	154	193	19	1,1	0,05	-	0,24
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	11,01	67,8	17,8	24,9	10,5	0,48	0,072	-	-
258/188	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	34	150	-	-	0,02	0,4	
	Яблоко	150	0,4	-	9,6	76	12	56	84	1,2	0,09	20	0,12
	<b>ИТОГО</b>	520	15,49	15,52	60,7	448,56	318,5	374,9	134,5	3,78	0,98	20,99	0,36
127/114 234/176	<b><u>8 день:</u></b> Запеканка рисовая с творогом и молочный соус	200	9,08	10,63	38,79	327,15	78	96	13	0,15	0,02	0,025	0,015
	Сыр	15	2,68	2,73	-	36,0	104	54,4	5,6	0,11	0,003	0,28	0,017
266/190	Чай с/с с молоком	200	1,05	1,2	19,5	67,16	12	8	6	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	11,01	67,8	17,8	24,9	10,5	0,48	0,072	-	-
	<b>ИТОГО</b>	445	15,16	14,54	60,74	503,09	211,8	183,3	35,1	5,06	0,095	0,33	0,032
103/98	<b><u>9 день:</u></b> Каша молочная пшеничная вязкая	200	7,44	10,42	30,28	243,9	145	230	23	0,3	0,05	0,8	0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	11,01	67,8	17,8	24,9	10,5	0,48	0,072	-	-
	Масло сливочное	10	0,65	3,56	0,045	33,05	1,2	1	0,15	0,01	0,005	-	0,035
243/182	Какао с молоком	200	4,8	5,04	19	195,7	128	37,5	21,75	0,13	0,039		0,039
	<b>ИТОГО</b>	440	14,52	15,6	61,7	520,91	275,8	344,9	45,5	5,68	0,075	0,8	0,12
171/141	<b><u>10 день:</u></b> Голубцы ленивые	80	6,26	6,09	4,93	106,21	46	76	13,5	0,3	0,07	1,4	-
196/158	Пюре картофельное	150	3,23	5,13	23,08	160	20,25	42	15	0,52	0,07	2,17	0,06
	Огурец свежий	60	0,24	-	6,85	2,6	4	7	2	0,1	0,07	1,5	0,01
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	11,01	67,8	17,8	24,9	10,5	0,48	0,072	-	-
265/190	Чай с лимоном	200	0,7	0	13,31	61,62	-	2,21	0,38	0,8	-	20	-
	<b>ИТОГО</b>	520	12,88	12,87	51,06	472,6	27	78,5	126	34,5	0,26	3,57	0,06
	<b>В среднем за 1-день</b>	455	14,4	14,5	58,3	473	228,7	241,13	53,5	2,0	0,37	24	0,148

При составлении использован: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений г.Пермь, 2006 г.