

**Утверждаю**

**Директор МКОУ «Далматовская  
Средняя общеобразовательная школа №3»**

**Макшанова Т.В..**

## **Меню приготовляемых блюд**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Далматовская средняя**

**общеобразовательная**

**школа № 3»**

**Возрастная категория 7-11 лет**

**(осенне-зимний период)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые ценности			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная пшеничная	200/10	9,86	9,36	50,60	326,08	168 -2005Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,20	1,10	75,0	41-2005 Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Печенье	25	1,9	2,5	18,6	104,3	

<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>14,72</b>	<b>20,46</b>	<b>104,42</b>	<b>650,98</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Гуляш	50/50	19,72	17,89	14,76	168,20	591-268 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Каша рассыпчатая с маслом гречневая	150/7	7,46	5,61	35,84	230,45	679-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200/20	0,04	0	24,76	94,20	868-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный

	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
<b>Итого за обед</b>		<b>717</b>	<b>34,37</b>	<b>28,12</b>	<b>108,54</b>	<b>718,25</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1217</b>	<b>49,09</b>	<b>48,58</b>	<b>212,96</b>	<b>1369,23</b>	

<b>День 2</b> <b>Завтрак</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43-2004  Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под общей редакцией В.Т.Лапиной
	Тефтели мясные с соусом	60\60	8,87	9,83	11,71	171,0	286-2010  Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательны х учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/7	5,52	4,52	26,45	168,45	688-2005  Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Кофейный напиток с сахаром	200/20	1,40	2,0	22,40	173,0	636-1996

							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт-сост. Ананина В.А., Ахиба С.Л., Лапшина В.Т.
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>597</b>	<b>19,40</b>	<b>19,80</b>	<b>86,09</b>	<b>682,49</b>	
<b>обед</b>	Рассольник «Ленинградский»	200/7	1,60	4,09	13,54	97,40	197-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Биточки с соусом	50\60	7,78	13,22	7,85	114,38	608-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Капуста тушеная	150/7	2,78	6,48	34,52	213,53	336-2010 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005

							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
<b>Итого за обед</b>		<b>729</b>	<b>15,12</b>	<b>24,19</b>	<b>90,03</b>	<b>570,91</b>	
		<b>1326</b>	<b>34,52</b>	<b>60,74</b>	<b>256,80</b>	<b>1253,40</b>	

<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Курица тушеная в томатном соусе	70/50	6,89	8,85	12,4	97,43	179-2004 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.Коровка, Добросердова и др.
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	150/7	6,60	4,38	15,27	213,71	679-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов,

							В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005  Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>532</b>	<b>16,45</b>	<b>13,63</b>	<b>61,79</b>	<b>456,74</b>	
<b>обед</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/7	1,45	3,93	100,20	182,0	170-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Рыба тушеная в томатном соусе	50/50	13,87	7,85	6,53	150,0	486-2005  Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Пюре картофельное со сливочным	150/7	3,06	4,80	28,45	137,25	694-2005 Сборник рецептов

	маслом						блюды и кулинарные изделия для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
<b>Итого за обед</b>		<b>719</b>	<b>21,34</b>	<b>16,98</b>	<b>169,3</b>	<b>614,85</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1251</b>	<b>37,79</b>	<b>30,61</b>	<b>231,09</b>	<b>1071,59</b>	

<b>День 4 Завтрак</b>	Котлета с соусом	50/60	7,78	13,22	7,85	114,38	608-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Гороховое пюре со сливочном маслом	150/7	18,3	1,53	43,8	264,0	270-2004 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под общей редакцией В.Т.Лапшиной



	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>522</b>	<b>33,94</b>	<b>19,05</b>	<b>92,77</b>	<b>523,98</b>	
<b>обед</b>	Щи с капустой и картофелем со сметаной	200/7	1,45	3,93	100,20	182,0	187-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Плов	200	18,15	15,00	29,08	320,00	304-2010 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тугельяна
	Хлеб пшеничный	60	4,14	0,6	30,18	176,40	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий

							общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Пряник	20	1,1	1,0	15,25	72,40	
	<b>Итого за обед</b>	<b>702</b>	<b>25,04</b>	<b>20,53</b>	<b>188,71</b>	<b>778,80</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1224</b>	<b>58,98</b>	<b>39,58</b>	<b>281,48</b>	<b>1302,78</b>	

<b>День 5</b> <b>Завтрак</b>	Свежие овощи (огурцы свежие)	30	0,23	1,9	0,71	20,19	16-2010 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Жаркое по – домашнему	200	17,21	24,67	13,72	165,63	436-2004 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под общей редакцией В.Т.Лапшиной
	Кисель	200	1,36	0	29,02	121,52	517-2005 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под общей редакцией В.Т.Лапшиной
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	

	Сдоба	50	4,05	2,65	27,45	150,5	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>540</b>	<b>26,99</b>	<b>29,82</b>	<b>101,08</b>	<b>634,24</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	17,20	10,54	13,71	197,40	208-2005  Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Котлеты из филе курицы с соусом	50\60	8,87	9,83	11,71	171,0	455-2010  Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Каша рассыпчатая с маслом ячневая	150/7	4,79	4,26	30,83	187,02	679-2005  Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005  Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного

							питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
<b>Итого за обед</b>		<b>722</b>	<b>33,82</b>	<b>25,03</b>	<b>90,37</b>	<b>701,02</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1262</b>	<b>60,81</b>	<b>54,85</b>	<b>191,45</b>	<b>1335,26</b>	

<b>Неделя 2 День 6</b> <b>Завтрак</b>	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная геркулесовая	150/7	8,16	9,84	35,6	264,0	100-2004 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Какао с сахаром на молоке	200/20	3,52	3,72	25,49	145,2	959-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0	54,60	42-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный

	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>532</b>	<b>18,32</b>	<b>18,79</b>	<b>91,01</b>	<b>628,40</b>	
<b>обед</b>	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206-2005  Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Тефтели мясные с соусом	60\60	8,87	9,83	11,71	171,0	286-2010  Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Каша рассыпчатая рисовая с маслом	150/7	1,42	2,61	21,84	160,45	679-2005  Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный

	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	
<b>Итого за обед</b>		<b>732</b>	<b>17,64</b>	<b>17,06</b>	<b>80,73</b>	<b>584,85</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1264</b>	<b>35,96</b>	<b>35,85</b>	<b>171,74</b>	<b>1213,25</b>	

<b>День 7</b> <b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	200	23,23	19,95	47,65	365,01	305-2010 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,0	424-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Йогурт питьевой	200	5,6	4	23,8	154	
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Вафля	20	1,3	9,0	18,3	159,0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>38,39</b>	<b>38,95</b>	<b>108,37</b>	<b>862,61</b>	
<b>обед</b>	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13-2010

							Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений /под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Курица тушеная в томатном соусе	70/50	6,89	8,85	2,4	97,43	179-2004  Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/Под ред.Коровка, Добросердова и др.
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом	200/10	8,80	5,84	47,02	284,94	679-2005  Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Кофейный напиток с сахаром	200/20	1,40	2,0	22,40	173,0	636-1996  Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Авт-сост. Ананина В.А., Ахиба

							С.Л., Лапшина В.Т.
	Манник	50	3,10	1,2	22,95	109,20	
<b>Итого за обед</b>		<b>700</b>	<b>23,41</b>	<b>21,94</b>	<b>126,32</b>	<b>822,55</b>	
<b>итого за день</b>		<b>1200</b>	<b>61,80</b>	<b>60,89</b>	<b>234,69</b>	<b>1685,16</b>	

<b>День 8</b> <b>Завтрак</b>	Свежие овощи (помидор)	30	0,34	1,9	1,4	23,7	16-2010  Сборник рецептур блюد и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательны х учреждений /под ред.. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна
	Рыба тушеная в томатном соусе	50/50	13,87	7,85	6,53	150,0	486-2005  Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Пюре картофельное со сливочным маслом	150/7	3,06	4,80	28,45	137,25	694-2005  Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный



	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200/20	0,04	0	24,76	94,20	868-2005 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
<b>Итого за завтрак</b>		<b>547</b>	<b>20,07</b>	<b>14,95</b>	<b>81,26</b>	<b>522,75</b>	
<b>обед</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/7	1,45	3,93	100,20	182,0	170-2005 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Биточки с соусом	50\60	7,78	13,22	7,85	114,38	608-2005 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Макаронные изделия отварные с маслом	150/7	5,52	4,52	26,45	168,45	688-2005 Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный

	Хлеб ржаной	80	3,4	1,32	17,0	100	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	
<b>Итого за обед</b>		<b>729</b>	<b>18,35</b>	<b>22,99</b>	<b>165,50</b>	<b>592,83</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1276</b>	<b>38,42</b>	<b>37,94</b>	<b>246,76</b>	<b>1115,58</b>	

<b>День 9</b> <b>Завтрак</b>	Запеканка рисовая с творогом, со сгущенным молоком	150/20	13,4	16,0	59,3	354,0	188-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Сок т/пак	200	0	0	22	90	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>625</b>	<b>16,36</b>	<b>16,40</b>	<b>115,42</b>	<b>499,60</b>	
<b>обед</b>	Суп рыбный	200	8,2	3,66	13,48	97,40	02017-2005 Сборник рецептов блюд и

							кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Котлета с соусом	50/60	7,78	13,22	7,85	114,38	608-2005 Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Гороховое пюре со сливочном маслом	150/7	18,3	1,53	43,8	264,0	270-2004 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под общей редакцией В.Т.Лапшиной
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	<b>итог за обед</b>	<b>722</b>	<b>37,24</b>	<b>18,81</b>	<b>99,25</b>	<b>621,38</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1347</b>	<b>53,60</b>	<b>35,21</b>	<b>214,67</b>	<b>1120,98</b>	

<b>День 10</b> <b>Завтрак</b>	Плов	200	18,15	15,00	29,08	320,00	304-2010 Сборник рецептур блюдов и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательны х учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А. Тугельяна
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943-2005 Сборник рецептур блюдов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Икра кабачковая	30	0,57	2,1	2,1	27,0	
	Конфета	15	0,5	4,6	11,4	89,0	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>22,75</b>	<b>24,2</b>	<b>78,80</b>	<b>608,60</b>	
<b>обед</b>	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	15-2010 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательны х учреждений/Под ред.М.П. Могильного, В.А.

							Гутельяна
	Жаркое по – домашнему	250	27,53	27,47	31,95	302,80	436-2004 Сборник рецептов блюдов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/под общей редакцией В.Т.Лапшиной
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14,00	28,00	943- 2005Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/авт. А.И. Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И. Пересичный
	Хлеб пшеничный	40	2,76	0,4	20,12	117,6	
	Кондитерское изделие	100	8,10	5,2	54,8	300,2	
	<b>Итого за обед</b>	<b>705</b>	<b>39,57</b>	<b>39,22</b>	<b>124,60</b>	<b>822,80</b>	
	<b>итого за день</b>	<b>1205</b>	<b>62,32</b>	<b>63,42</b>	<b>203,40</b>	<b>1431,40</b>	