

Утверждено:
Директор
МБОУ «В-Матигорская СШ»



Вешагина С.А.

Разработано:
ООО «Технологии питания»



Кузнецов А.Л.

Основное меню

Для обучающихся в МБОУ

«Верхне-Матигорская средняя школа»

в возрасте с 7 до 11 лет,

зимний, летний периоды - взаимозаменяемые.

Архангельск 2021г.

Источники:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
Под общей редакцией В.Т. Лапшиной «Хлебпродинформ». Москва 2004г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Могильный М.П., Тутельян В.А «ДеЛи принт» Москва 2010г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова
4. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.
Издательство «Хлебпродинформ» 1996
5. Химический состав российских пищевых продуктов.
Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна «ДеЛи принт» Москва 2002
6. Химический состав блюд и кулинарных изделий
Под редакцией И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева «ВИНИТИ» Москва
7. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.
8. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева)
9. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /<https://pbprog.ru/databases/foodmeals/>.
10. База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации / http://web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx.
11. Химический состав импортных пищевых продуктов <https://lektisia.com/1x181a.html>.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углевод	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	1 - 311.	Каша рисовая жидкая с маслом	0,205(200/5)	5,04	7,63	31,04	214
2	1 - 97.0	Сыр Голландский порция	0,020	5,26	5,32	0	70
3	1 - 96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	0,02	4,12	0,04	37
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	1 - 693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	17,43	141
6	1 - 627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,57	19,57	22,99	76,29	599
Обед							
1	1 - 17.0	Салат из соленых огурцов	0,060	0,51	3,07	1,56	37
2	1 - 139.	Суп картофельный с горохом	0,200	4,92	2,58	18,02	107
3	1 - 436.	Жаркое по-домашнему	0,200(50/150)	13,71	29,36	19,09	407
4	1 - 1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1 - 1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
6	1 - 639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,200	0,6	0,07	21,68	91
Итого по группе			0,76	26,84	36,08	105,45	846
полдник							
1	1 - 779	Булочка молочная	0,100	9,04	2,1	51,82	286
2	1 - 698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,200	5,2	5,2	26	174
Итого по группе			0,3	14,24	7,3	77,82	460
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,57	19,57	22,99	76,29	599
Обед			0,76	26,84	36,08	105,45	846
полдник			0,3	14,24	7,3	77,82	460
Итого за день			1,63	60,65	66,37	259,56	1905

1-я неделя / 2. вторник

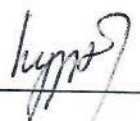
п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углевод	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	I - 366.	Залеканка из творога	0,120	17,85	14,7	18,23	283
2	IV - 1025	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	0,020	1,44	1,7	11,1	66
3	I - 96	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	I - 685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39
6	I - 627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,5	22,88	25,4	68,61	604

Обед							
1	I - 50.2	Салат из свеклы с сол. огурцом и р/м	0,060	0,87	4,07	4,01	56
2	I - 143.	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,200/15	5,9	4,38	16,2	126
3	II - 252.	Рыба запеченная в сметанном соусе	0,120	13,39	9,43	4,01	151
4	I - 520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
5	I - 1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	I - 1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
7	707.	Сок абрикосовый с мякотью	0,200	1	0	25,4	110
Итого по группе			0,83	31,37	26	110,49	799

полдник							
1	I - 741.	Ватрушки с повидлом	0,100	5,91	2,4	66,07	306
2	I - 697	Молоко 3,2% жирности	0,200	5,8	6,4	9,4	120
Итого по группе			0,3	11,71	8,8	75,47	426

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,5	22,88	25,4	68,61	604
Обед	0,83	31,37	26	110,49	799
полдник	0,3	11,71	8,8	75,47	426
Итого за день	1,63	65,96	60,2	254,57	1829



1-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углевод	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	1 - 499.	Котлеты рубленые из цыплят	0,070	10,61	7,41	9,41	154
2	1 - 601.	Соус сметанный3 с томатом	0,030	0,52	0,97	2,89	20
3	1 - 516.	Макаронные изделия отварные	0,150	5,39	5,6	29,11	198
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	1 - 686	Чай с лимоном	0,217(200/10/7)	0,16	0,03	10,21	42
Итого по группе			0,507	19,72	14,33	71,3	508
Обед							
1	1 - 124.	Щи из св. капусты со сметаной и птице	0,200/5/15	5,21	4,94	6,18	97
2	1 - 431	Печень по-строгановски .	0,100(60/40)	15,27	7,73	7,73	158
3	1 - 508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	5,62	7,26	25,36	188
4	1 - 576.	Гарнир из соленых огурцов (6 вар)	0,060	0,48	0,06	1,02	8
5	1 - 1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
6	1 - 1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1 - 634	Компот из черной смородины	0,200	0,22	0,09	11,59	50
Итого по группе			0,81	33,9	21,08	96,98	705
полдник							
1	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
2	1 - 698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,200	5,4	5	21,6	158
3	1 - 627.	Мандарины св.	0,100	0,8	0,2	7,5	38
Итого по группе			0,33	8,48	5,44	43,86	266
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,507	19,72	14,33	71,3	508
Обед			0,81	33,9	21,08	96,98	705
полдник			0,33	8,48	5,44	43,86	266
Итого за день			1,647	62,1	40,85	212,14	1479



1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углевод	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	I - 397.	Фрикадельки рыбные	0,070	8,6	1,35	5,56	69
2	I - 587.	Соус томатный	0,030	0,33	1,55	1,96	24
3	I - 518	Картофель отварной	0,150	2,89	6,64	20,14	160
4	I - 576.	Гарнир из консервированного горошка	0,030	0,93	0,06	1,95	12
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	I - 692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	4,7	4,84	19,07	138
Итого по группе			0,52	20,49	14,76	68,36	497

Обед							
1	I - 110.	Борщ со сметаной	0,200/5	2,41	3,05	5,62	67
2	III - 329.	Бигус	0,200(60/140)	16	29,85	11,02	388
3	I - 576.	Гарнир из кукурузы консервированной	0,060	0,6	0	3,3	15
4	I - 1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	I - 1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
6	III - 505	Кисель "Витошка " с витаминами	0,200	0	0	23,5	95
Итого по группе			0,76	26,11	33,9	88,54	769

полдник							
1	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
2	I - 698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,200	5,2	5,2	26	174
3	I - 627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,33	8,38	5,64	48,86	287

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,52	20,49	14,76	68,36	497
Обед	0,76	26,11	33,9	88,54	769
полдник	0,33	8,38	5,64	48,86	287
Итого за день	1,61	54,98	54,3	205,76	1553

1-я неделя / 5. пятница

п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углевод	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	I - 311.	Каша пшеничная (жидкая) с маслом	0,200/5	6,31	8,31	29,09	218
2	I - 337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	I - 96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	0,02	4,12	0,04	37
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	I - 685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39
6	I - 627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,595	16,05	17,88	79,81	547

Обед							
1	I - 50.0	Салат из свеклы с сыром	0,060	4,09	6,5	3,96	91
2	III - 127.	Суп с рисом на курином бульоне	0,200	2,11	2,28	9,25	76
3	I - 488.	Цыплята-бройлеры, туш.в соусе с овощами	0,200(55/145)	15,56	20,48	18,97	315
4	I - 1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	I - 1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
6	707.	Сок персиковый с мякотью	0,200	0,6	0	34	132
Итого по группе			0,76	29,46	30,26	111,28	818

полдник							
1	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
2	I - 705.	Напиток из плодов шиповника	0,200	0,68	0,28	19,64	92
3	I - 627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,33	3,36	0,92	44,2	209

Итоги по группам питающихся

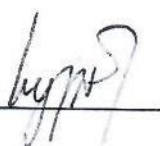
Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,595	16,05	17,88	79,81	547
Обед	0,76	29,46	30,26	111,28	818
полдник	0,33	3,36	0,92	44,2	209
Итого за день	1,685	48,87	49,06	235,29	1574

2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углевод	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	1 - 311.	Каша Дружба (жидкая) с маслом	0,205(200/5)	5,62	5,67	30,16	196
2	1 - 96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	0,02	4,12	0,04	37
3	1 - 97.0	Сыр Голландский порция	0,020	5,26	5,32	0	70
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	1 - 693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	17,43	141
6	1 - 627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47
Итого по группе			0,57	19,65	21,13	77,61	585
Обед							
1	1 - 142.	Суп картофельный с рыбой	0,200/20	6,31	2,48	10,76	102
2	1 - 462.	Тефтели (2в) мясные с рисом (Ёжики)	0,090	8,99	11,55	14,06	195
3	1 - 587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
4	1 - 520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
5	1 - 576.	Гарнир из кукурузы консервированной	0,060	0,6	0	3,3	15
6	1 - 1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1 - 1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
8	1 - 638.	Компот из изюма 2в	0,200	0,54	0,08	23,86	95
Итого по группе			0,84	27,11	24,29	115,48	794
полдник							
1	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
2	1 - 698.	Кефир 2,5% жирности	0,200	5,8	5	8	106
3	1 - 627.	Мандарины св.	0,100	0,8	0,2	7,5	38
Итого по группе			0,33	8,88	5,44	30,26	214
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,57	19,65	21,13	77,61	585
Обед			0,84	27,11	24,29	115,48	794
полдник			0,33	8,88	5,44	30,26	214
Итого за день			1,74	55,64	50,86	223,35	1593

2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углевод	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	I - 366.	Запеканка из творога	0,120	17,85	14,7	18,23	283
2	I - 1025	Повидло яблочное	0,025	0,1	0	16,25	62
3	I - 96	Масло сладко-сливочное, порционно	0,010	0,05	8,25	0,08	75
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	I - 685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39
6	I - 627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,4	9,8	47
Итого по группе			0,505	21,54	23,7	73,76	600
Обед							
1	I - 78	Икра из кабачков	0,060	1,39	4,86	5,69	71
2	I - 132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,200/5/15	5,39	5,29	15,98	128
3	I - 478.	Запеканка картофельная	0,200	14,8	9,43	32,78	279
4	I - 601.	Соус сметанный 3 с томатом	0,040	0,69	1,29	3,86	26
5	I - 1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	I - 1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
7	V - 635	Компот из свежих яблок и клубники	0,200	0,12	0,08	11,76	49
Итого по группе			0,8	29,49	21,95	115,17	757
полдник							
1	I - 698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,200	5,4	5	21,6	158
2	0.04	Печенье сдобное	0,030	1,92	5,04	20,55	135
3	I - 627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,33	8,22	10,24	50,25	336
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,505	21,54	23,7	73,76	600
Обед			0,8	29,49	21,95	115,17	757
полдник			0,33	8,22	10,24	50,25	336
Итого за день			1,635	59,25	55,89	239,18	1693



2-я неделя / 3. среда

п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углевод	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	I - 437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,100	12,55	15,48	4,1	203
2	I - 516.	Макаронные изделия отварные	0,150	5,39	5,6	29,11	198
3	I - 576.	Гарнир из сол. огурцов (6 вар)	0,030	0,24	0,03	0,51	4
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	I - 685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,1	0,02	10	40
Итого по группе			0,53	21,32	21,45	63,4	539
Обед							
1	I - 45.0	Салат из квашеной капусты с реп.л. и р/м	0,060	0,95	3,06	4,94	52
2	I - 135.	Суп из овощей со сметаной и птицей	0,200/5/15	5,2	5,15	9,81	107
3	I - 394.	Тефтели рыбные	0,090	11,47	3,17	11,62	119
4	I - 600.	Соус сметанный-3	0,040	0,56	1,45	3,47	25
5	I - 518	Картофель отварной	0,150	2,89	6,64	20,14	160
6	I - 1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	I - 1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
8	707.	Сок персиковый с мякотью	0,200	0,6	0	34	132
Итого по группе			0,84	28,77	20,47	129,08	799
полдник							
1	0.09	Пряник заварной	0,040	2,36	1,88	30	146
2	III - 505.	Кисель с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	18,4	74
3	I - 627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,34	3,86	2,38	69,4	316
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,53	21,32	21,45	63,4	539
Обед			0,84	28,77	20,47	129,08	799
полдник			0,34	3,86	2,38	69,4	316
Итого за день			1,71	53,95	44,3	261,88	1654



2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углевод	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	1 - 469	Фрикадельки мясные в соусе	0,070	9,37	9,63	9,52	163
2	1 - 587.	Соус томатный	0,040	0,46	2,06	2,63	31
3	1 - 520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	1 - 692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	4,7	4,84	19,07	138
Итого по группе			0,5	20,68	23,97	66,67	578
Обед							
1	1 - 50.1	Салат из свеклы с р/м	0,060	0,87	3,06	5,1	51
2	1 - 125.	Щи из квашеной капусты со сметаной	0,200/5	2,38	3,12	5,61	63
3	1 - 443.	Плов со свининой	0,200(50/150)	14,65	29,08	36,63	505
4	1 - 1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
6	1 - 705.	Напиток из плодов шиповника	0,200	0,68	0,28	19,64	92
Итого по группе			0,75	24,92	36,46	107,16	892
полдник							
1	1023	Батон нарезной порция	0,030	2,25	0,9	15,3	78
2	1 - 698.	Кефир 2,5% жирности	0,200	5,8	5	8	106
3	1 - 627.	Мандарины св.	0,100	0,8	0,2	7,5	38
Итого по группе			0,33	8,85	6,1	30,8	222
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,5	20,68	23,97	66,67	578
Обед			0,75	24,92	36,46	107,16	892
полдник			0,33	8,85	6,1	30,8	222
Итого за день			1,58	54,45	66,53	204,63	1692

2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углевод	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	I - 333	Макароны с тертым сыром	0,150	9,89	12,47	24,93	261
2	I - 337	Яйцо отварное	0,040	5,08	4,6	0,28	63
3	I - 96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	0,02	4,12	0,04	37
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94
5	I - 686	Чай с лимоном	0,217(200/10/7)	0,16	0,03	10,21	42
6	I - 627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,552	19,09	21,74	63,24	540
Обед							
1	I - 110.	Борщ со сметаной	0,200/5	2,41	3,05	5,62	67
2	I - 438.	Азу	0,200(50/150)	14	27,5	20,76	398
3	I - 576.	Гарнир из консервированного горошка	0,060	1,86	0,12	3,9	24
4	I - 1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	I - 1011	Хлеб пшеничный порция	0,050	3,8	0,4	24,6	117
6	III - 509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,76	25,37	31,67	94,78	771
полдник							
1	I - 741.	Ватрушка с творогом	0,100	12,53	7,2	44,33	292
2	I - 697	Молоко 3,2%жирности	0,200	5,8	6,4	9,4	120
Итого по группе			0,3	18,33	13,6	53,73	412
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,552	19,09	21,74	63,24	540
Обед			0,76	25,37	31,67	94,78	771
полдник			0,3	18,33	13,6	53,73	412
Итого за день			1,612	62,79	67,01	211,75	1723
Итого за период			16,479	578,64	555,37	2308,11	16695