

Директор ООО ТПП "Сириус-Н"



В.А.Редичкин

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ №



Двухнедельное меню приготавливаемых блюд для учащихся 1-4 классов образовательных учреждений г.Новочеркаска

Категория: Дети 7-11 лет						
1-ая неделя/Понедельник						
Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 1						
Завтрак						
Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	14
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60	376
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,36	10,02	52	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,8	14,36	120	120
Кефир	150	4,11	3,54	5,67	129	386
Всего в завтрак	610	11,98	15,25	54,78	467	
Обед						
Суп картофельный с крупой(рис)	200	1,6	2,17	21,16	69	101
Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,16	47,06	115	342
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Капуста тушеная	150	3,1	4,86	34,14	197	321
Хлеб пшеничный йодированный	40	0,32	0,2	0,52	94	ГП
Тефтели 2-й вариант с соусом	120 (90/30)	17,76	16,11	32,09	169	279
Всего в обед	730	24,48	23,78	142,51	684	
Всего за день	1340	36,46	39,03	197,29	1 151	

1-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 2						
Завтрак						
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,36	10,02	52	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Чай с лимоном	207	0,11	0,02	13,21	54	377
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150 (120/30)	19,76	15,59	42	302	223
Салат из свеклы с яблоками	100	1,08	6,08	11,2	103	54
Всего в завтрак	507	24,29	22,33	83,97	551	
Обед						
Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	12,59	102	96

Всего в обед	797	33,62	36,41	107,22	795
Всего за день	1347	66,44	61,05	217,88	1 382

1-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 5						
Завтрак						
Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	2,3		20,2	172	389
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,36	10,02	52	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Икра кабачковая (готовая продукция)	60	0,96	3,78	4,44	55	ГП
Макаронные изделия с печенью тушеной в соусе	200 (150/50)	18,02	16,02	21,28	206	202
Всего в завтрак	510	24,62	20,44	63,48	525	
Обед						
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60	376
Пюре картофельное	150	9,06	7,8	20,44	137	312
Овощи натуральные соленые или свежие (помидоры)	60	0,48	0,06	1,02	34	70
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Хлеб пшеничный йодированный	40	0,32	0,2	0,52	94	ГП
Суп рыбный	200	5,86	2,26	13,5	112	101
Котлеты Московские с соусом	120 (90/30)	11,47	23,01	12,34	304	270
Всего в обед	790	28,8	33,63	72,42	781	
Всего за день	1300	53,42	54,07	135,9	1 306	

2-ая неделя/Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 6						
Завтрак						
Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119	382
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,36	10,02	52	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Печенье песочное в ассортименте	20	1,34	5,16	12,97	86	ГП
Каша манная с фруктами	250	7,29	7,76	26,05	236	181
Всего в завтрак	520	16,05	17,1	74,16	533	
Обед						
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60	376
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75	67
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	119	102
Хлеб пшеничный йодированный	40	0,32	0,2	0,52	94	ГП
Каша рассыпчатая (перловая)	150	8,6	6,09	23,12	186	302
Тефтели 2-й вариант с соусом	120 (90/30)	17,76	16,11	32,09	169	279
Всего в обед	790	33,52	32,94	97,93	743	
Всего за день	1310	49,57	50,04	172,09	1 276	

2-ая неделя/Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		

День 7						
Завтрак						
Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,16	47,06	115	342
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,36	10,02	52	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Макаронные изделия и птица отварная	200	5,66	0,67	31,92	157	202
Свекла отварная	60	1,89	5,01	9,72	90	140
Всего в завтрак	510	11,05	6,48	106,26	454	
Обед						
Суп картофельный с крупой(рис)	200	1,6	2,17	21,16	69	101
Овощи натуральные соленые или свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	4,02	36	70
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Кисель из фруктов или ягод	200	0,11	0,12	25,09	119	352
Хлеб пшеничный йодированный	40	0,32	0,2	0,52	94	ГП
Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	30,38	369	259
Всего в	720	22,56	23,5	88,71	727	
Всего за день	1230	33,61	29,98	194,97	1 181	

2-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 8						
Завтрак						
Сыр (порциями)	20	12,92	16,36	16	104	15
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60	376
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,36	10,02	52	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Суп молочный с крупой (гречка)	200	2,97	3,57	6,14	71	121
Кефир	150	4,11	3,54	5,67	129	386
Всего в завтрак	620	23,41	24,13	62,43	456	
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,97	94	103
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	60	42
Хлеб пшеничный йодированный	40	0,32	0,2	0,52	94	ГП
Печень по-строгановски	100 (50/50)	13,26	11,23	9,52	185	255
Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	4,46	4,34	31,69	184	302
Всего в обед	770	23,44	22,12	100,8	790	
Всего за день	1390	46,85	46,25	163,23	1 246	

2-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 9						
Завтрак						
Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	2,3		20,2	172	389

Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,36	10,02	52	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Омлет натуральный и кабачковая икра	150	9,29	16,55	1,76	207	210
Фрукты (плоды или ягоды свежие по сезону, порционные, резаные)	100	0,4	0,4	9,8	32	338
Всего в завтрак	500	15,33	17,59	49,32	503	
Обед						
Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	12,59	102	96
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60	376
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Хлеб пшеничный йодированный	40	0,32	0,2	0,52	94	ГП
Салат из квашеной или свежей капусты	60	1,02	3	12,07	64	47
Рагу с мясом	200	20,97	19,11	28,57	302	289
Всего в обед	720	26,53	26,68	78,35	662	
Всего за день	1220	41,86	44,27	127,67	1 165	

2-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 10						
Завтрак						
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,1	0,42	11,69	61	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Капуста тушеная	150	3,1	4,86	34,14	197	321
Чай с лимоном	207	0,11	0,02	13,21	54	377
Котлеты рыбные	90	20	19,46	25,98	256	234
Всего в завтрак	502	26,85	25,04	92,56	608	
Обед						
Борщ с капустой *и картофелем	200	8,77	7,39	14	132	82
Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,16	47,06	115	342
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305	291
Хлеб пшеничный йодированный	40	0,32	0,2	0,52	94	ГП
Салат "Осенний"	60	1,05	3,71	5,55	60	18
Всего в обед	720	28,79	22,21	110,4	746	
Всего за день	1222	55,64	47,25	202,96	1 354	
Итого		483,28	463,48	1 767,73	12 611	
Среднее за период		48,33	46,35	176,77	1 261	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,33	33,08	56,07		

Меню разработано в соответствии :

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2015. – 628 с.
- Сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной-«Хлебпродинформ». Москва, 2004.- 640 с.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждениях / Под ред. В. Р Кучма. – Научный центр здоровья детей, 2016 г.
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно–эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,36	10,02	52	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Омлет натуральный и кабачковая икра	150	9,29	16,55	1,76	207	210
Фрукты (плоды или ягоды свежие по сезону, порционные, резаные)	100	0,4	0,4	9,8	32	338
Всего в завтрак	500	15,33	17,59	49,32	503	
Обед						
Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	12,59	102	96
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60	376
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Хлеб пшеничный йодированный	40	0,32	0,2	0,52	94	ГП
Салат из квашеной или свежей капусты	60	1,02	3	12,07	64	47
Рагу с мясом	200	20,97	19,11	28,57	302	289
Всего в обед	720	26,53	26,68	78,35	662	
Всего за день	1220	41,86	44,27	127,67	1 165	

2-ая неделя/Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 10						
Завтрак						
Хлеб пшеничный йодированный	35	2,1	0,42	11,69	61	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Капуста тушеная	150	3,1	4,86	34,14	197	321
Чай с лимоном	207	0,11	0,02	13,21	54	377
Котлеты рыбные	90	20	19,46	25,98	256	234
Всего в завтрак	502	26,85	25,04	92,56	608	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200	8,77	7,39	14	132	82
Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,16	47,06	115	342
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Плов из птицы	200	16,95	10,47	35,73	305	291
Хлеб пшеничный йодированный	40	0,32	0,2	0,52	94	ГП
Салат "Осенний"	60	1,05	3,71	5,55	60	18
Всего в обед	720	28,79	22,21	110,4	746	
Всего за день	1222	55,64	47,25	202,96	1 354	
Итого		483,28	463,48	1 767,73	12 611	
Среднее за период		48,33	46,35	176,77	1 261	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		15,33	33,08	56,07		

Меню разработано в соответствии :

- Сборника технических нормативов – Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2015. – 628 с.
- Сборника технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной-«Хлебпродинформ». Москва, 2004.- 640 с.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных учреждениях / Под ред. В. Р Кучма. – Научный центр здоровья детей, 2016 г.
- СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно–эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Овощи натуральные соленые или свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	4,02	36	70
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Хлеб пшеничный йодированный	40	0,32	0,2	0,52	94	ГП
Рагу из птицы	200	20,97	19,11	28,57	302	289
Всего в обед	720	26,58	23,81	85,25	707	
Всего за день	1227	50,87	46,14	169,22	1 258	

1-ая неделя/Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 3						
Завтрак						
Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,16	47,06	115	342
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,36	10,02	52	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Плов из птицы и зеленый горошек консервированный	250 (50/150/50)	14,83	13,04	37,33	326	291
Всего в завтрак	500	18,33	13,84	101,95	533	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200	8,77	7,39	14	132	82
Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60	376
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Салат из квашеной или свежей капусты	60	1,02	3	15,07	64	47
Хлеб пшеничный йодированный	40	0,32	0,2	0,52	94	ГП
Жаркое по-домашнему	200	18,51	20,67	30,38	369	259
Всего в обед	720	30,23	31,56	84,57	759	
Всего за день	1220	48,56	45,4	186,52	1 292	

1-ая неделя/Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 4						
Завтрак						
Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133	349
Хлеб пшеничный йодированный	30	1,8	0,36	10,02	52	ГП
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Тефтели 2-й вариант с соусом	120 (90/30)	17,76	16,11	32,09	169	279
Пюре картофельное и овощи натуральные соленые или свежие (огурцы)	180 (150/30)	11,06	7,8	29	193	312
Всего в завтрак	550	32,82	24,64	110,66	587	
Обед						
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40	ГП
Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	9,96	64	52
Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	119	102
Котлеты рыбные с соусом	120 (90/30)	20	19,46	25,98	174	234
Хлеб пшеничный йодированный	40	0,32	0,2	0,52	94	ГП
Чай с лимоном	207	0,11	0,02	13,21	54	377
Каша рассыпчатая (пшенная)	150	6,41	8,62	36,78	250	171