

УТВЕРЖДАЮ
ДИРЕКТОР ООО ТПП «Сириус-Н»

В.А.Редичкин

СОГЛАСОВАНО
ДИРЕКТОР МБОУ СОШ № 20

В.И.Черкова

Двухнедельное меню приготавливаемых блюд для льготной категории учащихся образовательных учреждений г. Новочеркасска

1-ая неделя/Понедельник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
День 1						
Завтрак						
14	Масло (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	12,38	9,8	24,36	160
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42
386	Кефир	100	2,74	2,36	3,78	86
Всего в завтрак		530	16,47	19,79	52,01	414
Обед						
101	Суп картофельный с крупой(рис)	200	1,6	2,17	21,16	69
342	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	42,35	104
321	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	34,14	197
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42
279	Тефтели с соусом	100	5,73	13,28	9,57	184
Всего в обед		670	11,77	20,81	113,9	638
Полдник						
ГП	Выпечка в ассортименте	100	7,3	8,6	55,7	334
338	Фрукты (плоды или ягоды свежие по сезону, порционные, резаные)	100	0,4	0,4	9,8	32
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107
Всего в полдник		400	13,5	14	75,1	473
Всего за день		1600	41,74	54,6	241,01	1 483

1-ая неделя/Вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
День 2						
Завтрак						
377	Чай с лимоном	180	0,1	0,02	11,49	47
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110	14,49	11,43	30,8	221
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62
Всего в завтрак		370	16,44	15,46	55,69	372

Обед						
96	Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	12,59	102
70	Овощи натуральные соленые или свежие (огурцы)	60	0,48	0,06	4,02	36
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	120
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42
289	Рагу из птицы	180	18,87	17,2	25,71	272
Всего в обед		640	23,76	21,77	77,81	572
Полдник						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60
ГП	Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	105	13,83	10,91	29,4	211
Всего в полдник		355	13,95	10,93	52,42	295
Всего за день		1365	54,15	48,16	185,92	1 239

1-ая неделя/Среда

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
День 3						
Завтрак						
342	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,16	47,06	115
291	Плов из птицы и зеленый горошек консервированный	200	14,12	12,42	35,56	310
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42
Всего в завтрак		420	15,48	12,94	89,3	467
Обед						
82	Борщ с капустой и картофелем	200	8,77	7,39	14	132
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35
47	Салат из квашеной или свежей капусты	60	1,02	3	15,07	64
259	Жаркое по-домашнему	180	16,66	18,6	27,34	332
Всего в обед		660	27,72	29,25	80,15	623
Полдник						
389	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	2,3		20,2	172
338	Фрукты (плоды или ягоды свежие по сезону, порционные, резаные)	100	0,4	0,4	9,8	32
ГП	Печенье песочное в ассортименте	60	5,07	13,31	36,92	198
Всего в полдник		360	7,77	13,71	66,92	402
Всего за день		1440	50,97	55,91	236,37	1 492

1-ая неделя/Четверг

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
День 4						
Завтрак						
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	133
ГП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,54	40
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42
279	Тефтели с соусом	100	5,73	13,28	9,57	184

свежие		100	11,00	7,8	29	193
Всего в завтрак		520	20,19	21,81	84,8	592
Обед						
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35
52	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,61	9,96	64
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	119
234	Котлеты рыбные с соусом	100	16,67	16,22	21,65	145
377	Чай с лимоном	180	0,1	0,02	11,49	47
171	Каша рассыпчатая (пшениная)	150	6,41	8,62	36,78	250
Всего в обед		710	29,61	32,92	99,79	660
Полдник						
342	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0,16	47,06	115
ГП	Кондитерские изделия в ассортименте	30	0,03		3,58	14
ГП	Выпечка в ассортименте	100	7,3	8,6	55,7	334
Всего в полдник		330	7,49	8,76	106,34	463
Всего за день		1560	57,29	63,49	290,92	1 715

1-ая неделя/Пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
День 5						
Завтрак						
389	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	2,3		20,2	172
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35
ГП	Икра кабачковая (готовая продукция)	60	0,96	3,78	4,44	55
202	Макаронные изделия с печенью тушеной в	180	16,22	14,42	19,15	185
Всего в завтрак		460	20,45	18,44	48,45	447
Обед						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60
312	Пюре картофельное	150	9,06	7,8	20,44	137
70	Овощи натуральные соленые или свежие (помидоры)	60	0,48	0,06	1,02	34
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35
101	Суп рыбный	200	5,86	2,26	13,5	112
270	Котлеты Московские с соусом	100	9,56	19,18	10,28	253
Всего в обед		730	26,23	29,56	68,98	631
Полдник						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60
ГП	Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24
ГП	Выпечка в ассортименте	100	7,3	8,6	55,7	334
Всего в		350	7,42	8,62	78,72	418
Всего за день		1540	54,1	56,61	196,16	1 479

2-ая неделя/Понедельник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
День 6						
Завтрак						
382	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107

ГП	Печенье песочное в ассортименте	20	1,34	5,16	12,97	86
181	Каша манная с фруктами	200	5,83	6,21	20,84	189
Всего в завтрак		420	12,04	14,8	56,32	417
Обед						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	25	1,2	0,24	6,68	35
67	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	119
302	Каша рассыпчатая (перловая)	150	8,6	6,09	23,12	186
279	Тефтели 2-й вариант с соусом	100	14,8	13,43	26,74	141
Всего в обед		735	31,33	30,4	96,35	616
Полдник						
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	119
ГП	Кондитерские изделия в ассортименте	30	0,03		3,58	14
ГП	Выпечка в ассортименте	80	5,84	6,88	44,56	267
Всего в полдник		310	9,54	10,07	63,96	400
Всего за день		1465	52,91	55,26	216,63	1433

2-ая неделя/Вторник

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
День 7						
Завтрак						
342	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	42,35	104
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,36	6,68	42
202	Макаронные изделия и птица отварная	180	5,09	0,6	28,73	141
140	Свекла отварная	60	1,89	5,01	9,72	90
Всего в завтрак		440	8,33	6,12	87,48	377
Обед						
101	Суп картофельный с крупой(рис)	200	1,6	2,17	21,16	69
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60
70	Овощи натуральные соленые или свежие (огурцы)	40	0,32	0,04	2,68	24
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35
259	Жаркое по-домашнему	180	16,66	18,6	27,34	332
Всего в обед		640	19,85	21,07	74,92	520
Полдник						
ГП	Выпечка в ассортименте	100	7,3	8,6	55,7	334
338	Фрукты (плоды или ягоды свежие по сезону, порционные, резаные)	100	0,4	0,4	9,8	32
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107
Всего в полдник		400	13,5	14	75,1	473
Всего за день		1480	41,68	41,19	237,5	1 370

2-ая неделя/Среда

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
День 8						
Завтрак						
15	Сыр (порциями)	20	12,92	16,36	16	104
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,8	0,36	10,02	52

386	Кефир	200	2,97	3,57	6,14	71
	Всего в завтрак	100	2,74	2,36	3,78	86
	Обед	540	20,5	22,67	53	373
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,97	94
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0,59	0,08	28,81	120
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35
42	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	60	1,05	3,71	5,55	60
255	Печень по-строгановски	80	10,61	8,98	7,62	148
302	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	4,46	4,34	31,69	184
	Всего в обед	690	20,83	19,77	94,32	641
	Полдник					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60
ГП	Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24
ГП	Выпечка в ассортименте	100	7,3	8,6	55,7	334
	Всего в полдник	350	7,42	8,62	78,72	418
	Всего за день	1580	48,75	51,06	229,81	1 451

2-ая неделя/Четверг

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
День 9						
Завтрак						
389	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	2,3		20,2	172
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35
210	Омлет натуральный и кабачковая икра	100	7,43	13,24	1,41	166
338	Фрукты (плоды или ягоды свежие по сезону, порционные, резаные)	100	0,4	0,4	9,8	32
	Всего в завтрак	420	11,7	14	39,41	405
Обед						
96	Рассольник "Ленинградский"	200	2,61	4,07	12,59	102
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35
47	Салат из квашеной или свежей капусты	60	1,02	3	12,07	64
289	Рагу из птицы	180	18,87	17,2	25,71	272
	Всего в обед	660	23,77	24,53	74,11	532
Полдник						
389	Соки овощные, фруктовые или ягодные	200	2,3		20,2	172
338	Фрукты (плоды или ягоды свежие по сезону, порционные, резаные)	100	0,4	0,4	9,8	32
ГП	Печенье песочное в ассортименте	60	5,07	13,31	36,92	198
	Всего в полдник	360	7,77	13,71	66,92	402
	Всего за день	1440	43,24	52,24	180,44	1 339

2-ая неделя/Пятница

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			ККАЛ
			Б	Ж	У	
День 10						
Завтрак						
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35

		150	3,1	4,86	34,14	197
377	Чай с лимоном	180	0,1	0,02	11,49	47
234	Котлеты рыбные из тресковых пород	70	15,56	15,14	20,21	199
	Всего в завтрак	420	19,95	20,25	72,51	478
	Обед					
82	Борщ с капустой и картофелем	200	8,77	7,39	14	132
342	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,14	0,14	42,35	104
ГП	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,2	0,24	6,68	35
291	Плов из птицы	180	15,26	9,42	32,16	275
18	Салат "Осенний"	60	1,05	3,71	5,55	60
	Всего в обед	640	26,42	20,91	100,74	605
	Полдник					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	17,06	60
ГП	Кондитерские изделия в ассортименте	50	0,05		5,96	24
ГП	Выпечка в ассортименте	100	7,3	8,6	55,7	334
	Всего в обед	350	7,42	8,62	78,72	418
	Всего за день	1410	53,79	49,78	251,97	1 500
	Итого		498,63	528,3	2 266,7	14 608
	Среднее за период		49,86	52,83	226,67	1 461
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		13,65	32,55	62,07	

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»