



Примерное двухнедельное меню приготавливаемых блюд для организации питания детей,
обучающихся в MAOU COШ №138

(осенне-зимний период)

Возрастная группа: 7-11 лет (платники)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г		Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры и сборника	
			Белки	Жиры			Углеводы
Неделя I							
День 1							
Завтрак	Каша из риса и пшени молотая вязкая с маслом сливочным	200	6,15	10,52	27,56	229,48	
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	
	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96	
Итого за завтрак:		570	14,00	14,23	81,17	508,66	
Обед	Салат "Золотая осень"	100	1,10	20,14	11,12	230,10	
	Свекольник	210	2,09	4,61	14,25	106,78	
	Гуляш из свинины	100	11,53	25,01	2,91	282,83	
	Макароны отварные с овощами	150	4,55	4,03	29,24	171,39	
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,83	0,00	20,78	86,43	
Итого за обед:	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	
		830	25,27	54,79	111,97	1041,86	
	Булочка "Дорожная"	75	6,94	7,25	43,75	267,99	
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	200	6,40	6,00	9,40	120,00	
Итого за полдник:		275	13,34	13,25	53,15	387,99	
День 2							
Завтрак	Каша ячневая молотая вязкая с маслом сливочным	200	7,71	10,58	34,85	265,42	
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	
Итого за завтрак:		610	12,13	11,91	83,55	489,85	
Обед	Салат из свеклы с сыром	100	2,94	12,11	8,04	152,90	
	Рассольник Ленинградский	210	2,15	5,81	13,94	116,62	
	Голубцы Ленивый (свинина)	90	11,12	25,02	8,35	303,08	
	Соус белый основной	50	0,29	1,84	1,85	25,11	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	6,47	42,68	263,68	
Итого за обед:	Компот из свежемороженых ягод (клубника)	200	0,13	0,06	16,51	67,10	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	
		870	30,49	52,31	125,04	1092,82	
	Печенье "Всегда можно" с хлопьями зародышей пшеницы, шт.	40	3,52	6,60	22,52	160,00	
Итого за полдник:	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
		240	3,52	6,60	44,92	249,60	
	День 3						

Завтрак	Запеканка из творога с яблоком с молоком сгущенным	150/30	21,45	13,55	41,05	371,96	ТТК
	Кофейный напиток с молоком	200	2,29	1,25	15,78	83,53	379, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Пюре яблочное, т/п	125	0,00	0,00	13,75	55,00	
Итого за завтрак:							
Обед	Икра овощная	555	27,44	15,50	94,58	627,55	
	Шти из капусты свежей с картофелем	100	1,28	10,05	9,32	132,85	ТТК
	Биточек из курицы и свинины	210	1,82	5,65	7,82	89,42	124, 2004
	Соус красный основной	90	14,01	20,36	11,61	285,70	ТТК
	Рис припущенный	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
Итого за обед:	Компот из смеси сухофруктов	150	3,68	5,45	37,07	212,05	415, 2013
	Хлеб пшеничный	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
	Булочка с корицей	870	26,69	43,27	117,28	965,24	
Итого за полдник:							
Завтрак	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	75	6,64	6,36	47,59	274,19	438, 2015
	Итого за полдник:	200	6,40	6,00	9,40	120,00	
	День 4	275	13,04	12,36	56,99	394,19	
	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	100, 2013
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	3,11	6,58	30,99	195,68	262, 2013
Обед	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
	Салат из белокочанной капусты	680	10,47	11,68	87,56	497,17	
Итого за завтрак:	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	100	1,69	5,09	9,99	92,56	43, 2004
	Гречаники (свинина)	200	4,43	4,49	15,55	120,39	145, 2013
	Соус молочный	90	12,09	24,66	14,51	328,33	ТТК
	Пюре картофельное	50	1,73	3,09	4,67	53,37	435, 2013
	Компот из свежих яблок и мандаринов	150	3,26	6,03	21,76	154,34	429, 2013
Обед	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,09	17,28	70,57	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
	Булочка "Домашняя"	860	28,53	44,45	117,43	983,89	
	Сок яблочный, т/п	75	6,56	6,36	46,04	267,46	769, 2004
Итого за полдник:							
Завтрак	Омлет натуральный	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
	Какао с молоком	275	6,56	6,36	68,44	357,06	
	Итого за завтрак:	160	16,56	16,01	3,02	222,42	210, 2015
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	496, 2013
	День 5						

Завтрак	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
		560	24,05	19,96	61,61	522,24	
		100	1,91	15,62	8,08	180,51	32, 2000
Итого за завтрак:							
Обед	Салат "Бабушкин салатик"	210	1,78	5,63	11,00	101,78	82, 2015
	Борщ с капустой и картофелем	90	11,43	7,01	9,67	148,64	346, 2013
	Котлета рыбная Любительская (минтай)	50	0,56	2,28	3,42	36,43	587, 2004
	Соус томатный	150	5,36	5,49	35,64	213,39	291, 2013
	Макаронные изделия отварные	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Напиток из шиповника	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	870	26,89	37,03	120,75	924,88	
		35	1,58	8,40	23,45	175,72	
		200	6,40	6,00	9,40	120,00	
Итого за обед:							
Полдник							
Итого за полдник:							
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	100, 2013
	Каша пшеничная вязкая с маслом сливочным	200	8,85	11,50	38,37	292,37	258, 2013
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 2015
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Пюре яблочное, т/п	125	0,00	0,00	13,75	55,00	
		600	16,12	16,58	86,13	558,15	
Итого за завтрак:							
Обед	Салат "Ералаш"	100	1,55	5,09	10,69	94,74	2, 2000
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,28	2,74	16,73	100,69	147, 2013
	Плов (свинина)	260	18,73	38,39	53,19	633,17	443, 2004
	Компот из яблок или ягод сушеных (курага)	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
Итого за обед:							
Полдник							
Итого за полдник:							
Неделя 2							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,38	10,44	37,11	267,95	253, 2013
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	496, 2013
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,01	67,59	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,42	0,43	9,99	49,47	110, 2013
	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96	112, 2013

Итого за завтрак:										570	14,23	14,15	90,72	547,13
Салат из моркови										100	1,14	10,08	9,33	132,60
Суп картофельный с бобовыми (горох)										200	4,36	4,49	15,84	121,24
Биточек рубленый из птицы										90	13,97	15,16	11,70	239,08
Соус сметанный с томатом										50	1,71	7,53	3,22	87,50
Капша перловая рассыпчатая										150	4,71	5,99	33,35	206,12
Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники										200	0,12	0,08	16,91	68,82
Хлеб пшеничный										40	3,04	0,36	18,68	90,12
Хлеб ржано-пшеничный										30	2,13	0,64	14,99	74,21
Итого за обед:										860	31,18	44,33	124,02	1019,69
Печенье "Всегда можно" с корицей и йодом, шт.										40	2,96	6,44	22,48	160,00
Сок яблочный, т/л										200	0,00	0,00	22,40	89,60
Итого за полдник:										240	2,96	6,44	44,88	249,60
День 3														
Запеканка из творога с молоком стученным										150/30	21,99	13,71	41,72	378,24
Чай с сахаром, лимоном										200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88
Хлеб пшеничный										30	2,28	0,27	14,01	67,59
Хлеб ржано-пшеничный										20	1,42	0,43	9,99	49,47
Яблоко										150	0,60	0,60	14,70	66,60
Итого за завтрак:										595	26,50	15,06	90,58	603,78
Икра кабачковая (промышленного производства)										100	1,90	8,90	7,70	118,50
Борщ Сибирский										210	3,27	4,95	13,26	110,68
Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)										110	10,41	6,57	6,09	125,12
Макаронные изделия отварные										150	5,36	5,49	35,64	213,39
Напиток из шиповника										200	0,68	0,00	19,27	79,80
Хлеб пшеничный										40	3,04	0,36	18,68	90,12
Хлеб ржано-пшеничный										30	2,13	0,64	14,99	74,21
Итого за обед:										840	26,79	26,91	115,63	811,82
Булочка с маком										75	7,26	8,24	45,12	283,68
Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/л										200	6,40	6,00	9,40	120,00
Итого за полдник:										275	13,66	14,24	54,52	403,68
День 4														
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным										200	8,11	12,73	27,45	256,81
Чай с сахаром										200/10	0,12	0,03	10,00	40,77
Хлеб пшеничный										30	2,28	0,27	14,01	67,59
Хлеб ржано-пшеничный										20	1,42	0,43	9,99	49,47
Сок яблочный, т/л										200	0,00	0,00	22,40	89,60
Итого за завтрак:										660	11,93	13,46	83,86	504,24
Салат "Веснушка"										100	1,70	5,13	10,24	93,94
Рассольник										210	1,78	5,76	11,28	104,10
														247, 2013
														376, 2015
														108, 2013
														110, 2013
														89,60
														504,24
														6, 2000
														133, 2013

При составлении меню были использованы следующие сборники технических нормативов:

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1996 г., Москва, "Хлебпродинформ"
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1997 г., Москва, "Хлебпродинформ"
- Сборник рецептов блюд, мучных кулинарных и кондитерских изделий, рекомендованных для применения в предприятиях общественного питания, 2000 г., Новосибирск, "Новосибирская пищевая лаборатория качества"
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г., Москва, "Хлебпродинформ"
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, 2012 г., Пермь, ЗАО "Уральский региональный центр питания"
- Сборник рецептов для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 2013 г., Пермь, ООО "Уральский региональный центр питания"
- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 2015 г., Москва, "ДеЛи плюс"

Технолог  Э.Ю. Бобровникова

тел. 240-78-45