



Примерное двухнедельное меню приготавливаемых блюд для организации питания детей,
обучающихся в МАОУ СОШ №138

(осенне-зимний период)

Возрастная группа: 7-11 лет (дети с ОВЗ, дети-инвалиды)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры и сборника
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Каша из риса и пшена молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,15	10,52	27,56	229,48	175, 2015
	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	14,00	14,23	81,17	508,66	
Обед	Салат "Золотая осень"	100	1,10	20,14	11,12	230,10	13, 2000
	Свекольник	210	2,09	4,61	14,25	106,78	131, 2013
	Гуляш из свинины	100	11,53	25,01	2,91	282,83	260, 2015
	Макароны отварные с овощами	150	4,55	4,03	29,24	171,39	ТТК
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
Итого за обед:	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
		830	25,27	54,79	111,97	1041,86	
Полдник	Булочка "Дорожная"	75	6,94	7,25	43,75	267,99	425, 2015
	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 молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,71	10,58	34,85	265,42	255, 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
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
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	55, 2013
	Рассольник Ленинградский	210	2,15	5,81	13,94	116,62	96, 2015
	Голубец Ленивый (свинина)	90	11,12	25,02	8,35	303,08	ТТК
	Соус белый основной	50	0,29	1,84	1,85	25,11	582, 2004
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	6,47	42,68	263,68	237, 2013
Итого за обед:	Компот из свежемороженых ягод (клубника)	200	0,13	0,06	16,51	67,10	ТТК
	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
		870	30,49	52,31	125,04	1092,82	
Полдник	Печенье "Всегда можно" с хлопьями зародышей пшеницы, шт.	40	3,52	6,60	22,52	160,00	ТТК
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за полдник:		240	3,52	6,60	44,92	249,60	
День 3							

<i>Завтрак</i>	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:		555	27,44	15,50	94,58	627,55	
<i>Обед</i>	Икра овощная	100	1,28	10,05	9,32	132,85	ТТК
	Шти из капусты свежей с картофелем	210	1,82	5,65	7,82	89,42	124, 2004
	Выпечка из курицы и свинины	90	14,01	20,36	11,61	285,70	ТТК
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Рис припущенный	150	3,68	5,45	37,07	212,05	415, 2013
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
Итого за обед:	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	
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	75	6,64	6,36	47,59	274,19	438, 2015
		200	6,40	6,00	9,40	120,00	
		275	13,04	12,36	56,99	394,19	
Итого за полдник:							
День 4							
<i>Завтрак</i>	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
	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
Итого за завтрак:	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
		680	10,47	11,68	87,56	497,17	
	Салат из белокочанной капусты	100	1,69	5,09	9,99	92,56	43, 2004
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,43	4,49	15,55	120,39	145, 2013
	Гречаники (свинина)	90	12,09	24,66	14,51	328,33	ТТК
<i>Обед</i>	Соус молочный	50	1,73	3,09	4,67	53,37	435, 2013
	Пюре картофельное	150	3,26	6,03	21,76	154,34	429, 2013
	Компот из свежих яблок и мандаринов	200	0,16	0,09	17,28	70,57	ТТК
	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:		860	28,53	44,45	117,43	983,89	
<i>Полдник</i>	Булочка "Домашняя"	75	6,56	6,36	46,04	267,46	769, 2004
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за полдник:		275	6,56	6,36	68,44	357,06	
День 5							
	Омлет натуральный	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

<i>Завтрак</i>	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
Итого за завтрак:		560	24,05	19,96	61,61	522,24	
<i>Обед</i>	Салат "Бабушкин салатик"	100	1,91	15,62	8,08	180,51	32, 2000
	Борщ с капустой и картофелем	210	1,78	5,63	11,00	101,78	82, 2015
	Котлета рыбная Любительская (минтай)	90	11,43	7,01	9,67	148,64	346, 2013
	Соус томатный	50	0,56	2,28	3,42	36,43	587, 2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,36	5,49	35,64	213,39	291, 2013
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
Итого за обед:		870	26,89	37,03	120,75	924,88	
<i>Полдник</i>	Вафля со вкусом сливок, шт.	35	1,58	8,40	23,45	175,72	
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	200	6,40	6,00	9,40	120,00	
Итого за полдник:		235	7,98	14,40	32,85	295,72	
Неделя 2							
День 1							
<i>Завтрак</i>	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	
Итого за завтрак:		600	16,12	16,58	86,13	558,15	
<i>Обед</i>	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 плодов 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:		830	28,56	47,22	135,06	1079,36	
<i>Полдник</i>	Булочка "Дорожная"	75	6,94	7,25	43,75	267,99	425, 2015
	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							
<i>Завтрак</i>	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:									
<i>Обед</i>	Салат из моркови	570	14,23	14,15	90,72	547,13			7, 2013
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	100	1,14	10,08	9,33	132,60			144, 2013
	Биточек рубленый из птицы	200	4,36	4,49	15,84	121,24			294, 2015
	Соус сметанный с томатом	90	13,97	15,16	11,70	239,08			444, 2013
	Каша перловая рассыпчатая	50	1,71	7,53	3,22	87,50			242, 2013
	Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники	150	4,71	5,99	33,35	206,12			ТТК
	Хлеб пшеничный	200	0,12	0,08	16,91	68,82			108, 2013
Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12			110, 2013
		30	2,13	0,64	14,99	74,21			
	Печенье "Всегда можно" с корицей и йодом, шт.	860	31,18	44,33	124,02	1019,69			
<i>Полдник</i>									
Итого за полдник:	Сок яблочный, т/п	40	2,96	6,44	22,48	160,00			
		200	0,00	0,00	22,40	89,60			
		240	2,96	6,44	44,88	249,60			
День 3									
<i>Завтрак</i>	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	21,99	13,71	41,72	378,24			223, 2015
	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
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60			112, 2013
Итого за завтрак:									
<i>Обед</i>	Икра кабачковая (промышленного производства)	595	26,50	15,06	90,58	603,78			115, 2013
	Борщ Сибирский	100	1,90	8,90	7,70	118,50			111, 2004
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	210	3,27	4,95	13,26	110,68			229, 2015
	Макаронные изделия отварные	110	10,41	6,57	6,09	125,12			291, 2013
	Напиток из шиповника	150	5,36	5,49	35,64	213,39			519, 2013
	Хлеб пшеничный	200	0,68	0,00	19,27	79,80			108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12			110, 2013
Итого за обед:									
<i>Полдник</i>	Булочка с маком	840	26,79	26,91	115,63	811,82			772, 2004
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	75	7,26	8,24	45,12	283,68			
		200	6,40	6,00	9,40	120,00			
Итого за полдник:									
День 4									
<i>Завтрак</i>	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,11	12,73	27,45	256,81			247, 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
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60			
Итого за завтрак:									
<i>Полдник</i>	Салат "Веснушка"	660	11,93	13,46	83,86	504,24			6, 2000
	Рассольник	100	1,70	5,13	10,24	93,94			133, 2013
		210	1,78	5,76	11,28	104,10			

<i>Обед</i>	Тфтели из свинины с рисом и соусом	120	8,98	20,73	15,54	284,65	ТГК
	Пюре картофельное	150	3,26	6,03	21,76	154,34	429, 2013
	Компот из свежих яблок и мандаринов	200	0,16	0,09	17,28	70,57	ТГК
	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:	850	21,05	38,74	109,77	871,93	
<i>Полдник</i>	Булочка "Домашняя"	75	6,56	6,36	46,04	267,46	769, 2004
	Сок яблочный, т/л	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
	Итого за полдник:	275	6,56	6,36	68,44	357,06	
День, 5							
<i>Завтрак</i>	Омлет натуральный	160	16,56	16,01	3,02	222,42	210, 2015
	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
	Яблоко	150	0,60	0,60	14,70	66,60	112, 2013
<i>Обед</i>	Итого за завтрак:	560	23,15	18,56	57,50	489,61	
	Винегрет с горошком	100	1,60	10,15	8,27	130,77	71, 2004
	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,73	2,69	14,01	87,17	101, 2013
	Шницель из свинины	90	12,20	23,98	11,60	311,02	413, 1996
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7,73	7,83	39,07	257,69	ТГК
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 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:	860	29,16	46,41	124,41	1031,87	
<i>Полдник</i>	Вафля со вкусом сливок, шт.	35	1,58	8,40	23,45	175,72	
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/л	200	6,40	6,00	9,40	120,00	
	Итого за полдник:	235	7,98	14,40	32,85	295,72	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							
	<i>Завтрак</i>	596	18,00	15,11	81,72	534,84	
	<i>Обед</i>	854	27,46	43,54	120,14	982,34	
	<i>Полдник</i>	260	8,89	10,77	51,02	337,86	

Примечание:

1 - овощи свежие используются без тепловой обработки до 1 марта.

2 - для заправки салата используются растительное масло и лимонная кислота

3 - зелёный горошек используемый для салатов, подвергается термической обработке

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, рекомендованный 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, "Де.Ли.плюс"



Технолог Э.Ю. Бобровникова

тел. 240-78-45