



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

(осенне-зимний период)

Возрастная группа: 12 лет и старше (платники)

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 пшени 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	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
	Мандарины	120	0,96	0,36	9,72	45,96	112, 2013
Итого за завтрак:		570	15,47	14,53	90,84	555,93	
Обед	Салат "Золотая осень"	100	1,10	20,14	11,12	230,10	13, 2000
	Свекольник	260	2,54	5,38	17,74	129,57	131, 2013
	Гуляш из свинины	100	11,53	25,01	2,91	282,83	260, 2015
	Макароны отварные с овощами	180	5,50	4,12	35,49	201,08	ТТК
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
Итого за обед:	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
		940	28,90	56,04	136,04	1164,14	
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	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
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		680	13,80	12,41	98,12	559,32	
Обед	Салат из свеклы с сыром	100	2,94	12,11	8,04	152,90	55, 2013
	Рассольник Ленинградский	260	2,62	6,88	17,35	141,80	96, 2015
	Голубец Ленивый (свинина)	100	12,40	27,78	9,68	338,26	ТТК
	Соус белый основной	50	0,29	1,84	1,85	25,11	582, 2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	8,60	51,52	325,53	237, 2013
Итого за обед:	Компот из свежемороженных ягод (клюбника)	200	0,13	0,06	16,51	67,10	ТТК
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
Итого за обед:		990	36,28	58,66	152,95	1284,83	
Полдник	Печенье "Вегета 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							

Завтрак	Запеканка из творога с яблоком с молоком ступенным	180/30	25,42	15,79	45,90	427,42	ТТК
	Кофейный напиток с молоком	200	2,29	1,25	15,78	83,53	379, 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
	Пюре яблочное, т/п	125	0,00	0,00	13,75	55,00	
Итого за завтрак:							
Обед	Икра овощная	605	32,88	18,04	109,10	730,28	
	Щи из капусты свежей с картофелем	100	1,28	10,05	9,32	132,85	ТТК
	Биточек из курицы и свинины	260	2,20	6,69	9,69	107,75	124, 2004
	Соус красный основной	100	15,57	22,54	13,05	317,32	ТТК
	Рис припущенный	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Компот из смеси сухофруктов	180	4,41	6,49	44,44	253,87	415, 2013
	Хлеб пшеничный	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
Итого за обед:							
Полдник	Булочка с корицей	990	31,59	47,92	142,30	1126,81	
	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							
Завтрак	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	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 завтрак:							
Обед	Салат из белокочанной капусты	700	11,94	11,98	97,23	544,44	
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	100	1,69	5,09	9,99	92,56	43, 2004
	Гречаники (свинина)	250	5,54	5,62	19,44	150,49	145, 2013
	Соус молочный	100	13,45	27,32	16,25	364,74	ТТК
	Пюре картофельное	50	1,73	3,09	4,67	53,37	435, 2013
	Компот из свежих яблок и мандаринов	180	3,91	7,26	26,12	185,45	429, 2013
	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,09	17,28	70,57	ТТК
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
Итого за обед:							
Полдник	Булочка "Домашняя"	980	33,89	49,86	141,75	1151,31	
	Сок яблочный, т/п	75	6,56	6,36	46,04	267,46	769, 2004
	Итого за полдник:	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
День 5							
	Омлет натуральный	210	22,08	21,35	4,03	296,56	210, 2015
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	496, 2013

Завтрак	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
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
	Итого за завтрак:	680	31,24	25,80	77,18	665,85	
Обед	Салат "Бабушкин салатик"	100	1,91	15,62	8,08	180,51	32, 2000
	Борщ с капустой и картофелем	260	2,11	6,65	13,45	122,16	82, 2015
	Котлета рыбная Любительская (минтай)	100	12,73	7,73	11,23	165,42	346, 2013
	Соус томатный	50	0,56	2,28	3,42	36,43	587, 2004
	Макаронные изделия отварные	180	6,43	6,55	42,76	255,68	291, 2013
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
	Итого за обед:	990	31,82	40,22	146,21	1074,13	
	Вафля со вкусом сливоч. шт.	35	1,58	8,40	23,45	175,72	
Полдник	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							
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	100, 2013
	Каша пшеничная молочная 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	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
	Пюре яблочное, т/п	125	0,00	0,00	13,75	55,00	
Обед	Салат "Ердаш"	620	17,59	16,88	95,80	605,42	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	100	1,55	5,09	10,69	94,74	2, 2000
	Плов (свинина)	250	2,85	3,43	20,91	125,86	147, 2013
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	280	27,01	58,54	47,87	826,35	443, 2004
	Хлеб пшеничный	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
	Булочка "Дорожная"	930	39,64	68,45	148,24	1367,51	
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	75	6,94	7,25	43,75	267,99	425, 2015
Итого за полдник:		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 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	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
	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96	112, 2013

Итого за завтрак:		590	15,70	14,45	100,39	594,40	
Обед	Салат из моркови	100	1,14	10,08	9,33	132,60	7. 2013
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,4	5,62	19,80	151,54	144, 2013
	Биточек рубленый из птицы	100	15,57	16,80	13,17	266,12	294, 2013
	Соус сметанный с томатом	50	1,71	7,53	3,22	87,50	444, 2013
	Каша перловая расщипчатая	180	5,64	7,18	39,95	247,03	242, 2013
	Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники	200	0,12	0,08	16,91	68,82	ТТК
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
	Итого за обед:	980	37,03	48,68	150,37	1187,74	
	Печенье "Всегда можно" с корицей и йодом. шт.	40	2,96	6,44	22,48	160,00	
Итого за полдник:		200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за полдник:		240	2,96	6,44	44,88	249,60	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	25,96	15,95	46,67	434,05	223, 2015
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 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
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		695	32,13	17,79	110,10	729,06	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	115, 2013
	Борщ Сибирский	260	4,01	5,82	16,48	134,32	111, 2004
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	150	15,36	8,35	7,61	166,98	229, 2015
	Макаронные изделия отварные	180	6,43	6,55	42,76	255,68	291, 2013
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
	Итого за обед:	990	35,78	31,01	141,82	989,41	
	Булочка с маком	75	7,26	8,24	45,12	283,68	772, 2004
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	200	6,40	6,00	9,40	120,00	
Итого за полдник:		275	13,66	14,24	54,52	403,68	
День 4							
Завтрак	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	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
	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Итого за завтрак:		680	13,40	13,76	93,53	551,51	
Итого за завтрак:	Салат "Веснушка"	100	1,70	5,13	10,24	93,94	6. 2000
	Рассольник	260	2,15	6,83	14,02	126,15	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 обучения во всех образовательных учреждениях, 2015 г., Москва, "ДеЛи плюс"

Технолог  О.Ю. Бобровникова

тел. 240-78-45