



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

(осенне-зимний период)

Возрастная группа: 7-11 лет (ГОС, многодетные, малолетние)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры и сборника
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
<i>Завтрак</i>	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:							
<i>Обед</i>	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
<i>Итого за обед:</i>	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	
<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:							
День 2							
<i>Завтрак</i>	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:							
<i>Обед</i>	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
<i>Итого за обед:</i>	Компот из свежемороженных 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
<i>Полдник</i>	Печенье "Всегда можно" с хлопьями зародышей пшеницы, шт.	870	30,49	52,31	125,04	1092,82	ТТК
	Сок яблочный, т/п	40	3,52	6,60	22,52	160,00	
Итого за полдник:							
День 3							
Итого за завтрак:							
Итого за обед:							
Итого за полдник:							

Завтрак	Птица, тушенная в сметанном соусе	100	17,63	5,27	3,28	131,12	290, 2015
	Макаронные изделия отварные	150	5,36	5,49	35,64	213,39	291, 2013
	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
Итого за завтрак:							
Обед	Икра овощная	500	28,98	12,71	78,70	545,10	
	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
	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
Итого за обед:							
Полдник	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
Итого за полдник:							
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	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:							
Обед	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	
	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
	Хлеб пшеничный	200	0,16	0,09	17,28	70,57	ТТК
Итого за обед:							
Полдник	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Булочка "Домашняя"	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
Итого за полдник:							
День 5	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	Плов из птицы	250	22,61	13,58	53,48	426,56	291, 2015
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	496, 2013

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
Итого за завтрак:	500	29,50	16,93	97,36	659,78	
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
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
Итого за обед:	870	26,89	37,03	120,75	924,88	
Полдник	35	1,58	8,40	23,45	175,72	
Итого за полдник:	200	6,40	6,00	9,40	120,00	
Неделя 2	235	7,98	14,40	32,85	295,72	

День 1

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	
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	
Полдник	75	6,94	7,25	43,75	267,99	425, 2015
Итого за полдник:	200	6,40	6,00	9,40	120,00	
День 2	275	13,34	13,25	53,15	387,99	

День 2

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	

Обед	Салат из моркови	100	1,14	10,08	9,33	132,60	7, 2013
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,36	4,49	15,84	121,24	144, 2013
	Биточек рубленый из птицы	90	13,97	15,16	11,70	239,08	294, 2015
	Соус сметанный с томатом	50	1,71	7,53	3,22	87,50	444, 2013
	Каша перловая расщипанная	150	4,71	5,99	33,35	206,12	242, 2013
	Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники	200	0,12	0,08	16,91	68,82	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	31,18	44,33	124,02	1019,69	
	Полдник	40	2,96	6,44	22,48	160,00	
Итого за полдник:		200	0,00	0,00	22,40	89,60	
День 3		240	2,96	6,44	44,88	249,60	
Завтрак	Каша гречневая с мясом (свинина)	250	22,28	26,33	56,04	550,22	ТТК
	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:	515	26,19	27,07	90,20	709,16	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	115, 2013
	Борщ Сибирский	210	3,27	4,95	13,26	110,68	111, 2004
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	110	10,41	6,57	6,09	125,12	229, 2015
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,13	0,64	14,99	74,21	110, 2013
	Итого за обед:	840	26,79	26,91	115,63	811,82	
Полдник	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	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:		660	11,93	13,46	83,86	504,24	
Обед	Салат "Веселушка"	100	1,70	5,13	10,24	93,94	6, 2000
	Рассольник	210	1,78	5,76	11,28	104,10	133, 2013
	Тефтели из свинины с рисом и соусом	120	8,98	20,73	15,54	284,65	ТТК
	Пюре картофельное	150	3,26	6,03	21,76	154,34	429, 2013

Итого за обед:	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
	Хлеб ржано-пшеничный	850	21,05	38,74	109,77	871,93	769, 2004
	75	6,56	6,36	46,04	267,46	89,60	
Полдник	Булочка "Домашняя"	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
	Сок яблочный, т/п	275	6,56	6,36	68,44	357,06	
Итого за полдник:							
День 5							
Завтрак	Птица отварная с соусом	100	17,23	3,20	2,51	107,75	487, 2004
	Макаронные изделия отварные	150	5,36	5,49	35,64	213,39	291, 2013
	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
Итого за завтрак:	Хлеб ржано-пшеничный	500	28,58	10,64	77,93	521,73	
	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
Обед	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	7,73	7,83	39,07	257,69	ТТК
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	860	29,16	46,41	124,41	1031,87	
Итого за обед:							
Полдник	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:							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							
Завтрак		571	19,21	14,94	85,72	554,10	
		854	27,46	43,54	120,14	982,34	
Обед							
Полдник							
Итого за день:							
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 используется 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, 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