



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

(осенне-зимний период)

Возрастная группа: 12 лет и старше (дети с ОВЗ, дети-инвалиды)

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры и сборника
Неделя 1	Белки			Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак		Каша из риса и шпена 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
		Мандарин	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
		Хлеб ржано-пшеничный	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 Ленинский (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 свежемороженых ягод (клубника)	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
Полдник		Печенье "Всегда можно" с хлопьями зародышей пшеницы, шт.	990	36,28	58,66	152,95	1284,83	
		Сок яблочный, т/п	40	3,52	6,60	22,52	160,00	ТТК
	Итого за полдник:			200	0,00	0,00	22,40	89,60
День 3			240	3,52	6,60	44,92	249,60	

Завтрак	Занежанка 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
	Рис припущенный	180	4,41	6,49	44,44	253,87	415, 2013
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	990	31,59	47,92	142,30	1126,81	
Итого за обед:							
Полдник	Булочка с корицей	75	6,64	6,36	47,59	274,19	438, 2015
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	200	6,40	6,00	9,40	120,00	
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	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	
	Сок яблочный, т/п	700	11,94	11,98	97,23	544,44	
Итого за завтрак:							
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,69	5,09	9,99	92,56	43, 2004
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,54	5,62	19,44	150,49	145, 2013
	Гречаники (свинина)	100	13,45	27,32	16,25	364,74	ТТК
	Соус молочный	50	1,73	3,09	4,67	53,37	435, 2013
	Пюре картофельное	180	3,91	7,26	26,12	185,45	429, 2013
	Компот из свежих яблок и мандаринов	200	0,16	0,09	17,28	70,57	ТТК
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	980	33,89	49,86	141,75	1151,31	
	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:							
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

<i>Завтрак</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
	Яблоко		200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
	Итого за завтрак:		680	31,24	25,80	77,18	665,85	
<i>Обед</i>	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
Итого за обед:	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
			990	31,82	40,22	146,21	1074,13	
<i>Полдник</i>	Вафля со вкусом сливоч, 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 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	
Итого за завтрак:			620	17,59	16,88	95,80	605,42	
	Салат "Ералаш"		100	1,55	5,09	10,69	94,74	2, 2000
	Суп картофельный с макаронными изделиями		250	2,85	3,43	20,91	125,86	147, 2013
	Плов (свинина)		280	27,01	58,54	47,87	826,35	443, 2004
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)		200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
	Хлеб пшеничный		60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
<i>Обед</i>	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
			930	39,64	68,45	148,24	1367,51	
Итого за обед:			75	6,94	7,25	43,75	267,99	425, 2015
<i>Полдник</i>	Булочка "Дорожная"		200	6,40	6,00	9,40	120,00	
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п		275	13,34	13,25	53,15	387,99	
Итого за полдник:								
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		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	7. 2013
Обед	Салат из моркови	100	1,14	10,08	9,33	132,60	144, 2013
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,4	5,62	19,80	151,54	294, 2013
	Биточек рубленый из птицы	100	15,57	16,80	13,17	266,12	444, 2013
	Соус сметанный с томатом	50	1,71	7,53	3,22	87,50	242, 2013
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,64	7,18	39,95	247,03	ТТК
	Компот из свежих яблок и свежемороженой клубники	200	0,12	0,08	16,91	68,82	108, 2013
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	110, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,84	0,85	19,98	98,95	
		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 обед:		200	0,00	0,00	22,40	89,60	
Полдник		240	2,96	6,44	44,88	249,60	
Итого за полдник:							
День 3		180/30	25,96	15,95	46,67	434,05	223, 2013
Завтрак	Запеканка из творога с молоком египетским	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2013
	Чай с сахаром, лимоном	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	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
	Яблоко	695	32,13	17,79	110,10	729,06	
Итого за завтрак:		100	1,90	8,90	7,70	118,50	115, 2013
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	260	4,01	5,82	16,48	134,32	111, 2004
	Борщ Сибирский	150	15,36	8,35	7,61	166,98	229, 2015
	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	180	6,43	6,55	42,76	255,68	291, 2013
	Макаронные изделия отварные	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Напиток из шиповника	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб пшеничный	40	2,84	0,85	19,98	98,95	110, 2013
	Хлеб ржано-пшеничный	990	35,78	31,01	141,82	989,41	
	Булочка с маком	75	7,26	8,24	45,12	283,68	772, 2004
Итого за обед:		200	6,40	6,00	9,40	120,00	
Полдник		275	13,66	14,24	54,52	403,68	
Итого за полдник:							
День 4		200	8,11	12,73	27,45	256,81	247, 2013
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 2015
	Чай с сахаром	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	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
	Сок яблочный, т/п	680	13,40	13,76	93,53	551,51	
Итого за завтрак:		100	1,70	5,13	10,24	93,94	6. 2000
Полдник	Салат "Веснушка"	260	2,15	6,83	14,02	126,15	133, 2013
	Рассольник						

<i>Обед</i>	Гарфели из свинины с рисом и соусом	120	11,29	28,04	17,79	368,66	ТТК
	Пюре картофельное	180	3,91	7,26	26,12	185,45	429, 2013
	Компот из свежих яблок и мандаринов	200	0,16	0,09	17,28	70,57	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		960	26,62	48,73	133,45	1078,90	
<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 8							
<i>Завтрак</i>	Омлет натуральный	210	22,08	21,35	4,03	296,56	210, 2015
	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
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		680	30,34	24,40	73,08	633,22	
<i>Обед</i>	Винегрет с горошком	100	1,60	10,15	8,27	130,77	71, 2004
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,16	3,37	17,51	108,96	101, 2013
	Шницель из свинины	100	13,60	26,63	13,04	346,25	413, 1996
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	9,49	8,49	47,75	305,31	ТТК
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	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
	Вафля со вкусом сливок, шт.	980	34,98	50,79	152,36	1206,31	
	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/л	35	1,58	8,40	23,45	175,72	
Итого за обед:		200	6,40	6,00	9,40	120,00	
<i>Полдник</i>		235	7,98	14,40	32,85	295,72	
Итого за полдник:							
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							
<i>Завтрак</i>							
<i>Обед</i>							
<i>Полдник</i>							
Итого за день:		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, "Хлебродинформ"
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1997 г., Москва, "Хлебродинформ"
- Сборник рецептов блюд, мясных 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, "Хлебродинформ"
- 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