



Примерное двухнедельное меню приготавливаемых блюд для организации питания детей, обучающихся в МБОУ СОШ №167

(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 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	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:							
Обед	Салат "Золотая осень"	570	14,00	14,23	81,17	508,66	
	Свекольник	100	1,10	20,14	11,12	230,10	13, 2000
	Гуляш из свинины	210	2,09	4,61	14,25	106,78	131, 2013
	Макароны отварные с овощами	100	11,53	25,01	2,91	282,83	260, 2015
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	150	4,55	4,03	29,24	171,39	ТТК
Итого за обед:	Хлеб пшеничный	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 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
		830	25,27	54,79	111,97	1041,86	
	Булочка "Дорожная"	75	6,94	7,25	43,75	267,99	425, 2015
Итого за полдник:							
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:							
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 Ленинский (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	
	Печенье "Всегда можно" с хлопьями зародышей пшеницы, шт.	40	3,52	6,60	22,52	160,00	ТТК
Итого за полдник:							
День 3							
Завтрак	Сок яблочный, т/п	200	0,00	0,00	22,40	89,60	
		240	3,52	6,60	44,92	249,60	

<i>Завтрак</i>	Запеканка из творога с яблоком с молоком ступенным	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:							
<i>Обед</i>	Икра овощная	555	27,44	15,50	94,58	627,55	
	Щи 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	
<i>Полдник</i>	Молоко питьеое 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:							
<i>Полдник</i>	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
		200	0,00	0,00	22,40	89,60	
		275	6,56	6,36	68,44	357,06	
Итого за полдник:							
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	
		100	1,91	15,62	8,08	180,51	32, 2000
<i>Обед</i>	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
	Нашиток из шинловника	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	
	Вафля со вкусом сливоч, шт.	35	1,58	8,40	23,45	175,72	
	Итого за обед:	200	6,40	6,00	9,40	120,00	
<i>Полдник</i>	Молоко питьевое ультрапастеризованное 3,2%, т/п	235	7,98	14,40	32,85	295,72	
	Итого за полдник:						
	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	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
<i>Обед</i>	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	
	Булочка "Дорожная"	75	6,94	7,25	43,75	267,99	425, 2015
<i>Полдник</i>	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:		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
	Витонек 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 рассыпчатая	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	Печенье "Всегда можно" с корицей и йодом, шт.	40	2,96	6,44	22,48	160,00	
	Сок яблочный, т/п	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	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:	595	26,50	15,06	90,58	603,78	
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	
Полдник	Салат "Веснушка"	100	1,70	5,13	10,24	93,94	6, 2000
	Рассольник	210	1,78	5,76	11,28	104,10	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