

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 1 п.Новоорск им.Калачева А.В.
Казанцева О.А.

Утверждаю:

Генеральный директор ООО "ИТД"
Никифорова С.Н.

Примерное меню для питания учащихся МАОУ СОШ № 1 п.Новоорск им.Калачева А.В.

Приложение № 8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептур блюда кулинарных изделий для предприятий общественного питания 2014 г.

Возрастная категория 7-11 лет/12 лет и старше ОВЗ

№ рецептуры ¹	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
		г	г	г	г	Ккал	
Понедельник, 1 неделя, 1-ый день							
Завтрак							
54-1з	Бутерброд с сыром	60	6,67	8,47	14,98	203,00	12,9
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	13,22
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	140	1,1	0,3	10,5	49	18,11
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	2,6
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
Пром.	Расстегай с повидлом	60	3,5	30	58	520	10,4
	Итого за Завтрак	730	25,17	50,77	154,68	1219,8	62,25
Обед							
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	60	0,7	0,1	2,3	12,8	10,80
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1	14,80
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	26,60
54-16м	Тефтели с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7	30,00
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	4,90
54-3хн	Компот из кураги	200	0,5	0,2	19,4	81,3	15,00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,37
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	2,11
	Итого за Обед	810	30,4	26,4	107,5	787,9	108,58
	Итого за день	1540	55,57	77,17	262,18	2007,7	170,83
Вторник, 1 неделя, 2-ой день							

Завтрак							
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	2,50
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	25,80
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	35,50
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	9,14
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	1,82
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6	1,05
	Итого за Завтрак	550	25,7	15,1	59,2	475,6	75,81
Обед							
54-11з	Салат из моркови и яблок ¹	60	0,5	6,1	4,3	74,3	11,60
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	11,84
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	13,40
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	20,80
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	2,30
54-31хн	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	7,2	29,3	7,74
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	2,11
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,37
	Итого за Обед	820	29	23,1	105,5	745,4	74,16
	Итого за день	1370	54,7	38,2	164,7	1221	149,97
Среда, 1 неделя, 3 день							
Завтрак							
54-20з	Яйцо	84	5,39	4,88	0,3	166,65	16,40
54-1о	Каша молочная манная	150	4,62	6,04	33,36	305,98	20,87
Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0,5	11,8	53,3	20,00
54-4гн	Чай с сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	2,60
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27
Пром.	Конфеты	20	2,5	23	67	490	9,10
	Итого за Завтрак	644	19,71	36,22	151,56	1215,03	73,99
Обед							
54-4з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	60	0,8	0,1	2,9	15,4	10,00

54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,2	2,8	18,5	119,6	16,25
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1	10,90
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,7	10,2	14	210,9	26,16
54-2хн	Чай с сахаром и молоком	200	1	0,1	15,6	66,9	6,74
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,37
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	2,11
	Итого за Обед	840	33,7	19,4	121	791,7	76,53
	Итого за день	1484	53,41	55,62	272,56	2006,73	150,52
Четверг, 1 неделя, 4-ый день							
Завтрак							
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	3,6	4,7	17	124,5	7,37
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6	15,36
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	100	0,8	0,2	7,5	35	10,71
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	2,60
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29	1,30
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
Пром.	Йогурт	100	2,6	1,2	15,4	5	25,00
	Итого за Завтрак	755	27,2	12,1	94,8	519,1	67,36
Обед							
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	60	0,7	0,1	2,3	12,8	10,8
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	12,48
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	13,5
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8	30,4
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	4,9
54-1хн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	2,6
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	2,46
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,37
	Итого за Обед	815	35,5	16,2	101,3	693,3	81,51
	Итого за день	1570	62,7	28,3	196,1	1212,4	148,87
Пятница, 1 неделя, 5-ый день							

Завтрак							
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	26,60
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3	20,80
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	2,30
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	9,14
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,18
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	1,40
Пром.	Ватрушка с творогом	60	3,5	30	58	520	12,60
	Итого за Завтрак	580	29	44,4	125,2	1020,3	75,02
Обед							
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	2,50
54-25с	Суп гороховый	250	6,5	2,8	14,9	110,9	13,30
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	11,50
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1	188,3	78,14
54-7хн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	8,4	35,5	5,50
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,37
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	2,11
	Итого за Обед	840	36	24,2	106	785,4	117,42
	Итого за день	1420	65	68,6	231,2	1805,7	192,44
Понедельник, 2 неделя, 1-ый день							
Завтрак							
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	15,20
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	140	1,1	0,3	10,5	49	18,13
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	9,14
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
Пром.	Кекс	23,3	1	0,02	20,2	92	10,40
	Итого за Завтрак	633,3	20,2	14,62	111,3	664,5	57,89
Обед							
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью ¹	60	1	6,1	5,8	81,5	11,70
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	4,8	5,8	13,6	125,5	18,50

54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	61,44
54-2хн	Кисель витаминизированный	200	1	0,1	15,6	66,9	5,90
Пром.	Хлеб пшеничный	60	2,3	0,2	14,8	70,3	4,37
Пром.	Хлеб ржаной	30	1	0,2	5	25,6	2,11
	Итого за Обед	800	25,4	27,1	93,4	718	104,02
	Итого за день	1433,3	45,6	41,72	204,7	1382,5	161,91
Вторник, 2 неделя, 2-ой день							
Завтрак							
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: свекла) ⁴	60	0,7	0,1	2,3	12,8	2,50
54-2г	Макароньы отварные	150	4,7	6,2	26,5	180,7	13,50
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	35,50
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	5,50
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
Пром.	Батончик суфле	35	2	21	614	1860	12,00
	Итого за Завтрак	615	26,8	33,9	684,3	2356	74,02
Обед							
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	60	0,4	0	1,1	6,3	10,00
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5,1	5,8	10,8	115,6	11,84
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	26,60
54-13р	Котлета рыбная любительская (треска)	100	12,9	3,9	6,1	110,9	20,80
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7	2,30
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	7,74
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,37
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	3,16
	Итого за Обед	845	32,1	18,4	111,7	740,7	86,81
	Итого за день	1425	56,9	31,3	182	1236,7	160,83
Среда, 2 неделя, 3 день							
Завтрак							
54-1з	Бутерброд с сыром	60	6,67	8,47	14,98	203,00	12,90
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3	15,67

Пром.	Фрукт (Расчет: яблоко) ²	120	0,5	0,5	11,8	53,3	20,00
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	9,14
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,27
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
Пром.	Расстегай с повидлом	60	3,5	30	58	520	10,40
	Итого за Завтрак	710	26,77	48,37	153,18	1197,8	73,13
Обед							
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6	8,90
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	11,84
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	13,70
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7	30,40
54-2соус	Соус белый основной	50	0,5	0,8	0,9	12,5	4,90
54-32хн	Компот из свежих ягод	200	0,2	0,1	9,9	41,6	12,87
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	2,18
Пром.	Хлеб ржаной	20	1	0,2	5	25,6	1,40
	Итого за Обед	800	40,4	26	93,4	768,5	86,19
	Итого за день	1510	60,5	40,3	173,6	1297	159,32
Четверг, 2 неделя, 4-ый день							
Завтрак							
54-20з	Яйцо	84	5,39	4,88	0,3	166,65	16,40
54-1о	Каша молочная пшеничная	150	6,03	7,05	38,97	243,5	16,73
Пром.	Фрукт (Расчет: мандарин) ²	140	1,1	0,3	10,5	49	15,00
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	2,60
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,67
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	2,11
Пром.	Конфеты	20	2,5	23	67	490	9,10
	Итого за Завтрак	684	21,82	36,13	162,67	1167,75	66,61
Обед							
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	2,50
54-9с	Суп фасолевый	250	6,8	4,6	14,4	125,9	9,10
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	25,80

54-18м	Печень говяжья по-строгановски	90	15,1	14,3	6	212,8	37,30
54-3хн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	2,60
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	2,91
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	2,11
	Итого за Обед	820	31,1	25	81,5	675,1	82,32
	Итого за день	1504	52,92	61,13	244,17	1842,85	148,93
Пятница, 2 неделя, 5-ый день							
Завтрак							
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огурец) ⁴	60	0,4	0	1,1	6,3	15,00
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7	26,60
54-16м	Тефтели с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1	30,00
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8	4,90
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	5,50
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,75
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	3,29
	Итого за Завтрак	560	19,6	16,6	71,5	513	87,04
Обед							
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: помидор) ⁴	60	0,7	0,1	2,3	12,8	10,80
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	14,80
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	13,50
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100	13,9	7,4	6,3	147,3	27,03
54-7хн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,1	8,4	35,5	5,50
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9	3,16
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	4,67
	Итого за Обед	815	32,6	19,3	107,9	735,4	79,46
	Итого за день	1375	52,2	35,9	179,4	1248,4	166,50
Итого за период Завтрак		6461,3	241,97	308,21	1768,39	10348,88	713,1
Средние показатели за Завтрак		646,13	24,197	30,821	176,839	1034,888	71,3
Итого за период Обед		8205	326,2	225,1	1029,2	7441,4	897,0
Средние показатели за Обед		820,5	32,62	22,51	102,92	744,14	89,7

Примечание:

№ рецептуры¹ - номера рецептов из перечня блюд;

Фрукт² - допускается выдача иных фруктов по сезону;

Овощи в нарезке, горошек зеленый, кукуруза сахарная⁴ - допускается выдача иных овощей;