

СОГЛАСОВАННО

Начальник территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по РО в г.Новочеркасске,
Аксайском, Батаевском, Веселовском районах

А.В.Степанова

« 20 » 11 2019г.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель ИИ Поталова Л.В.
Л.В.Поталова

« 20 » 11 2019г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

« 20 » 11 2019г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ.

Нормативная документация: «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при общеобразовательных школах» Лапшина В.Т. 2004 год.

Осенне-зимний период

№	Наименование блюда	Возраст с 7-12 лет								Возраст с 12 лет и старше								Рецептура №		
		Выход	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				Выход	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С		Б	Ж	У		Са	Mg		Fe	С
Завтрак 1																				
1	Гречка отварная с маслом	1/150	8,3	7,8	37,0	252	14	135	4,5	0,0	1/180	10	9,4	44,4	303	17	162	5,4	0,0	297

2	Сосиска отварная	1/60	6,24	12,5 4	0	138	18,6	10,2	0,96	0,18	1/100	10,4	20,9	0	230	31	17	1,6	0,3	413
3	Батон, сыр	1/25/20	4,7	7,9	7,3	123	108	6	0,1	0,08	1/25/ 20	4,7	7,9	7,3	123	108	6	0,1	0,08	3
4	Чай с лимоном	1/200	0,1	0,0	15	60	11	1	0,3	0,0	1/200	0,1	0,0	15	60	11	1	0,3	0,0	686
Обед 1																				
1	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	1/250	2,0	2,5	16,2	121	15,5	26	0,9	7,6	1/300	2,6	3,3	21,6	161	20,6	35	1,2	10,1	132
2	Биточки из говядины	1/75	7,1	5,7	3,2	127	21	26	1,5	0	1/100	9,5	7,6	4,3	169	28	35	2	0	451
3	Макароны отварные с маслом	1/150	5,74	0,68	29,8	148	5,8	8	0,8	0	1/180	6,7	0,8	34,8	173	6,8	9,7	0,9	0	516
4	Винегрет	1/75	0,9	8,1	5,1	97,5	17,2	13,5	0,6	6,3	1/100	1,3	10,8	6,8	130	23	18	0,8	8,4	76
5	Хлеб пшеничный/ржаной	1/60	4,56	0,48	29,5	141	12	8,4	0,66	0	1/100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0	
6	Компот из сухофруктов	1/200	0,5	0	27	110	28	7	1,5	0,5	1/200	0,5	0	27	110	28	7	1,5	0,5	631
ИТОГО			40,2	45,7	171,1	1317						53,4	61,5	210,4	1694					
Возраст с 7-12 лет											Возраст с 12 лет и старше									
№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				Выход	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				Рецептура №
			Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C		Б	Ж	У		Ca	Mg	Fe	C	
Завтрак 2																				
1	Каша молочная геркулесовая с маслом сливочным	1/300	8,5	7,8	28	219	246	31,5	0,54	1,3	1/350	9,9	9,1	32,7	256	287	37	0,63	1,52	302
2	Батон, масло сливочное	1/25/10	4,7	7,9	7,3	123	108	6	0,1	0,08	1/25/ 20	4,7	7,9	7,3	123	108	6	0,1	0,08	775
3	Яйцо вареное	1/40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	1	0	1/40	5,1	4,6	0,3	63	22	5	1	0	
4	Чай с сахаром	1/200	0,1	2	15	60	11	1	0,3	0	1/200	0,1	2	15	60	11	1	0,3	0	686
Обед 2																				
1	Суп с макаронами на курином бульоне	1/250	2,5	2,7	18,5	109	13,5	19,7	0,8	6	1/300	3	3,24	22,2	131	16,2	23,6	0,96	7,2	2
2	Плов из говядины	1/150	12	11,9	28,4	269	24,7	23,3	0,97	0,97	1/200	16	15,9	37,9	359	33	31	1,3	1,3	443
3	Салат из свеклы с добавлением зелени	1/50	0,75	2,8	4,2	44,5	16,5	9,5	0,65	2,8	1/100	1,5	5,5	8,4	89	33	19	1,3	5,7	50

4	Хлеб пшеничный/ржаной	1/60	4,56	0,48	29,5	141	12	8,4	0,66	0	1/100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0	
5	Кисель из свежих яблок	1/200	0,2	0,1	21,5	87	10	7	0,3	29,3	1/200	0,2	0,1	21,5	87	10	7	0,3	29,3	642
ИТОГО			38,4	40,3	152,7	1116						48,1	49,1	194,5	1403					
Возраст с 7-12 лет											Возраст с 12 лет и старше									
№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				Выход	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				Рецептура №
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С		Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	
Завтрак 3																				
1	Оладьи со сгущенкой (запеченные)	1/120	12,0	20,2	61,9	477	119	26	1,2	1,1	1/180	18	30,3	92,8	618	178	39	1,8	1,6	96
2	Какао с молоком	1/200	5	4,4	31,7	186	163	39	1,3	1,7	1/200	5	4,4	31,7	186	163	39	1,3	1,7	693
3	Яблоко	1/150	0,6	0,6	14,7	70,2	24	13,5	3,3	15	1/250	1	1	24,5	117	40	22,5	5,5	25	24
Обед 3																				
1	Борщ со сметаной на курином бульоне	1/250	1,6	4,8	7	32,7	42	24	1,1	13,5	1/300	1,92	5,76	8,4	39,2	50,4	28,8	1,32	16,2	110
2	Куры отварные	1/75	16,5	11,4	0,4	170	25	16	1,1	3,3	1/100	22	15,2	0,5	226	33	21	1,5	4,4	487
3	Макароньы отварные с маслом	1/150	5,74	0,68	29,8	148	5,8	8	0,8	0	1/180	6,7	0,8	34,8	173	6,8	9,7	0,9	0	516
4	Огурец соленый	1/30	0,14	0,02	0,34	2,6	2	3	0,16	3	1/60	0,28	0,04	0,68	5,2	4	6	0,32	6	
5	Хлеб пшеничный/ржаной	1/60	4,56	0,48	29,5	141	12	8,4	0,66	0	1/100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0	
6	Компот из свежемороженньых ягод	1/200	0,5	0,1	23,1	96	22	14	1,1	4,3	1/200	0,5	0,1	23,1	96	22	14	1,1	4,3	631
ИТОГО			46,6	42,7	198,4	1323						63	58,4	265,7	1695					
Возраст с 7-12 лет											Возраст с 12 лет и старше									
№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				Выход	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				Рецептура №
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С		Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	
Завтрак 4																				
1	Мясо тушенное	1/80	12,2	13,9	1,8	181	8,8	17,6	1,76	0,56	1/100	15,2	17,4	2,3	227	11	22	2,2	0,7	455
2	Пюре картофельное	1/150	3,7	7,9	19,6	165	46	34	1,2	6,1	1/200	4,9	10,5	26,1	220	61,3	45,3	1,6	8,1	520

3	Икра кабачковая	1/50	0,95	4,45	3,85	59	20,5	7,5	0,35	3,5	1/75	1,43	6,68	5,78	88	30,7	11,2	0,53	5,28	115
4	Хлеб	1/60	4,56	0,48	29,5	141	12	8,4	0,66	0	1/100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0	
5	Чай с лимоном, с сахаром	1/200	0,1	2	15	60	11	1	0,3	0	1/200	0,1	2	15	60	11	1	0,3	0	686
Обед 4																				
1	Суп рисовый на курином бульоне	1/250	1,2	2,6	8,7	63,2	10,7	16,7	0,6	5,7	1/300	1,6	3,4	11,6	84,3	14,3	22,3	0,8	7,6	138
2	Биточки рыбные	1/75	10,4	1,58	7,2	84,7	26,2	17,3	0,45	0,3	1/100	13,9	2,1	9,6	113	35	23	0,6	0,4	389
3	Каша пшеничная с маслом	1/100	4,3	4,6	25,7	224	16,1	25,3	1,8	0	1/180	7,7	8,3	46,2	404	29	45,5	3,2	0	297
4	Салат из квашеной капусты с добавлением зелени	1/50/2	0,8	5	1,5	54,5	21,5	7,5	0,33	9,5	1/100	1,6	10,1	3	109	43	15	0,6	18,9	45
5	Хлеб пшеничный/ржаной	1/60	4,56	0,48	29,5	141	12	8,4	0,66	0	1/100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0	
6	Компот из сухофруктов	1/200	0,5	0	27	110	28	7	1,5	0,5	1/200	0,5	0	27	110	28	7	1,5	0,5	631
ИТОГО			43,3	43	169,4	1283						62,1	62,1	245	1885					
Возраст с 7-12 лет											Возраст с 12 лет и старше									
№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				Выход	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				Рецептура №
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С		Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	
Завтрак 5																				
1	Омлет натуральный с горошком	1/100	8,6	13,3	2,3	163	81,5	12,3	1,5	0,3	1/150	12,9	19,9	3,45	244,5	122	18,5	2,25	0,45	342
2	Какао с молоком	1/200	5	4,4	31,7	186	163	39	1,3	1,7	1/200	5	4,4	31,7	186	163	39	1,3	1,7	693
3	Батон, сыр	1/25/20	4,7	7,9	7,3	123	108	6	0,1	0,08	1/25/20	4,7	7,9	7,3	123	108	6	0,1	0,08	3
Обед 5																				
1	Суп с макаронами на курином бульоне	1/250	2,5	2,7	18,5	109	13,5	19,7	0,8	6	1/300	3	3,24	22,2	131	16,2	23,6	0,96	7,2	2
2	Жаркое по-домашнему из говядины	1/150	9,75	6,01	16,7	188	24	33	2,1	6,9	1/250	16,3	10	27,8	313	40	55	3,5	11,5	478
3	Икра свекольная с добавлением зелени	1/50/2	1,2	3,6	5,2	57,5	22	15	0,9	3,9	1/100	2,4	7,1	10,4	115	44	30	1,7	7,9	78
4	Хлеб пшеничный/ржаной	1/60	4,56	0,48	29,5	141	12	8,4	0,66	0	1/100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0	
5	Кисель из свежемороженых ягод	1/200	0,5	0,1	23,1	96	22	14	1,1	4,3	1/200	0,5	0,1	23,1	96	22	14	1,1	4,3	631

ИТОГО		36,8	38,5	134,3	1063						52,4	53,4	181,2	1444						
		Возраст с 7-12 лет								Возраст с 12 лет и старше										
№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				Выход	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				Рецептура №
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С		Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	
Завтрак 6																				
1	Сосиска отварная	1/60	6,24	12,5	0	138	18,6	10,2	0,9	0	1/100	10,4	20,9	0	230	31	17	1,6	0	413
2	Макароньы отварные	1/150	5,74	0,68	29,8	148	5,8	8	0,8	0	1/180	6,7	0,8	34,8	173	6,8	9,7	0,9	0	516
3	Зеленый горошек	1/40	1,76	0,14	5	27,6	0	6,8	0,4	0	1/80	3,52	0,28	10	55,2	0	13,6	0,8	0	
4	Батон, сыр	1/25/20	4,7	7,9	7,3	123	108	6	0,1	0,08	1/25/20	4,7	7,9	7,3	123	108	6	0,1	0,08	3
5	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,2	2,7	15,9	79	126	14	0,12	1,3	1/200	3,2	2,7	15,9	79	126	14	0,12	1,3	692
Обед 6																				
1	Суп гороховый	1/250	4,9	5,3	20	148	41	38	1,8	5,8	1/300	5,88	6,74	24	177,6	49,2	45,6	2,16	6,96	138
2	Рыба, тушенная в томате с овощами	1/75	6,65	3,6	3,15	71,5	17,5	19,5	0,4	2,35	1/140	13,3	7,2	6,3	143	35	39	0,8	4,7	374
3	Кукуруза консервированная	1/50	2,2	0,18	6,3	34,5	0	8,5	0,5	0	1/50	2,2	0,18	6,3	34,5	0	8,5	0,5	0	
4	Рис отварной с маслом	1/150	3,42	5,8	34	204	4,6	24,5	0,5	0	1/180	4,4	7,3	44	262	5,9	31,5	0,6	0	511
5	Хлеб пшеничный/ржаной	1/60	4,56	0,48	29,5	141	12	8,4	0,66	0	1/100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0	
6	Компот из свежемороженньх ягод	1/200	0,5	0,1	23,1	96	22	14	1,1	4,3	1/200	0,5	0,1	23,1	96	22	14	1,1	4,3	631
ИТОГО			43,9	39,4	174	1211						62,4	54,9	220,9	1608					
		Возраст с 7-12 лет								Возраст с 12 лет и старше										
№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				Выход	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				Рецептура №
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С		Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	
Завтрак 7																				
1	Каша молочная, рисовая с маслом, с сахаром	1/300	7,2	6,4	24,7	197	233	34	0,6	1,9	1/400	9,6	8,5	32,9	262,7	310	45	0,8	2,5	302

2	Чай с сахаром	1/200	0,1	2	15	60	11	1	0,3	0	1/200	0,1	2	15	60	11	1	0,3	0	686	
3	Батон, сыр, масло сливочное	1/25/20/10	4,7	7,9	7,3	123	108	6	0,1	0,08	1/25/20	4,7	7,9	7,3	123	108	6	0,1	0,08	3	
Обед 7																					
1	Рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	1/250	2,0	2,5	16,2	121	15,5	26	0,9	7,6	1/300	2,6	3,3	21,6	161	20,6	35	1,2	10,1	132	
2	Куры отварные	1/75	16,5	11,4	0,4	170	25	16	1,1	3,3	1/100	22	15,2	0,5	226	33	21	1,5	4,4	487	
3	Винегрет	1/50	0,63	5,4	3,4	65	11,5	9	0,4	4,2	1/100	1,27	10,8	6,8	130	23	18	0,8	8,4	71	
4	Каша пшеничная с маслом	1/100	4,3	4,6	25,7	224	16,1	25,3	1,8	0	1/180	7,7	8,3	46,2	404	29	45,5	3,2	0	297	
5	Хлеб пшеничный/ржаной	1/60	4,56	0,48	29,5	141	12	8,4	0,66	0	1/100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0		
6	Компот из свежих яблок	1/200	0,5	0,1	23,1	96	22	14	1,1	4,3	1/200	0,5	0,1	23,1	96	22	14	1,1	4,3	631	
ИТОГО			40,5	40,8	145,3	1197						56	56,9	202,6	1698						
Возраст с 7-12 лет											Возраст с 12 лет и старше										
№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				Выход	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				Рецептура №	
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С		Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С		
Завтрак 8																					
1	Творожная запеканка с изюмом со сметаной	1/100	12,2	6,7	17,7	179	135	20,6	0,7	0,2	1/150	18,3	10	26,6	268,5	202	30,9	1,05	0,3	366	
2	Чай с лимоном, с сахаром	1/200	0,1	2	15	60	11	1	0,3	0	1/200	0,1	2	15	60	11	1	0,3	0	686	
Обед 8																					
1	Суп с макаронами на курином бульоне	1/250	2,5	2,7	18,5	109	13,5	19,7	0,8	6	1/300	3	3,24	22,2	131	16,2	23,6	0,96	7,2	2	
2	Плов из говядины	1/150	12	11,9	28,4	269	24,7	23,3	0,97	0,97	1/200	16	15,9	37,9	359	33	31	1,3	1,3	443	
3	Огурец соленый	1/30	0,14	0,02	0,34	2,6	2	3	0,16	3	1/60	0,28	0,04	0,68	5,2	4	6	0,32	6		
4	Хлеб пшеничный/ржаной	1/60	4,56	0,48	29,5	141	12	8,4	0,66	0	1/100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0		
5	Компот из сухофруктов	1/200	0,5	0	27	110	28	7	1,5	0,5	1/200	0,5	0	27	110	28	7	1,5	0,5	631	
ИТОГО			32	23,8	136,4	870,6						45,8	31,9	178,6	1169						
Возраст с 7-12 лет											Возраст с 12 лет и старше										

№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				Выход	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				Рецептура №
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С		Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	
Завтрак 9																				
1	Оладьи из печени	1/100	17,3	11,7	11,8	222	22	21	5,2	7,2	1/150	25,9	17,6	17,7	333	33	31,5	7,8	10,8	468
2	Салат из моркови	1/50	0,6	5	4,6	66	12	16,5	0,3	1,6	1/100	1,1	10,1	9,1	132	24	33	0,6	3,2	
3	Пюре картофельное	1/150	3,7	7,9	19,6	165	46	34	1,2	6,1	1/200	4,9	10,5	26,1	220	61,3	45,3	1,6	8,1	520
4	Хлеб	1/60	4,56	0,48	29,5	141	12	8,4	0,66	0	1/100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0	
5	Чай с сахаром	1/200	0,1	2	15	60	11	1	0,3	0	1/200	0,1	2	15	60	11	1	0,3	0	686
Обед 9																				
1	Борщ со свежей капустой на курином бульоне со сметаной	1/250	1,6	4,8	7	32,7	42	24	1,1	13,5	1/300	1,92	5,76	8,4	39,2	50,4	28,8	1,32	16,2	110
2	Макаронник из говядины	1/120	10,4	6	23	190	14,9	22,9	1,5	0	1/180	15,6	9	34,5	284	22,3	34,3	2,3	0	479
3	Икра свекольная с добавлением зелени	1/50/2	1,2	3,6	5,2	57,5	22	15	0,9	3,9	1/100	2,4	7,1	10,4	115	44	30	1,7	7,9	78
4	Хлеб пшеничный/ржаной	1/60	4,56	0,48	29,5	141	12	8,4	0,66	0	1/100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0	
5	Кисель из свежих яблок	1/200	0,5	0,1	23,1	96	22	14	1,1	4,3	1/200	0,5	0,1	23,1	96	22	14	1,1	4,3	631
ИТОГО			44,5	42,1	168,3	1171						67,6	63,8	242,7	1749					
Возраст с 7-12 лет										Возраст с 12 лет и старше										
№	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				Выход	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Химический состав				Рецептура №
			Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С		Б	Ж	У		Са	Mg	Fe	С	
Завтрак 10																				
1	Омлет натуральный с горошком	1/100	8,6	13,3	2,3	163	81,5	12,3	1,5	0,3	1/150	12,9	19,9	3,45	244,5	122	18,5	2,25	0,45	342
2	Батон, сыр, масло сливочное	1/25/20/10	4,7	7,9	7,3	123	108	6	0,1	0,08	1/25/20	4,7	7,9	7,3	123	108	6	0,1	0,08	3
3	Кофейный напиток на молоке	1/200	3,2	2,7	15,9	79	126	14	0,12	1,3	1/200	3,2	2,7	15,9	79	126	14	0,12	1,3	692

Обед 10																				
1	Суп рисовый на курином бульоне	1/250	1,2	2,6	8,7	63,2	10,7	16,7	0,6	5,7	1/300	1,6	3,4	11,6	84,3	14,3	22,3	0,8	7,6	138
2	Каша пшеничная с маслом	1/100	4,3	4,6	25,7	224	16,1	25,3	1,8	0	1/180	7,7	8,3	46,2	404	29	45,5	3,2	0	297
3	Гуляш из говядины	1/50	8,4	7,2	2	106	9	9	1,2	0	1/100	16,8	14,3	3,9	212	19	18	2,3	0	437
4	Огурец соленый	1/30	0,14	0,02	0,34	2,6	2	3	0,16	3	1/60	0,28	0,04	0,68	5,2	4	6	0,32	6	
5	Хлеб пшеничный/ржаной	1/60	4,56	0,48	29,5	141	12	8,4	0,66	0	1/100	7,6	0,8	49,2	235	20	14	1,1	0	
6	Компот из сухофруктов	1/200	0,5	0	27	110	28	7	1,5	0,5	1/200	0,5	0	27	110	28	7	1,5	0,5	631
ИТОГО			35,6	38,8	118,7	1012						55,3	57,3	165,2	1497					

Примечание: В питании детей необходимо использовать йодированную соль, хлеб с содержанием микро- и макроэлементов, молоко витаминизированное.

Меню составлено на основании «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» под редакцией Лапшина В.Т. Издательство «Хлебпродинформ» 2004г.

Исполнитель (калькулятор) _____ Е.В.Форзун