

Согласовано :

Директор
Муниципального
Образовательного учреждения
"Железнодорожная СОШ №2

Утверждаю:

Предприниматель-



И. А. Мещерякова



В. И. Капитула

Примерное трехнедельное менюготавливаемых блюд
(завтрак) для школьников 12 лет и старше
образовательных учреждений
на весенний период 2021 года.

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
1 неделя							
1 день							
Завтрак							
1	Салат из отварных овощей		30	0,38	3,03	3,60	42,60
2	Мясо отварное с соусом	241/11	50/50	14,55	8,54	3,47	145,7
3	Рис-припущенный	305/11	180	4,37	5,16	44,00	240,00
4	Чай с лимоном	377/11	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00
5	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	40	3,04	0,32	19,68	94
6	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	25	1,70	0,33	9,95	50,25
Итого за завтрак			575,00	24,17	17,39	95,90	634,55
2 день							
Завтрак							
1	Салат из свежих или отварных овощей	49/11	30	0,47	1,81	2,64	28,71
2	Печень, тушёная в соусе	261/11	50/50	12,92	8,24	8,58	161
3	Пюре картофельное	312/11	200	4,09	6,40	27,25	183,00
4	Компот из смеси сухофруктов	349/11	200	0,66	0,09	32,01	132,80
5	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	40	3,04	0,32	19,68	94
6	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	25	1,70	0,33	9,95	50,25
Итого за завтрак			595	22,88	17,19	100,12	649,76
3 день							
Завтрак							
1	Салат из свежих овощей	45/11	30	0,39	0,97	1,94	18,12
2	Омлет натуральный	340/04	160/5	15,99	24,02	3,14	291,00
3	напиток яблочный	701/04	200	0,10	0,10	26,40	108,00
4	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	40	3,04	0,32	19,68	94
5	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	25	1,70	0,33	9,95	50,25
6	Фрукт свежий		150	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого			610,00	21,82	26,34	75,81	631,87
4 день							
Завтрак							
1	Салат из отварных овощей	55/11	50	0,71	3,02	3,14	42,50
2	Фрикадельки из кур с соусом	297/11	75/50	10,94	10,90	8,03	178,00
3	Каша гречневая вязкая	303/11	180	4,80	5,09	29,47	183,00
4	Сок фруктовый	389/11	200	1,00	0,20	20,20	92,00
5	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	40	3,04	0,32	19,68	94
5	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	25	1,70	0,33	9,95	50,25
Итого			620	22,19	19,86	90,47	639,75
5 день							
Завтрак							
1	Овощи тушёные	612/04	50	0,63	4,54	4,37	61,25

2	Рыба жареная с маслом сливочным	230/11; 14/11	50/5	10,18	8,33	1,53	122,1
3	Макаронные изделия отварные	309/11	180	6,62	5,42	31,73	202,00
4	Кисель из концентрата на плодоягодных экстрактах	692/04	200	0,00	0,00	33,93	131,00
5	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	40	3,04	0,32	19,68	94
6	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого		550,00	22,17	18,93	101,19	660,60
	6 день (суббота)						
	Завтрак						
1	Сыр (порциями)	16/11	15	3,95	3,99	0,00	52,50
2	Колбасные изделия (сосиски, сардельки) отварные с маслом сливочным	243/11; 14/11	60/5	5,98	22,59	1,12	222,1
3	Картофель отварной, капуста тушёная	310/11; 321/11	100/75	2,89	4,76	17,72	125,28
4	Чай с молоком	378/11	150/50/15	1,42	1,60	16,97	87,00
5	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	40	3,04	0,32	19,68	94
6	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	25	1,70	0,33	9,95	50,25
7	Кондитерские изделия		30	0,00	3,92	18,00	100,00
	Итого		550	18,98	37,51	83,44	731,13
2 неделя							
	7 день						
	Завтрак						
1	Салат из свежих овощей	45/11	55	0,73	1,79	3,55	33,22
2	Плов из мяса птицы	291/11	75/150	21,76	17,71	62,98	408,00
3	Сок фруктовый	389/11	200	0,60	0,20	32,60	140,00
4	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	40	3,04	0,32	19,68	94
5	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	30	2,04	0,39	11,94	60
	Итого		550	28,17	20,41	130,75	735,22
	8 день						
	Завтрак						
1	Салат из свежих овощей	20/11	30	0,23	1,81	0,70	19,98
2	Рыба, тушёная в томате с овощами	229/11	50/50	12,02	8,00	4,35	138,00
3	Пюре картофельное	312/11	180	3,67	5,76	24,53	165,00
4	Кисель из концентрата на плодоягодных экстрактах	692/04	200	0,00	0,00	33,93	131,00
5	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	40	3,04	0,32	19,68	94
6	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	30	2,04	0,39	11,94	60
	Итого		580	21,00	16,28	95,13	607,98
	9 день						
	Завтрак						
1	Салат из свежих овощей	23/11	50	0,55	3,06	2,28	38,85
2	Биточки (говядина) с соусом	268/11; 528/94	75/50	12,18	10,88	14,26	200,20
3	Каша гречневая вязкая	303/11	180	5,50	6,01	24,63	175,00
4	Напиток из плодов шиповника	388/11	200	0,68	0,28	20,76	89,00
5	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	40	3,04	0,32	19,68	94
6	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	30	2,04	0,39	11,94	60
	Итого		585,00	23,99	20,94	93,55	657,05
	10 день						

Завтрак							
1	Салат отварных овощей	40/11	50	1,37	3,54	4,78	56,50
2	Бефстроганов	250/11	40/40	12,16	8,48	4,10	232,00
3	Макаронные изделия отварные	309/11	180	6,62	5,42	31,73	202,00
4	Чай с сахаром	378/11	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
5	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	40	3,04	0,32	19,68	94
6	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	30	2,04	0,39	11,94	60
Итого			580	25,30	18,17	87,22	704,50
11 день							
Завтрак							
1	Салат из отварных овощей	50/11	50	2,33	4,69	3,60	66,00
2	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	295/11; 14/11	75/5	5,75	11,94	5,81	153,85
3	Картофель отварной, капуста тушёная	310/11; 321/11;	100/100	4,34	5,46	25,42	170,90
4	Напиток из ягод	1202/11	200	0,23	0,09	24,74	139,00
5	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	40	3,04	0,32	19,68	94
6	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	30	2,04	0,39	11,94	60
Итого			600	17,73	22,89	91,19	683,75
12 день (суббота)							
Завтрак							
1	Вареники ленивые отварные с соусом сладким	218/11; 337/11	150/50	22,30	10,61	29,15	301,70
2	Чай с лимоном	377/11	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00
3	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	40	3,04	0,32	19,68	94
4	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	30	2,04	0,39	11,94	60
5	Фрукт свежий		100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого			570	27,91	11,74	85,77	564,70
3 неделя							
13 день							
Завтрак							
1	Салат из свежих овощей	к/бл	50	0,75	10,00	2,51	140,00
2	Птица, тушёная в соусе	290/11	50/50	13,30	12,98	2,92	188,00
3	Каша гречневая вязкая	303/11	180	4,80	5,09	29,47	183,00
4	Сок фруктовый	389/11	200	1,40	0,20	26,40	120,00
5	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	40	3,04	0,32	19,68	94
6	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	25	1,70	0,33	9,95	50,25
Итого			595	24,99	28,92	90,93	775,25
14 день							
Завтрак							
1	Овощи свежие	71/11	50	0,55	0,10	1,90	11,00
2	Биточки (говядина)	268/11	75	11,46	9,87	11,09	175,60
3	Рагу из овощей	к/бл;	180	3,44	6,21	17,17	140,00
4	Напиток из плодов шиповника	388/11	200	0,68	0,28	20,76	89,00
5	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	40	3,04	0,32	19,68	94
6	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	25	1,70	0,33	9,95	50,25
Итого			570	20,87	17,11	80,55	559,85
15 день							

	Завтрак						
1	Салат из свежих овощей	23/11	55	0,61	3,36	2,51	42,74
2	Свинина, колбаса и другие мясопродукты, тушёные с капустой	771/11	200	8,96	20,81	15,01	283
3	Чай с сахаром	376/11	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
4	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	40	3,04	0,32	19,68	94
5	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	25	1,70	0,33	9,95	50,25
6	Пирожок печёный с творогом	406/11	75	8,62	4,20	23,57	191,00
	Итого		595	23,00	29,04	85,72	720,99
	16 день						
	Завтрак						
1	Салат из свежих овощей	к/бл	20	1,09	4,93	0,38	50,20
2	Котлета рубленая из птицы с соусом	295/11	75/50	6,43	9,32	8,92	145,45
3	Рис припущенный	305/11	180	4,37	5,16	44,00	240,00
4	Компот из смеси сухофруктов	349/11	200	0,66	0,09	32,01	132,80
5	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого		580	16,53	20,07	110,02	689,20
	17 день						
	Завтрак						
1	Салат из отварных овощей	52/11	50	0,70	3,01	4,13	46,40
2	Рыба запечёная с сыром	к/бл	60	16,57	8,34	3,76	156,00
3	Пюре картофельное	312/11	180	3,67	5,76	24,53	165,00
4	Кисель из концентрата на плодово-ягодных экстрактах	692/04	200	0,00	0,00	33,93	131,00
5	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	40	3,04	0,32	19,68	94
6	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	25	1,70	0,33	9,95	50,25
	Итого		555,00	25,68	17,76	95,98	642,65
	18 день (суббота)						
	Завтрак						
1	Овощи свежие	71/11	30	0,21	0,03	0,57	3,60
2	Печень, тушёная в соусе	261/11	50/50	12,92	8,24	8,58	161
3	Макаронные изделия отварные	309/11	180	6,62	5,42	31,73	202,00
4	Чай с лимоном	377/11	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00
5	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	25	1,70	0,33	9,95	50,25
7	Кондитерские изделия		30	0,00	6,53	40,00	166,00
	Итого		595	23,86	20,81	120,79	715,35
	Среднее значение за период 18 дней			22,85	21,18	95,25	666,90
	%			25,38	23,03	24,87	24,52

Примечание:

Ежедневно проводится искусственная витаминизация витамином С компотов и напитков из расчёта 70 мг в сутки на одного ребёнка

Перечень, используемых сборников при разработке перспективного меню для школьников ИП Капитула.

- 1 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, Хлебпродинформ Москва 2004 г.
2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели принт" Москва 2011г
- 3 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, ТОО "Пчёлка" Москва 1994 г
4. Химсостав и калорийность российских продуктов питания В. А. Тутельян "Дели принт" Москва 2012г

Технолог



Филимонова Н. М.