

Согласовано :

Директор
Муниципального
Образовательного учреждения
"Железнодорожная СОШ №2

Утверждаю:

Предприниматель-



И. А. Мещерякова



В. И. Капитула

Примерное трехнедельное меню приготавливаемых блюд
(завтрак) для школьников 7-11 лет
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 свежих или отварных овощей		30	0,38	3,03	3,60	42,60
2	Мясо (говядина) отварное с соусом	241/11:52 8/04	40/40	11,63	6,83	2,78	116,52
3	Рис припущенный	305/11	150	3,64	4,30	36,67	200,00
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	20	1,36	0,26	7,96	40,20
Итого за завтрак			510	19,42	14,68	80,97	531,82
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	180	3,67	5,76	24,53	165,00
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	20	1,36	0,26	7,96	40,20
Итого за завтрак			560	21,36	16,40	90,48	598,21
3 день							
Завтрак							
1	Салат из свежих овощей	45/11	30	0,39	0,97	1,94	18,12
2	Омлет натуральный	340/04	105/5	10,67	16,02	2,10	194,00
3	напиток яблочный	701/04	200	0,10	0,10	26,40	108,00
4	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	30	2,28	0,24	14,76	70,5
5	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	20	1,36	0,26	7,96	40,20
6	Фрукт свежий		150	0,60	0,60	14,70	70,50
Итого			540,00	15,40	18,19	67,86	501,32
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	60/30	9,86	10,76	6,27	136,00
3	Каша гречневая вязкая	303/11	150	4,58	5,01	20,52	146,00
4	Сок фруктовый	389/11	200	1,00	0,20	20,20	92,00
5	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	20	1,36	0,26	7,96	40,20
Итого			540	19,79	19,49	72,85	527,20
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	150	5,52	4,52	26,45	169,00
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	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	20	1,36	0,26	7,96	40,20
	Итого		505,00	19,97	17,89	89,00	594,05
	6 день (суббота)						
	Завтрак						
1	Сыр (порциями)	15/11	15	3,95	3,99	0,00	52,50
2	Шницель (говядина)с маслом сливочным	268/11,14/11	50/5	7,68	10,21	7,45	150,10
3	Картофель отварной, капуста тушёная	310/11,32/111;	150	2,41	4,04	13,89	102,00
4	Чай с молоком	378/11	200	1,42	1,60	16,97	87,00
5	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	20	1,36	0,26	7,96	40,20
7	Кондитерские изделия	пром пр/во	30	0,00	3,92	18,00	100,00
	Итого		500	19,10	24,26	79,03	602,30
	2 неделя						
	7 день						
	Завтрак						
1	Салат из свежих овощей	45/11	50	0,66	1,63	3,23	30,20
2	Плов из мяса птицы	291/11	50/150	15,74	10,07	41,23	344,00
3	Сок фруктовый	389/11	200	0,60	0,20	32,60	140,00
4	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	30	2,28	0,24	14,76	70,5
5	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	20	1,36	0,26	7,96	40,20
	Итого		500	20,64	12,40	99,78	624,90
	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	150	3,06	4,80	20,44	137,30
4	Кисель из концентрата на плодоягодных экстрактах	692/04	200	0,00	0,00	33,93	131,00
5	Хлеб пшеничный формовой в/с	пром пр/во	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	20	1,36	0,26	7,96	40,2
	Итого		530	18,95	15,11	82,14	536,98
	9 день						
	Завтрак						
1	Салат из свежих овощей	23/11	30	0,33	1,83	1,37	23,31
2	Биточки (говядина) с соусом	268/11,52/8/94	50/50	8,54	7,78	10,86	145,70
3	Каша гречневая вязкая	303/11	150	4,58	5,01	20,52	146,00
4	Напиток из плодов шиповника	388/11	200	0,68	0,28	20,76	89,00
5	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	20	1,36	0,26	7,96	40,2
	Итого		530,00	17,77	15,40	76,23	514,71
	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	150	5,52	4,52	26,45	169,00
4	Чай с сахаром	376/11	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
5	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	20	1,36	0,26	7,96	40,20
	Итого		530	22,76	17,06	73,04	628,20

	11 день						
	Завтрак						
1	Салат из отварных овощей	50/11	50	2,33	4,69	3,60	66,00
2	Котлета рубленая из птицы	295/11	75	5,71	8,31	5,75	120,75
3	Картофель отварной, капуста тушёная	310/11;321/11:	75/75	2,41	4,04	13,89	102,00
4	Напиток из ягод	1202/11	200	0,23	0,09	24,74	139,00
5	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	20	1,36	0,26	7,96	40,2
	Итого		525,00	14,32	17,63	70,70	538,45
	12 день (суббота)						
	Завтрак						
1	Вареники ленивые отварные с соусом сладким	218/11;337/11	100/50	14,88	7,09	22,27	212,7
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	30	2,28	0,24	14,76	70,5
4	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	20	1,36	0,26	7,96	40,2
5	Фрукт свежий		100	0,40	0,40	9,80	47,00
	Итого		500	19,05	8,01	69,99	432,40
	3 неделя						
	13 день						
	Завтрак						
1	Салат из свежих овощей	к/бл	30	0,41	3,04	1,86	36,60
2	Птица, тушёная в соусе	290/11	50/50	13,30	12,98	2,92	188,00
3	Каша гречневая вязкая	303/11	150	4,58	5,01	20,52	146,00
4	Сок фруктовый	389/11	200	1,00	0,20	20,20	92,00
5	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	20	1,36	0,26	7,96	40,2
	Итого		530	22,93	21,73	68,22	573,30
	14 день						
	Завтрак						
1	Овощи свежие	71/11	50	0,55	0,10	1,90	11,00
2	Биточки (говядина)	268/11	50	7,82	6,77	7,69	121,00
3	Рагу из овощей	к/бл;	150	2,87	5,18	14,31	117,00
4	Напиток из плодов шиповника	388/11	200	0,68	0,28	20,76	89,00
5	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	20	1,36	0,26	7,96	40,2
	Итого		500	15,56	12,83	67,38	448,70
	15 день						
	Завтрак						
1	Салат из свежих овощей	23/11	55	0,61	3,36	2,51	42,74
2	Омлет с сосисками с маслом сливочным	212/11	130/5	11,07	25,05	2,27	291
3	Чай с сахаром	378/11	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00
4	Хлеб пшеничный в/с	пром пр/во	30	2,28	0,24	14,76	70,5
5	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	20	1,36	0,26	7,96	40,2
6	Пирожок печёный с творогом	406/11	60	6,90	3,36	18,86	152,80
	Итого		500	22,28	32,29	61,36	657,24
	16 день						

	Завтрак						
1.	Салат из свежих овощей	к/бл	20	0,09	4,93	0,38	50,20
2	Котлета рубленая из птицы с соусом	295/11;52 в/94	50/50	4,53	6,55	7,01	105,20
3	Рис припущенный	305/11	150	3,64	4,30	36,67	200,00
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	20	1,36	0,26	7,96	40,2
	Итого		520,00	12,56	16,37	98,79	598,90
	17 день						
	Завтрак						
1	Салат из отварных овощей	52/11	50	0,70	3,01	4,13	46,40
2	Рыба запечённая с сыром	к/бл	55	14,01	6,97	3,44	133,00
3	Пюре картофельное	312/11	150	3,06	4,80	20,44	137,30
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	30	2,28	0,24	14,76	70,5
6	хлеб ржано-пшеничный	пром пр/во	20	1,36	0,26	7,96	40,2
	Итого		505,00	21,41	15,28	84,66	558,40
	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	40/40	8,04	6,59	6,86	128,80
3	Макаронные изделия отварные	309/11	150	5,52	4,52	26,45	169,00
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	20	1,36	0,26	7,96	40,2
	Итого		510	17,54	11,66	71,80	474,10
	Среднее значение за период 18 дней						
	%			24,59	21,57	23,29	23,50

Примечание:

Ежедневно проводится искусственная витаминизация витамином С компотов и напитков из расчёта 60 мг в сутки на одного ребёнка

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

- 1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ Москва 2004 г.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели принт" Москва 2011г
- 3 Сборник рецептур 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.