

Согласовано.
Директор школы №

утверждаю:
ИП Хвостова Т.В.



Примерное 2-х дневное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей с 12-18 лет в государственных образовательных учреждениях.

Разработано на основании «Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях». Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. Москва : ДеЛи принт 2011г.

«Сборник технических нормативов- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах» . Москва 2004г.

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18 лет	Белки 12-18 лет	жиры 12-18 лет	Углеводы 12-18 лет	Ккал 12-18 лет	В-1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
День1		Понедельник													
завтрак	П/П	Йогурт фруктовый	100	8,09	6,0	15,17	147,0	0,007	12,0	79,0	1,58	142,0	85,0	10,2	0,15
	175	Каша вязкая молочная овсяная с маслом сливочным	10/200	9,44	12,02	45,31	339,2	0,23	5,23	74,4	0,4	135,2	158,07	39,87	1,78
	692	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	1,11
	П/П	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	17,1	34,8	13,2	0,44
		ИТОГО	550	22,5	23,0	95,75	680/25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,32	3,2	6,46	90,1	0,02	7,93	-	1,39	20,4	25,6	18,8	0,47
С 1 марта	67	Винегрет овощной	100	1,02	6,3	4,42	72,2	0,02	7,2	114	1,69	28,4	29,6	20,7	0,61
	139	Суп картофельный с бобовыми с говядиной	5/250	6,48	5,26	28,85	148,25	0,14	4,0	10	0,8	165,0	137,0	28,3	1,3
	456	Зразы рубленые из говядины	100	13,6	11,84	16, 45	281	0,14	0,4	136	0,94	130,06	105,0	18	1,86
	516	Макаронные изделия отварные и маслом сливочным	5/180	8,41	9,77	34,06	229,27	0,08	4,85	30	0,41	39,16	113,4	22,4	1,66
	631	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	3,8	8,0	-	32,0	4,4	3,6	0,18
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,05	2,15	-	0,35	9,2	24,8	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	2,1	-	0,26	9,2	32,4	4,0	0,5
		ИТОГО	890	31,5	32,2	134,05	952/035%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	П/П	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,8	0,08	4,0	-	0,6	14,0	14,0	4,0	0,8
	П/П	Мучное/кондитерское изделие	150	6,7	7,9	13,3	150,2	0,04	2,0	70	0,5	96,0	96,0	21,0	0,4
		ИТОГО	350	9,0	9,2	38,3	272,0/10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		ВСЕГО		63,0/70%	64,4/70%	268,1/70%	1904,0/70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18 лет	Белки 12-18 лет	жиры 12-18 лет	Углеводы 12-18 лет	Ккал 12-18 лет	В-1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
День2		Вторник													
Завтрак	498	Котлета, рубленная из птицы	100	15,24	14,35	19,14	254,16	0,1	15,3	187	1,14	123,49	120,5	24,83	1,36
	508	Каша рисовая рассыпчатая	180	5,33	6,33	42,14	270,64	0,02	-	20,8	0,82	98,01	105,18	20,5	0,38
	588	Соус томатный с овощами	50	1,3	2,4	4,2	26,86	0,01	0,64	17,2	0,02	16,07	16,32	4,2	0,19
	686	Чай с лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13
	П/П	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	17,1	34,8	13,2	0,44
		ИТОГО	575	22,5	23,0	95,75	680/ 25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
Обед	20	Салат из свежих огурцов	100	2,42	4,01	5,68	60,6	0,04	4,2	-	1,73	16,15	27,1	9,2	0,3
С 1 ноября	52	Салат из свеклы	100	2,75	6,08	11,2	75,3	0,06	16,4	-	4,42	17,68	29,1	9,73	0,41
	132	Рассольник ленинградский с говядиной	5/250	4,51	5,1	19,48	127,25	0,1	8,0	103	1,92	180,8	167,0	23,6	0,64
	436	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	21,08	21,03	54,49	524,67	0,23	17,9	204	2,2	198,81	122,7	25,3	3,57
	639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	13,0	0,58
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,05	2,15	-	0,35	9,2	24,8	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	2,1	-	0,26	9,2	32,4	4,0	0,5
		ИТОГО	805	31,5	32,2	134,05	952/035%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	П/П	Кисломолочный продукт	200	3,8	5,	8	100	0,04	1,6	30,0	-	86,1	78,0	18,0	0,7
	П/П	Мучное/кондитерское изделие	50	3,45	2,9	14,2	70,5	0,04	-	28,0	0,65	9,9	35,5	3,5	0,45
		Фрукты в ассортименте	100	0,45	-	11,3	64,5	0,02	5,0	-	0,35	24,0	16,5	3,5	0,55
		ИТОГО	350	9,0	9,2	38,3	272,0/10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		ВСЕГО		63,0/70%	64,4/70%	268,1/70%	1904,0/70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18 лет	Белки 12-18 лет	жиры 12-18 лет	Углеводы 12-18 лет	Ккал 12-18 лет	В-1	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe
День3		Среда													
Завтрак	413	Сосиски или колбаса отварная	50	6,9	6,73	8,99	101,74	-	-	-	0,6	19,41	28,32	5,2	0,39
	516	Макаронные изделия отварные с маслом	205/5	7,75	7,95	29,44	251,06	0,08	7,17	77,5	0,73	80,17	104,55	25,44	1,38
	685	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,09	10,33	127,5	-	133,3	92,68	15,56	0,66
	П/П	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	17,1	34,8	13,2	0,44
	П/П	Мучное/кондитерское изделие	50	5,98	6	23	174	0,11	-	20,0	0,65	53,93	35,5	13,7	0,65
		ИТОГО	550	22,5	23,0	95,75	680/25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	27	Салат из свежих помидор со сладким перцем	100	0,97	6,06	8,43	73,0	0,07	10,8	-	1,48	24,7	20,2	13,1	0,64
с1ноября	17	Салат из соленых огурцов	100	1,28	6,18	12,9	99,5	0,05	13,0	-	2,36	15,92	47,3	16,7	0,79
	110	Борщ с капустой и картофелем	250	18-57	4,3	4,93	11,19	155,0	0,09	8,24	144,8	0,2	148,06	98,43	116,4
	269	Котлета особая	100	59-90	9,05	13,27	13,08	256,28	0,17	0,14	131,2	0,91	164,5	103,31	28,7
	520	Картофельное пюре с маслом сливочным	5/180	33-16	14,0	5,89	49,11	238,84	0,04	-	31,0	0,3	36,2	101,5	25,0
	638	Компот из изюма	200	7-87	0,35	0,08	29,85	122,2	0,06	3,8	8,0	-	28,14	19,36	8,1
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	2-70	1,35	1,73	14,49	69,9	0,05	2,15	-	0,35	9,2	24,8	9,9
	п/п	Хлеб ржанно- пшеничный	20	1-71	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	2,1	-	0,26	9,2	32,4	4,0
		ИТОГО	885	140-91	31,5	32,2	134,05	952/035%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105
Полдник	П/П	Йогурт питьевой разливной	250	5,1	6,3	13,8	139	0,08	2,4	60,0	0,35	24,0	24,0	9,0	1,15
	П/П	Мучное/кондитерское изделие	100	3,9	2,9	24,5	133	0,06	4,6	30,0	0,65	96,0	96,0	21,0	0,65
		ИТОГО	350	9,0	9,2	38,3	272,0/10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		ВСЕГО		63,0/70%	64,4/70%	268,1/70%	1904,0/70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18 лет	Белки 12-18 лет	жиры 12-18 лет	Углеводы 12-18 лет	Ккал 12-18 лет	В-1	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe
День5		Пятница													
завтрак	461	Тефтели из говядины тушеные в соусе	110(60/50)	8,63	8,97	9,69	173,29	0,06	4,0	99,17	0,5	127,97	107,0	17,03	0,75
	508	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,55	10,38	50,84	322,51	0,25	10,1	125,83	1,48	139,6	135,0	32,5	2,18
	378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,0	-	5,4	-	-	15,33	23,2	12,27	1,13
	П/п	Хлеб пшеничный йодированный	40	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	17,1	34,8	13,2	0,44
		ИТОГО	550	22,5	23,0	95,75	680/25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	29	Салат из сырых овощей	100	0,8	6,35	5,27	80,4	0,05	13,2	-	1,39	25,43	35,6	18,8	0,67
с1ноября	39	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	0,6	6,37	8,72	83,2	0,07	11,5	-	1,77	40,4	38,8	23,4	0,61
	135	Суп из овощей с говядиной со сметаной	5/250/5	7,56	4,58	20,6	154,06	0,21	2,3	172	1,0	170,01	127,2	32,09	1,4
	493	Птица, тушеная в соусе	100(50/50)	10,27	9,46	20,18	243,16	0,06	2,66	115,5	0,23	125,62	81,0	16,8	0,8
	516	Макаронные изделия отварные	180	9,46	9,79	37,98	252,9	0,04	0,19	27,5	27,0	39,16	124,4	19,81	2,1
	638	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,8	0,03	3,6	-	-	40,48	4,6	3,6	0,36
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,05	2,15	-	0,35	9,2	24,8	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	2,1	-	0,26	9,2	32,4	4,0	0,5
		ИТОГО	890	31,5	32,2	134,05	952,0/35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	П/п	Мучное/кондитерское изделие	100	6,7	7,9	13,3	150,2	0,08	2,0	40,0	0,8	96,0	96,0	17,0	0,4
	П/п	Сок фруктовый	200	1,0	-	20,2	84,8	0,06	5,0	-	0,2	24,0	24,0	13,0	1,4
		ИТОГО	300	9,0	9,2	38,3	272,0/10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		ВСЕГО		63,0/70%	64,4/70%	268,1/70%	1904,0/70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6

День	№ тк	Наименование блюда	Возраст детей с 12-18 лет	Белки 12-18 лет	жиры 12-18 лет	Углеводы 12-18 лет	Ккал 12-18 лет	В-1	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe
День 6		Суббота													
Завтрак	395	Вареники с овощным фаршем промышленного производства с маслом сливочным	2/300	20,53	20,68	861,43	526,8	0,22	7,03	97,0	1,98	124,23	133,2	41,87	2,5
	685	Кофейный напиток	200	0,07	0,02	15,0	60,0	0,09	10,47	128	-	158,67	132,0	19,93	1,2
	П/П	Хлеб пшеничный йодированный	48	1,8	2,3	19,32	93,2	0,04	-	-	0,52	17,1	34,8	13,2	0,44
		ИТОГО	550	22,5	23,0	95,75	680/25%	0,35	17,5	225	2,5	300	300	75,0	4,5
обед	25	Салат из белокочанной капусты с огурцом свежим и сладким перцем	100	1,42	7,88	23,82	94,9	0,02	13,2	-	2,31	2,54	35,6	18,8	0,6
С 1 ноября	18	Салат из морской капусты	100	2,75	6,08	11,2	75,3	0,05	13,0	-	2,36	15,92	47,3	18,7	0,75
	137	Суп картофельный с мясными фрикадельками	10/250	6,29	4,24	15,14	167,38	0,09	8,25	-	0,36	26,7	103,5	23,2	0,88
	382	Рыба, запеченная с яйцом	100	11,24	8,2	25,67	240,1	0,09	0,14	12,1	1,14	23,49	100,75	18,7	1,36
	518	Картофель отварной	180	9,61	11,59	33,01	233,34	1,16	3,73	33,15	0,15	39,16	76,95	26,7	2,97
	352	Кисель из свежих ягод	200	0,11	0,12	25,09	129,2	0,02	0,8	-	0,2	40,84	46,0	3,8	0,36
	п/п	Хлеб пшеничный йодированный	30	1,35	1,73	14,49	69,9	0,05	2,15	-	0,35	9,2	24,8	9,9	0,33
	п/п	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,48	0,24	7,9	36,78	0,05	2,1	-	0,26	9,2	32,4	4,0	0,5
		ИТОГО	890	31,5	32,2	134,05	952,0/35%	0,49	24,5	315	3,5	420,0	420,0	105	6,3
Полдник	П/П	Сок фруктовый	250	1,0	-	20,2	84,8	0,06	5,0	-	0,2	24,0	24,0	13,0	1,4
	П/П	Масса творожная плодово-ягодная	100	6,7	7,9	13,3	150,5	0,08	2,0	40,0	0,2	96,0	96,0	17,0	0,4
		ИТОГО	350	9,0	9,2	38,3	272,0/10%	0,14	7	90	1,0	120	120	30,0	1,8
		ВСЕГО		63,0/70%	64,4/70%	268,1/70%	1904,0/70%	0,98	49,0	630	7,0	840,0	840,0	210,0	12,6