

Утверждено генеральным директором

ООО "Строй-Стандарт"

Рычков В.В.

М.П.

Согласовано директором МБОУ "Средняя

общеобразовательная школа № 22"

Маняхин Ю.В.

М.П.

Примерное меню для обучающихся, получающих начальное образование в муниципальных образовательных организациях

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 год (под редакцией В.Т.Лапиной), Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2011г.

№ рецепт уры	Наименование	выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетическа я ценность	Витамины				Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ток.экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
День 1															
1 смена															
311Л	Каша молочная "Дружба"	200	11,06	12,30	28,10	235,80	0,10	0,00	0,06	2,90	116,00	202,00	96,40	2,90	
630Л	Чай с молоком	200	1,60	1,80	14,40	89,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,07	6,05	5,06	0,60	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	
	Фрукт свежий	100	0,52	0,14	12,13	77,00	0,04	9,00	0,00	0,07	34,20	28,80	21,64	4,14	
	Итого:		15,55	16,04	67,03	470,80	0,23	9,00	0,07	3,57	172,67	274,15	132,40	8,24	
2 смена															
22К	Овощи консервированные (зеленый горошек или кукуруза)	60	0,66	0,12	2,28	23,20	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60	
138Л	Суп картофельный с крупой	200	1,60	1,54	15,60	118,00	0,11	12,25	2,50	2,21	103,90	173,70	26,79	0,94	
332Л	Макаронные изделия отварные	150	5,48	9,17	38,26	196,30	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20	
326К	Наггетсы	90	16,48	11,24	22,32	256,19	0,12	1,66	87,70	0,73	25,06	175,00	25,37	1,92	
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60	
	Итого:		26,69	23,91	100,76	707,69	0,51	21,51	91,41	4,75	209,07	563,08	114,07	6,14	
	Итого за День 1:		42,24	39,95	167,79	1178,49	0,74	30,51	91,48	8,32	381,74	837,23	246,47	14,38	
День 2															
1 смена															
297Л	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,06	5,22	34,74	203,20	0,23	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57	
451Л/13Л	Котлета мясная с соусом	60/50	8,20	9,00	13,05	196,25	0,10	1,01	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27	
693Л	Какао с молоком	200	2,60	2,70	15,80	93,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54	

№ рецепт уры	Наименование	выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическа я ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ток.экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Хлеб пшеничный	40	3,16	2,40	16,53	92,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого		19,02	19,32	80,12	584,45	0,42	53,01	62,55	1,68	64,56	337,26	136,36	5,98
2 смена														
71Л	Салат "Винегрет"	60	0,98	1,38	4,38	43,00	0,03	0,00	0,00	0,00	13,90	25,77	11,42	0,53
124Л	Щи из свежей капусты	200	4,40	5,66	6,74	94,66	0,05	28,00	0,00	1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
297Л	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,06	5,22	34,74	203,20	0,23	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57
451Л/31Л	Котлета мясная с соусом	60/50	8,20	9,00	13,05	196,25	0,10	1,01	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
639Л	Компот из сухофруктов	200	2,09	0,74	29,50	110,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Фрукт свежий	100	0,52	0,04	7,50	77,00	0,04	9,00	0,00	0,07	34,20	28,80	21,64	4,14
	Итого		23,62	23,84	108,31	793,11	0,54	90,01	62,55	3,22	149,76	423,58	184,52	11,22
	Итого за День 2:		42,64	43,16	188,43	1377,56	0,96	143,02	125,10	4,90	214,32	760,84	320,88	17,20
День 3														
1 смена														
311Л	Каша пшенная молочная	200	7,44	6,80	35,20	239,60	0,10	0,00	0,06	2,90	116,00	202,00	96,40	2,90
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	2,40	16,53	92,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
15М	Сыр порционный	30	5,14	4,90	5,74	90,00	0,02	0,24	69,00	0,02	30,00	192,00	13,50	0,30
	Кондитерское изделие	30	2,70	5,60	14,80	117,00	0,06	0,11	8,64	0,52	32,11	51,71	8,37	0,54
	Итого:		18,54	19,74	82,17	583,60	0,25	2,85	77,71	4,06	193,86	492,57	132,69	5,22
2 смена														
71М	Нарезка овощная	60	0,66	0,12	2,28	23,20	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60
131Л	Рассольник Домашний	200	1,74	4,20	10,94	134,34	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94
203Л	Картофель отварной	150	2,94	4,17	20,86	159,00	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20
253Л	Рыба запеченная с морковью	90	16,30	14,40	50,20	275,11	0,00	0,00	0,00	0,00	24,14	149,90	22,60	0,60
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	15,20	82,00	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		25,01	24,89	111,88	742,65	0,38	27,44	6,11	3,33	131,58	429,56	105,32	4,85
	Итого за День 3:		43,55	44,63	194,05	1326,25	0,63	30,29	83,82	7,39	325,44	922,13	238,01	10,07
День 4														
1 смена														
71М	Нарезка овощная	60	0,66	0,12	2,28	23,20	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60
206К	Запеканка творожная с рисом и соусом	200	10,10	11,68	35,91	354,34	0,15	1,74	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36

№ рецепт уры	Наименование	выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическа я ценность	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ток.экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
630Л	Чай с молоком	200	1,60	1,80	14,40	89,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,07	6,05	5,06	0,60		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	2,40	16,53	92,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60		
	Итого:		15,52	16,00	69,12	558,54	0,30	6,84	69,11	5,04	68,95	356,14	79,94	4,16		
2 смена																
49Л	Салат из моркови и яблока	60	0,54	2,04	5,64	40,20	0,03	2,73	0,00	2,07	14,80	30,77	20,75	0,39		
139Л	Суп картофельный с бобовыми	200	6,40	3,54	15,46	161,34	0,21	0,00	0,00	2,10	52,60	134,60	39,66	2,20		
297Л	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,54	37,62	201,00	0,04	0,00	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55		
462Л/313Л	Тефтеля мясная с соусом	60/50	11,77	15,50	19,92	282,75	0,05	2,20	0,00	1,64	14,59	19,08	21,16	1,88		
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60		
	Итого:		24,90	26,46	100,94	799,29	0,40	7,43	14,00	6,68	103,47	313,82	123,14	6,50		
	Итого за День 4:		40,42	42,46	170,06	1357,83	0,70	14,27	83,11	11,72	172,42	669,96	203,08	10,66		
День 5																
1 смена																
332Л	Макаронные изделия отварные	150	5,48	8,17	38,26	196,30	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20		
288М/330М	Курица тушеная в соусе	90	7,61	5,91	2,46	150,21	0,05	0,00	0,00	0,00	18,55	115,60	54,58	0,99		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	18,20	82,00	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91		
	Кондитерское изделие	30	2,70	3,60	10,80	87,00	0,06	0,11	8,64	0,52	32,11	51,71	8,37	0,54		
	Итого:		19,16	19,68	82,12	584,51	0,34	1,31	8,65	1,18	117,74	313,84	107,65	4,24		
2 смена																
22К	Овощи консервированные (зеленый горошек или кукуруза)	60	0,66	0,22	2,28	23,20	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60		
134Л	Суп "Крестьянский"	200	6,74	6,94	11,72	118,00	0,06	16,14	4,90	1,45	23,90	49,41	17,47	0,69		
332Л	Макаронные изделия отварные	150	5,48	8,17	38,26	196,30	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20		
288М/330М	Курица тушеная в соусе	90	7,61	5,91	2,46	150,21	0,05	0,00	0,00	0,00	18,55	115,60	54,58	0,99		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60		
705Л	Отвар из шиповника	200	0,60	0,82	37,00	155,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54		
	Итого:		23,46	23,86	104,12	711,71	0,41	73,24	6,15	3,58	127,01	381,51	133,56	4,62		
	Итого за День 5:		42,62	43,54	186,24	1296,22	0,75	74,55	14,80	4,76	244,75	695,35	241,21	8,86		
День 6																
1 смена																
302Л	Каша рисовая молочная	200	12,50	13,01	35,52	296,00	0,18	0,00	0,06	0,00	136,50	212,20	34,83	1,60		
685Л	Чай с молоком	200	1,60	1,80	14,40	89,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88		

№ рецепт уры	Наименование	выход	Белки	Жиры	Угледо ды	Энергетическа я ценность	Витамины					Минеральные вещества																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
							г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ток.экв	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

№ рецептуры	Наименование	выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ток.экв	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		
	Фрукт свежий	100	0,52	0,14	12,13	77,00	0,04	9,00	0,00	0,07	34,20	28,80	21,64	4,14		
209Л	Яйцо отварное	40	5,50	4,60	0,28	63,00	0,07	0,19	0,45	1,20	140,00	192,00	12,00	2,50		
	Итого:		19,09	19,18	70,47	494,66	0,24	62,39	3,22	5,14	206,56	296,65	54,76	8,27		
2 смена																
22К	Овощи консервированные (зеленый горошек или кукуруза)	60	0,66	0,22	2,28	23,20	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60		
110Л	Борщ	200	3,13	6,60	17,96	110,00	0,06	0,00	0,00	0,00	50,60	53,83	24,84	1,27		
492Л	Плов с курицей	240	18,83	18,39	57,98	506,40	0,18	7,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	18,20	82,00	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60		
	Итого:		25,99	27,21	108,82	790,60	0,38	13,84	69,11	5,10	118,10	415,82	102,12	5,74		
	Итого за День 8:		45,08	46,39	179,29	1285,26	0,62	76,23	72,33	10,24	324,66	712,47	156,88	14,01		
День 9																
1 смена																
297Л	Каша рисовая рассыпчатая	180	3,72	3,54	37,62	201,00	0,04	0,00	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55		
261М	Печень, тушенная в соусе	90	11,41	12,42	4,45	166,00	0,00	0,00	0,00	3,80	13,17	313,90	20,08	6,88		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	18,20	82,00	0,01	1,20	0,00	0,06	12,62	11,90	2,40	0,91		
	Итого:		18,50	17,96	72,67	518,00	0,12	1,20	14,00	4,71	39,92	445,61	58,93	8,94		
2 смена																
43Л	Салат из белокочанной капусты	60	1,32	2,70	5,30	54,60	0,11	0,00	0,00	0,00	22,63	24,30	12,27	0,79		
140Л	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,24	2,70	14,06	109,34	0,12	19,34	4,90	0,60	18,30	73,21	26,41	1,07		
297Л	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,72	3,54	37,62	201,00	0,04	0,00	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55		
261М/	Печень, тушенная в соусе	90	11,41	12,42	4,45	166,00	0,00	0,00	0,00	3,80	13,17	313,90	20,08	6,88		
639Л	Компот из сухофруктов	200	2,09	0,74	29,50	110,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60		
	Итого:		23,15	23,90	103,33	709,94	0,36	71,34	18,94	5,59	80,03	542,90	99,93	10,43		
	Итого за День 9:		41,65	41,86	176,00	1227,94	0,48	72,54	32,94	10,30	119,95	988,51	158,86	19,37		
День 10																
1 смена																
203Л	Картофель отварной	150	2,94	4,17	20,86	159,00	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20		
293М	Курица запеченная	90	10,58	8,45	13,78	182,70	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68		
685Л	Чай с молоком	200	1,60	1,80	14,40	89,00	0,02	0,00	0,00	0,00	14,07	6,05	5,06	0,60		

№ рецепт уры	Наименование	выход	Белки	Жиры	Углерод ы	Энергетическа я ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		г	г	г	г		Вг, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ток.эquiv	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	ккал	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Кондитерское изделие	30	1,70	3,20	14,80		0,06	0,11	8,64	0,52	32,11	51,71	8,37	0,54
	Итого:		19,19	19,42	76,24	586,70	0,41	3,55	77,45	1,54	127,24	393,56	80,14	4,62
2 смена														
71М	Нарезка овощная	60	0,66	0,12	2,28	23,20	0,06	5,10	1,20	1,19	18,30	70,19	14,49	0,60
124Л	Щи из свежей капусты	200	6,10	8,66	16,74	116,66	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
203Л	Картофель отварной	150	2,94	4,17	20,86	159,00	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20
293М	Курица запеченная	90	10,58	8,45	13,78	182,70	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68
705Л	Отвар из шиповника	200	0,60	0,52	37,00	155,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60
	Итого:		23,25	23,72	103,06	705,56	0,46	88,54	70,05	4,02	148,26	449,42	101,02	5,19
	Итого за День 10:		42,44	43,14	179,30	1292,26	0,87	92,09	147,50	5,56	275,50	842,98	181,16	9,81