

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор ООО "Школьное питание"
 Колеватов Е.С.



Основное двухнедельное циклическое меню
 для организации питания учащихся 7-11 лет, 12 лет и старше
 в МБОУ "Черемушинская СОШ"

День недели	№ рецеп.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
ПОНЕДЕЛЬНИК (1 день)	ОБЕД											
	100/2021г	Рассольник ленинградский	200	250	2,10	2,63	4,08	5,10	10,60	13,25	87,52	109,40
	347/2021г	Котлеты "Школьные"	90	100	13,77	15,30	9,90	11,00	11,97	13,30	192,06	213,40
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,45	6,53	6,75	8,10	33,75	40,50	217,53	261,04
	141/2008г	Соус томатный	30	40	0,78	1,04	2,88	3,84	2,82	3,76	40,32	53,76
	457/2021г	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,20	0,10	0,10	9,30	9,30	38,90	38,90
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	45	50	3,42	3,80	0,36	0,40	22,14	24,60	105,48	117,20
	574/2021г	Хлеб ржаной	25	25	2,00	2,00	0,38	0,38	10,03	10,03	51,48	51,48
	ИТОГО ОБЕД:	740	845	27,72	31,50	27,45	28,92	100,61	114,74	733,29	845,17	
ВТОРНИК (2 день)	ОБЕД											
	47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	250	4,96	6,20	4,48	5,60	17,84	22,30	131,52	164,40
	88/2008г	Котлета рыбная "нептун"	90	100	11,52	12,80	13,14	14,60	8,91	9,90	199,98	222,20
	92/2008г	Картофельное пюре	150	180	3,15	3,78	5,25	6,30	21,90	26,28	147,45	176,94
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	45	50	3,42	3,80	0,36	0,40	22,14	24,60	105,48	117,20
	574/2021г	Хлеб ржаной	25	25	2,00	2,00	0,38	0,38	10,03	10,03	51,48	51,48
		ИТОГО ОБЕД:	710	805	25,65	29,18	23,705	27,38	100,92	113,21	719,61	815,92
СРЕДА (3 день)	ОБЕД											
	46/2008г	Суп картофельный с мак. изделиями	200	250	2,32	2,90	2,00	2,50	16,80	21,00	94,48	118,10
	494/2004г	Птица запеченная	90	100	16,83	18,70	13,77	15,30	0,54	0,60	193,41	214,90
	202/2021г	Каша гречневая рассыпчатая	150	180	8,51	10,21	6,36	7,63	37,70	45,23	242,08	249,45
	141/2008г	Соус томатный	30	40	0,78	1,04	2,88	3,84	2,82	3,76	40,32	53,76
	486/2021г	Компот из свежих плодов и ягод	200	200	0,10	0,10	0,10	0,10	11,10	11,10	45,70	45,70
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	45	50	3,42	3,80	0,36	0,40	22,14	24,60	105,48	117,20
	574/2021г	Хлеб ржаной	25	25	2,00	2,00	0,38	0,38	10,03	10,03	51,48	51,48
	ИТОГО ОБЕД:	740	845	33,96	38,75	25,85	30,15	101,12	116,32	772,91	891,58	
ЧЕТВЕРГ (4 день)	ОБЕД											
	41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	200	250	1,60	2,00	3,44	4,30	8,00	10,00	69,36	86,70
	452/2004г	Биточки особые	90	100	12,15	13,50	18,90	21,00	8,91	9,90	254,34	282,60
	94/2008г	Рис припущенный	150	180	3,45	4,14	5,55	6,66	35,10	42,12	204,15	244,98
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,41	78,41
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	45	50	3,42	3,80	0,36	0,40	22,14	24,60	105,48	117,20
	574/2021г	Хлеб ржаной	25	25	2,00	2,00	0,38	0,38	10,03	10,03	51,48	51,48
		ИТОГО ОБЕД:	710	805	23,29	26,11	28,90	33,01	102,48	114,95	763,12	861,27
ПЯТНИЦА (5 день)	ОБЕД											
	94/2021г	Борщ с картофелем	200	250	1,88	2,35	3,62	4,53	7,64	9,55	70,66	88,33
	462/2004г	Тефтели 2-й вариант	90	100	5,70	6,33	13,19	14,65	9,50	10,55	179,43	199,37
	87/2013г	Рагу из овощей	150	180	3,15	3,78	9,60	11,52	27,90	33,30	210,60	252,00
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
	574/2021г	Хлеб ржаной	25	25	2,00	2,00	0,38	0,38	10,03	10,03	51,48	51,48
		ИТОГО ОБЕД:	715	805	17,13	18,86	27,28	31,57	99,76	108,13	713,07	792,07

Неделя первая, третья

Неделя: вторая, четвертая

День недели	№ рец.	Наименование блюда	Выход, гр.		Пищевые вещества.						Энергетическая ценность (ккал)	
			7-11 лет	12-18 лет	Белки, гр.		Жиры, гр.		Углеводы, гр.		7-11 лет	12-18 лет
					7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
ПОНЕДЕЛЬНИК	ОБЕД											
	46/2008г	Суп картофельный с мак. изделиями	200	250	2,32	2,90	2,00	2,50	16,80	21,00	94,48	118,10
	451/2004г	Котлета	90	100	14,31	15,90	12,96	14,40	14,40	16,00	231,48	257,20
	510/2004г	Каша пшеничная вязкая	150	180	4,50	5,40	6,15	7,38	24,90	29,88	172,95	207,54
	141/2008г	Соус томатный	30	40	0,78	1,04	2,88	3,84	2,82	3,76	40,32	53,76
	486/2021г	Компот из свежих плодов и ягод	200	200	0,10	0,10	0,10	0,10	11,10	11,10	45,70	45,70
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	45	50	3,42	3,80	0,36	0,40	22,14	24,60	105,48	117,20
	574/2021г	Хлеб ржаной	25	20	2,00	1,60	0,38	0,30	10,03	8,02	51,48	41,18
	ИТОГО ОБЕД:	740	840	27,43	30,74	24,825	28,92	102,19	114,36	741,89	840,68	
ВТОРНИК	ОБЕД											
	122/2021г	Суп с рыбными консервами	200	250	7,44	9,30	9,12	11,40	8,04	10,05	144,00	180,00
	176/2013г	Жаркое по-домашнему	230	250	13,11	14,25	21,74	23,63	21,62	23,50	334,54	363,63
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	45	50	3,42	3,80	0,36	0,40	22,14	24,60	105,48	117,20
	574/2021г	Хлеб ржаной	25	20	2,00	1,60	0,38	0,30	10,03	8,02	51,48	41,18
		ИТОГО ОБЕД:	700	770	26,64	29,62	31,86	36,00	80,13	84,47	713,80	780,32
СРЕДА	ОБЕД											
	100/2021г	Рассольник ленинградский	200	250	2,10	2,63	4,08	5,10	10,60	13,25	87,52	109,40
	347/2021г	Котлеты "Школьные"	90	100	13,77	15,30	9,90	11,00	11,97	13,30	192,06	213,40
	389/2021г	Пюре из гороха с маслом*	150	180	16,50	19,80	3,75	4,50	29,78	35,73	218,85	262,62
	495/2021г	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,60	0,60	0,10	0,10	20,10	20,10	83,70	83,70
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	45	50	3,42	3,80	0,36	0,40	22,14	24,60	105,48	117,20
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
		ИТОГО ОБЕД:	705	800	37,99	43,73	18,49	21,40	102,61	115,00	728,79	827,50
	*замена кулинарного изделия											
510/2004г	Каша пшеничная вязкая	150	180	4,20	5,04	6,75	8,10	24,00	28,80	173,55	208,26	
141/2008г	Соус томатный	30	40	0,78	1,04	2,88	3,84	2,82	3,76	40,32	53,76	
ЧЕТВЕРГ	ОБЕД											
	39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	200	250	1,60	2,00	4,16	5,20	10,48	13,10	85,76	107,20
	367/2021г	Птица в соусе с томатом	100	100	18,20	18,20	7,55	7,55	2,30	2,30	149,95	149,95
	97/2008г	Макаронные изделия отварные	150	180	5,45	6,53	6,75	8,10	33,75	40,50	217,53	261,04
	156/2008г	Напиток лимонный	200	200	0,10	0,10	0,0	0,00	24,20	24,20	97,20	97,20
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	45	50	3,42	3,80	0,36	0,40	22,14	24,60	105,48	117,20
	574/2021г	Хлеб ржаной	25	20	2,00	1,60	0,38	0,30	10,03	8,02	51,48	41,18
	ИТОГО ОБЕД:	720	800	30,77	32,23	19,20	21,55	102,90	112,72	707,40	773,77	
ПЯТНИЦА	ОБЕД											
	17/2008г	Салат из квашеной капусты	60	100	0,96	1,60	2,99	4,99	5,54	9,24	52,96	88,27
	114/2021г	Суп картофельный с крупой	200	250	2,22	2,78	2,82	3,53	7,84	9,80	65,62	82,03
	77/2008г	Котлета "Здоровье"	90	100	10,40	11,55	16,02	17,80	6,30	7,00	210,96	234,40
	92/2008г	Картофельное пюре	150	180	3,15	3,78	5,25	6,30	21,90	26,28	147,45	176,94
	496/2021г	Напиток из плодов шиповника	200	200	0,67	0,67	0,27	0,27	18,30	18,30	78,31	78,31
	573/2021г	Хлеб пшеничный формовой	50	50	3,80	3,80	0,40	0,40	24,60	24,60	117,20	117,20
	574/2021г	Хлеб ржаной	20	20	1,60	1,60	0,30	0,30	8,02	8,02	41,18	41,18
	ИТОГО ОБЕД:	770	900	22,80	25,78	28,05	33,59	92,50	103,24	713,68	818,33	

Список литературы

2004г	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Москва 2004г (Под общей редакцией В.Т. Лапшиной)
2008г	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях УР. Ижевск 2008 г.
2013г	Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях УР. Ижевск 2013 г.
2021г	Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, общеобразовательных школах. Уральский региональный центр питания. Пермь 2021 г. (Под общей редакцией А.Я. Превалова)