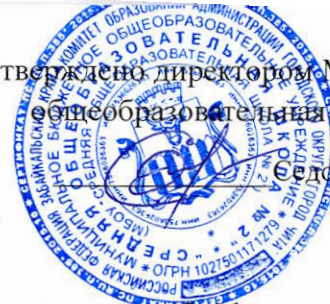




М.П.



М.П.

Примерное меню для обучающихся, получающих социальную поддержку 5-11 классы

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 год (под редакцией В.Т.Лапшиной) , Сборник технических нормативов - Сборник рецептур 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 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
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
	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:		17,73	21,50	69,70	510,80	0,25	0,11	8,71	4,02	170,58	297,06	119,13	4,64
2 смена														
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:		24,43	22,25	82,88	566,49	0,34	4,16	87,71	1,35	86,87	319,19	72,79	4,60
	Итого за день:		42,16	43,75	152,58	1077,29	0,59	4,27	96,42	5,37	257,45	616,25	191,92	9,24
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	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
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		15,73	16,06	70,09	513,45	0,40	3,51	62,51	1,36	60,11	335,14	136,76	6,32
2 смена														

№ 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
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	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
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		15,73	16,06	70,09	513,45	0,40	3,51	62,51	1,36	60,11	335,14	136,76	6,32
	Итого за день:		31,46	32,12	140,18	1026,90	0,80	7,02	125,02	2,72	120,22	670,28	273,52	12,64

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
	Итого:		15,84	14,14	67,37	466,60	0,19	2,74	69,07	3,54	161,75	440,86	124,32	4,68

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
145Л	Картофель отварной с луком	150	8,78	7,80	42,60	202,00	0,33	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57
	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:		14,55	14,12	86,42	510,54	0,56	27,44	6,11	3,33	84,06	341,53	156,32	6,62
	Итого за день:		30,39	28,26	153,79	977,14	0,75	30,18	75,18	6,87	245,81	782,39	280,64	11,30

День 4

1 смена

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
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:		12,57	13,52	58,21	468,34	0,22	4,24	67,91	3,87	43,93	289,46	65,51	3,84

2 смена

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	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:		17,96	20,88	79,84	597,75	0,16	4,70	14,00	2,51	36,07	148,45	62,73	3,91

№ 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
	Итого за день:		30,53	34,40	138,05	1066,09	0,38	8,94	81,91	6,38	80,00	437,91	128,24	7,75
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/3	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
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
	Итого:		15,56	15,92	63,02	460,51	0,27	2,50	0,01	0,62	80,36	259,79	102,00	3,67
2 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/3	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
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
	Итого:		15,56	15,92	63,02	460,51	0,27	2,50	0,01	0,62	80,36	259,79	102,00	3,67
	Итого за день:		31,12	31,84	126,04	921,02	0,54	5,00	0,02	1,24	160,72	519,58	204,00	7,34
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	0,02	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
	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:		19,17	22,21	77,12	571,00	0,33	0,11	8,71	1,12	191,08	307,26	57,56	3,34
2 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
388Л	Котлета рыбная с соусом	60/50	14,47	12,68	28,63	246,75	0,00	0,00	0,02	0,02	82,97	56,98	10,60	0,16
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:		22,00	19,74	85,67	563,95	0,30	2,50	0,03	0,64	121,40	263,04	131,62	5,21
	Итого за день:		41,17	41,95	162,79	1134,95	0,63	2,61	8,74	1,76	312,48	570,30	189,18	8,55
День 7														
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
205Л	Котлета куриная с соусом	60/50	9,05	8,50	10,40	215,50	0,07	1,40	9,00	0,80	19,70	140,10	18,22	2,00
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

№ рецепт уры	Наименование	выход	Белки	Жиры	Угледо 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	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:		17,00	18,51	70,96	525,80	0,29	3,90	9,01	1,42	81,51	284,29	65,64	4,68
2 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
205Л	Котлета куриная с соусом	60/50	9,05	8,50	10,40	215,50	0,07	1,40	9,00	0,80	19,70	140,10	18,22	2,00
	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
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
	Итого:		17,00	18,51	70,96	525,80	0,29	3,90	9,01	1,42	81,51	284,29	65,64	4,68
	Итого за день:		34,00	37,02	141,92	1051,60	0,58	7,80	18,02	2,84	163,02	568,58	131,28	9,36
День 8 (среда)														
1 смена														
160Л	Суп молочный с вермишелью	200	9,40	10,94	19,86	192,66	0,04	1,20	2,72	2,93	12,16	26,87	7,10	0,49
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
	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:		12,39	12,82	49,66	383,66	0,15	12,70	2,73	3,62	62,11	102,53	43,16	6,11
2 смена														
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
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:		21,30	20,23	80,28	620,40	0,25	10,04	67,91	3,87	43,93	289,46	65,51	3,84
	Итого за день:		33,69	33,05	129,94	1004,06	0,40	22,74	70,64	7,49	106,04	391,99	108,67	9,95
День 9														
1 смена														
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
	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
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
	Итого:		17,60	17,80	64,37	481,00	0,11	2,50	14,00	4,67	34,65	443,27	61,65	8,91
2 смена														
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
	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
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

№ рецепт уры	Наименование	выход	Белки	Жиры	Угледо 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
	Итого:		17,60	17,80	64,37	481,00	0,11	2,50	14,00	4,67	34,65	443,27	61,65	8,91
	Итого за день:		35,20	35,60	128,74	962,00	0,22	5,00	28,00	9,34	69,30	886,54	123,30	17,82
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 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:		15,99	14,46	56,94	455,70	0,33	5,94	68,81	1,04	88,41	345,36	71,83	4,36
2 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 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:		15,99	14,46	56,94	455,70	0,33	5,94	68,81	1,04	88,41	345,36	71,83	4,36
	Итого за день:		31,98	28,92	113,88	911,40	0,66	11,88	137,62	2,08	176,82	690,72	143,66	8,72