

Согласовано  
Директор МБОУ

*Н. Н. Кравченко*

УТВЕРЖАЮ

Врио Директор НГ МУП "Школьное питание"

Я.А. Коваль

НГ МУП "Школьное питание"

Примерное двухнедельное меню рационов (Обед, 2 смена) для обучающихся  
возрастной категории 7-11 лет

Вариант 1 Неделя: Первая

Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции (гр)	Пищевые вещества(г)			ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углевод ы		С	А	Е	В <sub>1</sub>	Са	Mg	Fe	Р
<b>Обед 1 день 1неделя 7-11 лет</b>														
Щи из б/капусты с картофелем, сметана	№124/04	250/10	2,00	4,3	10	88	0,00	0,00	0,00	0,02	25,82	12,75	0,44	0,00
Плов	№403/1994г	0	19,28	18,12	50,70	440,57	0,00	0,00	4,56	0,49	30,28	83,14	4,56	0,00
Компот из св.яблок	№631/04	200	0,14	0	25,08	103,10	3,60	0,00	0,00	0,01	6,41	3,24	0,86	0,00
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,80	9,40	0,78	30,00
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Фрукты (мандарин)	368/11	110	0,8	0,2	7,5	43,44	38,00	0,00	0,00	0,06	35,00	11,00	0,10	17,00
<b>Итого:</b>		<b>870</b>	<b>25,43</b>	<b>23,05</b>	<b>115,68</b>	<b>781,51</b>	41,6	0	4,56	0,64	109,31	123,73	7,07	66,5
<b>Обед 1 день 1неделя 7-11 лет</b>														
Суп "Кудрявый",	ТТК 12.01.21	250/1	4,19	6,50	10,30	117,81	1,30	0,00	0,00	0,000	87,60	23,50	0,250	177,00
Шницель рубленый	ТТК 03.03.23	100	15,9	14,4	16	216,24	15,75	25,98	1,32	0	15,75	0	0	0
Пюре картофельное	520/2004	150	3,15	6,75	21,9	163,5	36,97	0,98	0,00	0,14	36,97	0,98	0,00	0,00
Компот из смеси сухофруктов	639/2004	200	0,6		31,4	124,00	0,00	0,0	0,0	0,0	31,8	6,0	1,3	0,0
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
Фрукты(киви)	368/11	119	0,94	0,47	9,56	55,90	180	0,00	0,00	0,00	40,00	25,00	0,80	0,00
<b>Итого:</b>		<b>880</b>	<b>28,41</b>	<b>28,63</b>	<b>115,23</b>	<b>799,85</b>	234,02	26,96	1,32	0,22	226,84	73,78	3,80	241,50

<b>Обед 3 день 1неделя 7-11 лет</b>														
Салат из свежих помидор и огурцов с з/луком	15/2011	60	0,57	1,36	2,20	41,51	6,01	0,09	0,18	0,02	9,71	16,18	0,44	22,08
Суп картофельный с бобовыми, зелень	139/2004	250/1	5,75	5,00	33,75	183,20	2,18	0,00	1,25	0,034	61,56	19,25	1,870	283,00
Паста с филе грудки индейки	ТТК 29.11.2023	200	13,59	15,51	40,10	383,67	16,60	0,00	1,25	0,21	48,56	48,33	0,78	179,75
Компот сливовый	ТТК 16.11.2022	200	0,76	0,50	25,07	96,85	2,25	0,00	0,00	0,010	7,14	3,50	0,45	0,00
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,80	9,40	0,78	30,00
Фрукты (яблоко)	368/11	95	0,4	0	0,4	44,00	10,00	0,00	0,00	0,03	16,00	9,00	2,20	0,00
<b>Итого:</b>		<b>856</b>	<b>24,28</b>	<b>22,80</b>	<b>123,92</b>	<b>855,63</b>	<b>37,04</b>	<b>0,09</b>	<b>2,68</b>	<b>0,37</b>	<b>154,77</b>	<b>109,86</b>	<b>6,85</b>	<b>534,33</b>
<b>Обед 4 день 1неделя 7-11 лет</b>														
Салат "Белоснежка"	ТТК от.18.04.13г	65	2,8	5,23	3,62	71,27	11,80	0,00	0,00	0,05	19,29	0,00	0,50	0,00
Рассольник Ленинградский, сметана, зелень	№132сб.2004	250/10/2	2,1	5,11	16,58	120,8	7,5	0,0	0,0	0,0	26,3	25,9	1,0	0,0
Котлета из рубл. птицы	№460/1994	100	16,39	22,97	15,71	260,2	1,5	0,0	0,0	0,1	19,0	21,3	1,5	0,0
Рагу овощное	№539сб.204г	150	3,45	7,65	16,05	145,5	0,0	0,0	0,0	0,0	31,2	20,2	0,8	0,0
Компот из кураги	№638/04	200	1,56		30,16	126,2	0,1	0,4	0,2	0,7	32,6	21,1	0,6	0,0
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	20	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Фрукты (яблоко)	368/11	189	1,5	0,35	14,4	71,00	10,00	0,00	0,00	0,03	16,00	9,00	2,20	0,00
<b>Итого:</b>		<b>996</b>	<b>31,43</b>	<b>41,82</b>	<b>122,59</b>	<b>917,27</b>	<b>30,91</b>	<b>0,40</b>	<b>0,20</b>	<b>1,00</b>	<b>159,05</b>	<b>115,74</b>	<b>8,08</b>	<b>64,50</b>
<b>Обед 5 день 1неделя 7-11 лет</b>														
Салат "Овощной"	ТТК.от 5.11.13г	63	2	11,44	7,75	90,19	9,78	0,00	0,00	0,05	22,68	17,8	0,73	0,00
Суп картофельный с макар.изд.зелень	93/2011	250/2	7,30	7,67	24,36	176,90	0,10	0,00	0,00	0,05	214,46	27,70	0,51	0,00
Рыба запеченная под овощами (пикша)	ТТК 2.12.14г	100	18,26	8,72	2,39	161,08	4,11	0,00	0,00	0,03	46,25	48,95	1,04	0,00
Рис отварной	511/2004	150	2,42	2,86	24,44	209,70	0,00	0,00	0,00	0,02	0,91	10,80	0,37	0,00
Компот "Вкус лета"	ТТК 16.11.22	200	0,70	0,45	24,97	104,85	5,87	0,00	0,00	0,010	11,32	7,93	0,350	12,00
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,80	9,40	0,78	30,00

<b>Итого:</b>		<b>815</b>	<b>33,89</b>	<b>31,57</b>	<b>106,31</b>	<b>849,12</b>	19,86	0,00	0,00	0,21	307,42	126,78	4,11	61,50	
<b>Неделя: Вторая</b>															
<b>Обед 1 день 2неделя 7-11 лет</b>															
С-т из свеклы с сыром	№31/2011	83	3,93	7,96	6,53	98,5	8,2	0,00	0,00	0,02	161,9	23,07	1,28	0,00	
Суп картофельный с клецками с мясом,зеленю.	№85.сб.2011	250/20/2	2,06	3,1	12,52	86,50	5,75	0,00	0,00	0,00	22,77	18,12	0,67	0,00	
Мясо тушеное	№436/2004г	100	15,77	17,27	3,47	222,45	2,53	0,00	0,00	0,05	11,59	23,98	2,47	0,00	
Каша гречневая рассыпчатая	таб.4 стр. 246	150	8,7	7,8	35,1	209,00	35,33	0,00	0,00	0,03	0,65	0,68	34,34	0,00	
Компот из св.груш		200	0,14		25,26	103,10	1,50	0,00	0,00	0,00	7,49	4,32	0,90	0,00	
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50	
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,03	5,80	9,40	0,78	30,00	
<b>Итого:</b>		<b>860</b>	<b>33,81</b>	<b>36,56</b>	<b>105,28</b>	<b>825,95</b>	53,31	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,16</b>	<b>216,20</b>	<b>83,77</b>	<b>40,77</b>	<b>49,50</b>	
<b>Обед 2 день 2неделя 7-11 лет</b>															
Салат "Легкий"	ГТК 20.10.2017	60	0,64	5,7	6,16	92,88	61	0,00	0,00	0,00	34,61	10,4	0,03	0,00	
Суп крестьянский с пшеном, сметаной, зеленью	№134/04	250/10/2	2,6	5,3	14,3	116	19,25	0,00	0,00	0,07	25,48	16,14	0,71	0,00	
Печень тушенная в сметанном соусе	439/2004	100	14,06	8,46	8,05	96,05	0,06	0,00	0,00	0,00	23,65	14,52	0,70	0,00	
Пюре картофельное	520/04	150	3,15	6,75	21,9	163,5	5,189	0,00	0,00	0,14	36,975	0,986	0,00	0,00	
Напиток из шиповника	№705/04	200	0,68	0,28	29,62	136,6	200,0	0,0	0,0	0,4	12,6	3,4	0,6	0,0	
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50	
Хлеб ржано - пшеничный	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00	
Фрукты (груша)	368/11	188	0,98	0,73	23,33	112,42	10,00	0,00	0,00	0,03	16,00	9,00	2,20	0,00	
<b>Итого:</b>		<b>1010</b>	<b>25,32</b>	<b>27,65</b>	<b>125,76</b>	<b>823,85</b>	295,44	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,76</b>	<b>164,02</b>	<b>72,75</b>	<b>5,74</b>	<b>64,50</b>	
<b>Обед 3 день 2неделя 7-11 лет</b>															
Салат из св.помидоров и огурцов з/лук	№15/2011	70	0,96	5,63	3,67	69,19	16,70	0,00	0,00	0,00	18,49	16,18	0,73	0,00	
Щи из б/капусты с картофелем, сметана	№124/04	200/10/2	2	4,3	10	88,00	10,03	0,00	0,00	0,02	35,82	12,75	0,44	0,00	
Тефтели с соусом	№287/2011	160	10,91	12,53	13,79	212,00	0,61	0,00	0,00	0,06	34,70	24,10	1,00	0,00	
Макаронные изд.отварные	№332 сб 2004г	150	5,25	6,15	35,25	220,5	0,0	0,0	0,0	0,0	6,2	4,9	0,5	0,0	
Компот из апельсинов и яблок	ГТК 16.11.22	200	0,48	0,2	26,1	111,1	38,1	0,0	0,0	0,0	19,0	7,9	0,8	0,0	
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50	
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00	



Фрукты (киви)		79	0,63	0,31	6,4	37,17	142,20	0,00	0,30	0,02	31,60	19,70	0,60	16,86
<b>Итого:</b>		<b>709</b>	<b>23</b>	<b>30</b>	<b>118</b>	<b>844</b>	207,64	0,00	0,30	0,22	160,51	103,80	5,60	81,36
<b>Обед 4 день 2неделя 7-11 лет</b>														
Салат "Радуга"	ТТК.от 30.11.2013г	60	0,76	9,04	3,46	86,70	5,63	0,00	0,00	0,04	18,05	14,40	0,49	0,00
Суп картофельный с крупой,зеленю с фрикадельками	№138/04	200/25/2	1,76	2,24	12,4	76	0,00	0,00	0,00	0,00	26,40	0,40	0,40	0,00
Птица запеченная	ТТК.17.04.20	100	26,25	25	0,09	230,0	3,0	0,0	0,0	0,0	23,5	28,6	1,9	0,0
Булгур с овощами	ТТК.от 16.01.23	150	6,99	8,59	41,7	234,30	2,98	0,00	0,00	0,00	28,22	36,23	2,19	0,00
Компот из смеси с/ф	№639/04	200	0,6		31,4	124,00	0,40	0,00	0,00	0,00	31,82	6,00	1,25	0,00
Хлеб ржано - пшеничный	пром.пр.	20	0,84	0,16	7,34	32,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
Хлеб пшеничный в/с	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Фрукты (яблоко)	368/11	94	0,7	0,7	17,2	44,10	10,00	0,00	0,00	0,03	16,00	9,00	2,20	0,00
<b>Итого:</b>		<b>881</b>	<b>40,27</b>	<b>46,00</b>	<b>128,65</b>	<b>901,50</b>	22,00	0,00	0,00	0,15	158,69	112,91	9,96	<b>64,50</b>
<b>Обед 5день 2неделя 7-11 лет</b>														
Помидор св.порцион.	ТК№59	60	1,1	0,2	3,8	23	25	0,00	0,00	0,00	0,06	0,9	14	0,00
Суп картофельный с бобовыми с мясом,зеленю	№139сб.2004	250/10/2	6,75	6	27	183,2	8,75	0,00	0,00	0,2	49,3	48,25	3,5	0,00
Рыба запеченая с помидором и сыром (минтай)	ТТК 12.01.23г	100	19,47	19,04	1,92	166,92	14,62	0,01	0,30	0,06	27,60	29,37	0,58	0,00
Картофель отварной	№518 сб.2004г	150	3	6,15	24,3	166,50	0,98	0,00	0,00	0,07	10,20	22,85	0,90	0,00
Напиток лимонный	№699/04	200	0,14	0	24,43	101,20	5,76	0,00	0,00	0,01	7,12	1,92	0,16	0,00
Хлеб пшеничный в/с витаминизир.	пром.пр.	30	2,37	0,27	15,06	74,40	0,00	0	0,00	0,03	6,00	4,20	0,33	19,50
Хлеб ржано - пшеничный витаминиз.	пром.пр.	30	1,26	0,24	11,01	48,00	0,00	0,00	0,00	0,05	8,70	14,10	1,17	45,00
Фрукты (киви)	368/11	98	0,8	0,4	8,1	47,00	180,00	0,00	0,00	0,00	40,00	25,00	0,80	0,00
<b>Итого:</b>		<b>930</b>	<b>34,89</b>	<b>32,30</b>	<b>115,62</b>	<b>810,22</b>	235,11	0,01	0,30	0,42	148,98	146,59	21,44	64,50

Стоимость питания 160 рублей в день

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебпродинформ" Москва 2004г.


Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 1994г.


Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях "ДеЛи принт" Москва 2011 г.

И.М.Скурихин, В.А.Тутельян. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Москва, ДеЛи принт 2008г.

Технолог:

Технолог:

 Петросова Т.С.

 Давлатова А.В.