

Утверждаю:
 Директор школы
 Т.А. Аристархова

ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ АЛНАШСКОГО РАЙОНА

Сезон: осенне-зимний

Для возрастной категории 12-18 лет

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		

День №1 (понедельник)

Завтрак:															
168(3)	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	200	6,35	5,29	35,61	215,55	0,17	0	20	15,5	172,7	40,7	1,34		
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2		
392(3)	Чай с сахаром	200/11	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25		
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02		
	Итого завтрак:		11,28	13,36	70,72	471,15	0,271	0,03	60	42,42	178,79	61,7	2,81		
Обед:															
13(1)	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,08	9,01	87,4	0,03	32,5	0	37,4	27,6	15,2	0,5		
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250	6,87	10,36	16	185	0,5	22,6	0,39	39,8	369,6	39,3	21,18		
304(1)	Плов из курицы	250	20,2	21,42	52,21	482,57	0,31	1,2	76,2	47,98	249,4	55,7	2,42		
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2		
393(3)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44	2,44	0,36		
	Итого обед:		36,6	38,13	132,05	1042,57	1	59,44	76,59	162,4	652,64	145,64	26,46		
	Итого за день:		47,88	51,49	202,77	1513,72	1,271	59,47	136,59	204,82	831,43	207,34	29,27		

День №2 (вторник)

Завтрак:															
125(1)	Каша манная жидкая молочная с маслом сливочным	200/7	5,8	8,4	29	209,6	0,08	1,38	0,04	133,5	121,76	20,42	0,38		
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2		
3(3)	Сыр порционный	10	2,62	12	0	42,41	0,07	0,11	59	142,4	111,3	18,5	0,96		
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25		
	Итого завтрак:		8,47	20,41	38,32	296,41	0,15	1,52	59,04	286,6	235,19	40,12	1,59		
Обед:															
28(1)	Салат картофельный с фасолью	100	6	15,3	19,9	227,7	0,06	13,9	0,25	32,7	34,5	17,7	0,75		
56(3), 108(3)	Борщ с мясом птицы	250	2,57	4,89	12,01	101,95	2,38	10,91	0	63,4	292,75	48,7	1,16		
165(3)	Каша гречневая вязкая	230	13,22	9,32	59,23	373,75	0,32	0	32,2	22,77	312,69	208,27	7,02		

45(3)	Винегрет овощной	100	1,4	6,2	28,3	94,8	0,06	10,3	0	23,2	45	20,8	0,9
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2
153(1)	Компот из с/ф	200	0,6	0	31,4	124,5	0,01	0,75	0,02	20,4	20,75	25,5	0,81
	Итого обед:		38,29	19,22	140,12	898,4	2,75	27,91	20,02	131,35	455,4	172,1	8,41
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		49,9	36,51	205,67	1310,03	2,95	28,05	99,02	304,15	636,79	233,4	11,29

ДЕНЬ №5 (пятница)

	Обед:												
	Завтрак:												
168(3)	Каша молочная яичневая с маслом сливочным	200	6,33	4,54	37,07	214,53	0,17	0	20	37,1	172,7	21,8	0,8
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого завтрак:		11,26	12,61	72,18	470,13	0,271	0,03	60	64,02	178,79	42,8	2,27
12(1)	Салат из моркови с яблоками и зеленым горошком	100	1,2	10	9,1	121,3	0,06	72,9	0,84	42,6	33,87	9,45	1,25
60(1)	Уха со взбитым яйцом	250	13,5	9,6	19,7	132	0,18	18,75	0,09	49,25	260,4	49,25	1,75
165(3)	Каша пшенная вязкая	200	5,67	5,28	32,55	200	0,2	0	28	22,2	179,2	63,1	2,1
287(3), 355(3)	Тедтели мясные с соусом томатом	80/80	11,32	21,89	26,81	348,94	0,045	0	11,9	8,75	14,45	72,8	0,75
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2
	Кисель	200	0,1	0,1	59,8	180,4	0	0,8	20	0	0	0	0
496(3)	Коржик молочный	75	4,89	8,43	46,48	281	0,08	0,05	8	19,2	48,5	17,8	0,85
	Итого обед:		44,68	56,55	237,94	1505,64	0,725	92,5	68,83	165	538,02	245,4	8,7
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,94	69,16	310,12	1975,77	0,996	92,53	128,83	229,02	716,81	288,2	10,97

ДЕНЬ №6 (суббота)

	Завтрак:												
168(3)	Каша молочная «Геркулес»	200	5,79	6,08	26,67	184,66	0,17	0	20	33,8	172,7	56,9	1,94
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Сыр порционно	10	2,62	12	0	42,41	0	0,08	25,2	120	7,2	6,6	0,08
	Итого завтрак:		13,26	18,85	61,65	416,67	0,27	0,11	45,2	178,3	182,99	84,5	3,47
	Обед:												
17(1)	Салат из квашеной капусты	100	1,6	4,99	9,24	79,7	0,02	27	0,2	48,5	27,4	14,6	0,6
50(1)	Тотман (суп-лапша с картофелем и мясом)	250	13,7	10	21,8	227,5	0,2	23,3	0,91	61,3	206,4	31,2	3
137(3)	Рагу овощное	230	2,48	16,7	19,67	230	0,07	12,72	0	41,4	0,74	35,9	1,22
310(3)	Суп/ле куриное	100	9,88	17,2	1,84	140	0,12	0,02	43	30,1	69,2	9,1	0,72
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2
458(3)	Ватрушка с повидлом	70	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	18	15,6	42,8	17,4	1,08
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого обед:		40,17	53,13	149,49	1185,6	0,65	63,15	62,11	230,6	350,27	142,4	8,87

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	53,43	71,98	211,14	1602,27	0,92	63,26	107,31	408,9	533,26	226,9	12,34
----------------	-------	-------	--------	---------	------	-------	--------	-------	--------	-------	-------

ДЕНЬ №7 (понедельник)

Завтрак:											
168(3)	Каша пшеничная на молоке с сахаром	200	5,39	0,6	38,21	180	0,85	0,1	2,45	30	87,9
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3
	Итого завтрак:		10,32	8,67	73,32	435,6	0,951	0,13	42,45	56,92	93,99
	Обед:										
33(3)	Салат из свеклы	100	1,42	6,09	25,36	93,9	0,02	9,5	0	35,15	40,97
67(3)	Щи из свежей капусты с мясом птицы	250	2,64	4,9	7,45	100,13	2,4	20,26	0	61,55	210,77
204(3)	Макаронные изделия отварные	230	5,37	6,29	56,3	225,4	0,16	0	0,16	20,93	77,05
277(3)	Гуляш из отварной говядины	120	15,42	12,41	3,96	189	0,04	0,6	16	29,2	124,2
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13
	Итого обед:		32,9	30,95	145,89	894,83	2,78	30,39	16,16	180,53	456,72
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,22	39,62	219,21	1330,43	3,731	30,52	58,61	237,45	550,71

ДЕНЬ №8 (вторник)

Завтрак:											
168(3)	Каша Манная вязкая молочная	200	5,42	4,77	30,84	188,07	0,04	0	20	10,6	38,6
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13
	Сыр порционно	10	2,62	12	0	42,41	0	0,08	25,2	120	7,2
	Итого завтрак:		12,89	17,54	65,82	420,08	0,14	0,11	45,2	155,1	48,89
	Обед:										
17(1)	Салат из квашеной капусты	100	1,6	4,99	9,24	79,7	0,02	27	0,2	48,5	27,4
46(1), 108(3)	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	250	6,87	10,36	16	185	0,5	22,6	0,39	39,8	369,6
321(3)	Пюре картофельное	200	4,27	5,55	29,02	183,16	0,186	24,2	34	49,3	115,5
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6
86(1)	Рыба, запеченная в яйце с маслом сливочным	100	17,38	15,98	3,75	228,55	0,17	0,35	0,12	58,3	233,6
393(3)	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,6	0	3,14	0	14,22	4,44
467(3)	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	0,07	0	7	11,2	38,3
	Итого обед:		43,2	42,21	140,08	1125	1,036	77,29	34,71	233,12	752,14
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,09	59,75	205,9	1545,08	1,176	77,4	79,91	388,22	801,03

ДЕНЬ №9 (среда)

Завтрак:											
93(3)	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,47	5,03	11,01	103,29	0,09	0,91	30,6	161,62	138

	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
397(3)	Какао с молоком	200	4,2	3,6	17,3	118,7	0,05	1,6	24	152,9	127,87	22,23	0,55
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
	Итого завтрак:		12,55	16,69	54,1	433,19	0,241	2,51	94,6	330,74	269,83	66,17	2,28
	Обед:												
	Орурцы и помидоры порционные	30/30	0,57	0,09	1,89	10,65	0,01	6	0,01	13,8	25,2	8,4	0,36
	Суп картофельный с бобовыми и мясом курицы	250	6,33	5,28	17,26	141,93	0,231	6,14	0	52,26	304,14	46,8	2,09
81(3), 108(3)													
185(3)	Каша жидкая пшеничная с маслом	200/5	4,4	4,06	26,99	162	0,11	0	20	17,8	110,9	23,8	1,88
287(3), 355(3)	Тфтели мясные с соусом томатом	80/80	11,32	21,89	26,81	348,94	0,045	0	11,9	8,75	14,45	72,8	0,75
153(1)	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2
	Компот из с/ф	200	0,6	0	31,4	124	0,01	0,75	0,02	20,4	20,75	25,5	0,81
	Итого обед:		31,22	32,57	147,85	1029,52	0,566	12,89	31,93	136,01	477,04	210,3	7,89
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		43,77	49,26	201,95	1462,71	0,807	15,4	126,53	466,75	746,87	276,47	10,17
ДЕНЬ №10 (четверг)													
	Завтрак:												
119(1)	Каша «Дружба»	200	6,6	8,6	39,6	258,6	0,06	0	0,08	7,8	106,4	34,66	0,72
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
	Сыр порционно	10	2,62	12	0	42,41	0	0,08	25,2	120	7,2	6,6	0,08
392(3)	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого завтрак:		14,07	21,37	74,58	490,61	0,16	0,11	25,28	152,3	116,69	62,26	2,25
	Обед:												
28(1)	Салат картофельный с фасолью	100	6	15,3	19,9	227,7	0,06	13,9	0,25	32,7	34,5	17,7	0,75
45(1)	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2	2,4	14,8	90	0,23	26,7	0,65	35,9	220,6	43,42	13,3
165(3)	Каша гречневая	230	13,22	9,32	59,23	373,75	0,32	0	32,2	22,77	312,69	208,27	7,02
310(3)	Суп/ле куриное	100	9,88	17,2	1,84	140	0,12	0,02	43	30,1	69,2	9,1	0,72
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Итого обед:		39,6	45,48	148,59	1117,85	0,89	40,65	76,1	155,17	640,72	312,69	24,04
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,67	66,85	223,17	1608,46	1,05	40,76	101,38	307,47	757,41	374,95	26,29
ДЕНЬ №11 (пятница)													
	Завтрак:												
168(3)	Каша молочная «Геркулес»	200	6,07	6,68	33,91	220	0,17	0	20	33,8	172,7	56,9	1,94
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Масло сливочное порционно	10	0,08	7,3	0,13	66	0,001	0	40	2,42	3	0	0,02
	Итого завтрак:		11,45	14,75	69,02	475,6	0,271	0,03	60	60,72	178,79	77,9	3,41
	Обед:												
49(3)	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,08	9,01	87,4	0,03	32,5	0	37,4	27,6	15,2	0,5

50(1)	Токмач (сул-лапша с картофелем и мясом)	250	13,7	10	21,8	227,5	0,2	23,3	0,91	61,3	206,4	31,2	3
94(1)	Рис с овощами	200	5,58	14,74	53,73	370,08	0,04	0	7,1	28	42,93	33,94	52,04
86(1)	Рыба, запеченная в яйце с маслом сливочным	100	17,38	15,98	3,75	228,55	0,17	0,35	0,12	58,3	233,6	27,9	1,56
395(3)	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2
	Кофейный напиток	200	3,6	2,7	15,95	101,1	0,04	1,31	20	125,73	14	90	0,13
	Итого обед:		49,66	49,75	147,74	1256,63	0,64	57,46	28,13	333,73	526,13	231,24	59,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,11	64,5	216,76	1732,23	0,911	57,49	88,13	394,45	704,92	309,14	62,64
ДЕНЬ №12 (суббота)													
	Завтрак:												
168(3)	Каша молочная вязкая пшениная с маслом	200	5,67	5,28	32,55	200	0,17	0	20	15,5	172,7	40,7	1,34
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,76	25,66	145,2	0,1	0	0	13,8	0,96	19,8	1,2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
	Сыр порционнно	10	2,62	12	0	42,41	0	0,08	25,2	120	7,2	6,6	0,08
	Итого завтрак:		13,59	18,05	67,53	432,01	0,27	0,11	45,2	160	182,99	68,3	2,87
	Обед:												
45(3)	Винегрет овощной	100	1,4	6,2	28,4	94,8	0,06	10,3	0	23,2	45	20,8	0,9
60(1)	Уха со взбитым яйцом	250	13,5	3,6	12,5	132	0,18	18,75	0,09	49,25	260,4	49,25	1,75
321(3)	Пюре картофельное	230	4,7	7,36	42,4	210,5	0,21	27,83	39,1	56,7	132,83	42,55	1,55
301(3), 357(3)	Птица тушеная в соусе	120	17,75	19,54	5,45	268,7	0,05	0,01	16	22,3	116,5	18,8	0,97
	Хлеб пшеничный	100	8	1,25	43,5	242	0,16	0	0	23	1,6	33	2
392(3)	Чай с сахаром	200	0,5	0,01	9,32	44,4	0	0,03	0	10,7	2,13	1,2	0,25
458(3)	Ватрушка с повидлом	70	4,46	2,98	44,12	222	0,08	0,08	18	15,6	42,8	17,4	1,08
	Итого обед:		50,31	40,94	185,69	1214,4	0,74	57	73,19	200,75	601,26	183	8,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		63,9	58,99	253,22	1646,41	1,01	57,11	118,39	360,75	784,25	251,3	11,37
	Итого завтрак:		141,85	189,31	780,62	5178,68	3,446	4,86	660,97	1697,8	1952,5	773,95	33,84
	В СРЕДНЕМ 1 ЗАВТРАК:					431,56							
	Итого обеды:		501,38	502,04	1906,07	13780,31	32,444	623,97	600,08	2534,4	7149,3	2497,5	211,16
	В СРЕДНЕМ 1 ОБЕД:					1148,36							
	Итого за весь период:		643,23	691,35	2686,69	18958,99	35,89	628,83	1261,1	4232,3	9101,8	3271,4	245
	СООТНОШЕНИЕ б/жу:		1	1,07	4,2								
	В СРЕДНЕМ ЗА 1 ДЕНЬ:		52,50	56,04	218,75	1579,92							

* - 1 - Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2008 г., 2 - Сборник технических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания в дошкольных учреждениях Удмуртской Республики, Ижевск 2013 г., 3 — Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях, Москва Дели принт, 2012, 4 - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2005
исп. Злобина Т.А., тел. 8 (34150) 3-24-36