

Согласовано

Директор  
Летоу, Соколов



Матюшина С.В.

Утверждаю

Ген. директор ООО «Медиксервис»



А.В. Званицев

Согласовано

Начальник территориального отдела Управления

Роспотребнадзора по Тверской области в

Вышневолоцком округе Тверской области

*Н.А. Моренко*

Н.А. Моренко



*А.В. Званицев*

**Примерное двухнедельное меню**

**Для организации школьного питания (второй завтрак и обед)**

**Для обучающихся школ г Бологое и Бологовского района**

**(категория детей с 11 до 18 лет)**

**Сезон Осень – зима**

Источник (сборник): Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. Под общей редакцией В.Т. Лапшиной-М: «Хлебпродинформ» 2004 г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.:Де.Ли плюс, 2011) и т.д.

Наименование блюда	№ ТТ К	Выход	Состав блюда			Ккал	Ca	Mg	Fe	C
			Б	Ж	У					

**День 1**

*Завтрак*

Каша вязкая (пшениная на молоке)	173	200/20	8,60	11,06	54,30	352,00	147,07	44,33	2,37	0,96
Чай с сахаром	376	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	0,36	2,83
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	69,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>										
			11,31	11,38	69,80	483,30	167,27	50,33	3,09	3,79
<i>Обед</i>										
Огурец свежий		60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,20	8,40	0,30	4,38
Суп из овощей	135	250	2,20	4,40	12,40	99,00	23,00	21,55	0,78	21,30
Сметана 15%	ПР	10	0,25	1,50	0,35	16,00	9,00	1,00	0,00	0,05
Плов из птицы	492	200	15,20	13,00	36,20	330,00	32,28	80,69	2,57	4,09
Напиток апельсиновый	699	200	0,10	0,00	25,20	96,00	37,40	14,30	0,33	66,00
Йогурт 3,2%	ПР	125	6,25	4,00	4,38	85,00	152,50	18,30	0,13	0,75
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
Хлеб пшеничный	ПР	40	3,44	0,40	19,92	92,40	8,00	4,80	0,48	0,00
<b>Итого за обед:</b>										
			32,06	24,02	123,77	839,00	292,78	192,24	6,27	96,57
<b>Итого:</b>										
			43,37	35,40	193,57	1322,30	460,05	242,57	9,36	100,36

**День 2**

*Завтрак*

Макарон. изделия отварные	202	180	12,18	14,33	30,70	300,96	265,68	18,29	1,11	0,20
Сосиски отварные	243	100	9,40	15,00	0,80	175,80	19,20	10,60	1,20	0,00
Чай с сахаром	376	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	0,36	2,83
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>										
			24,29	29,65	61,64	610,94	305,08	34,89	2,91	3,03

*Обед*

Горошек зеленый		60	1,88	1,97	4,19	46,73	0,00	0,00	0,00	0,00
консервированный отварной для поджаривовки										
Рассолыник домашний	131	250	2,20	4,50	12,70	100,00	45,00	33,00	1,00	11,80
Сметана 15%	ПР	10	0,25	1,50	0,35	16,00	9,00	1,00	0,00	0,05
Котлета рубленая из кур, запеченная с соусом молочным	501	150	10,23	9,88	6,41	156,36	53,70	12,90	0,90	0,02
Овощное рагу	540	180	2,40	9,96	13,80	224,40	314,88	32,40	0,96	9,60



Компот из смеси сухофруктов	639 <del>379</del>	200	0,60	0,00	31,40	124,00	14,00	4,00	0,60	110,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
Хлеб пшеничный	ПР	40	3,44	0,40	19,92	92,40	8,00	4,80	0,48	0,00
<b>Итого за обед:</b>			25,20	28,87	112,95	873,89	464,98	131,30	5,62	131,47
<b>Итого:</b>			<b>49,49</b>	<b>58,52</b>	<b>174,59</b>	<b>1484,83</b>	<b>770,06</b>	<b>166,19</b>	<b>8,53</b>	<b>134,50</b>
<b>День 3</b>										
<i>Завтрак</i>										
Рис отварной	304	180	4,38	6,45	44,02	251,64	1,64	19,60	0,63	2,14
Соус томатный <i>с чесноком</i>	587 <del>381</del>	50	1,50	4,80	4,70	171,33	10,00	3,50	0,35	2,73
Котлеты рыбные	234	100	12,16	4,61	14,95	219,35	68,89	38,91	1,39	0,63
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			21,28	16,25	110,62	847,30	119,01	83,07	3,31	6,23
<i>Обед</i>										
Помидоры свежие		60	0,66	0,12	2,28	14,40	8,40	12,00	0,54	15,00
Суп-лапша домашняя	148	250	2,13	4,61	15,10	93,00	10,72	15,64	0,39	1,20
Курица отварная	487	15	2,73	2,76	0,00	35,70	2,40	2,70	0,24	0,27
Зразы рубленые	456	100	13,69	15,29	14,54	248,44	20,33	17,14	2,63	1,53
Соус томатный	587	50	1,30	2,40	4,20	44,00	10,00	4,00	0,40	1,40
Каша рассыпчатая (гречневая)	297	180	10,44	9,36	51,12	334,80	17,40	166,32	5,64	0,00
Напиток из плодов шиповника	705	200	0,40	0,00	23,60	94,00	14,00	4,00	0,60	110,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
Хлеб пшеничный	ПР	40	3,44	0,40	19,92	92,40	8,00	4,80	0,48	0,00
<b>Итого за обед:</b>			38,99	35,60	154,94	1070,74	111,65	269,80	12,60	129,40
<b>Итого:</b>			<b>60,27</b>	<b>51,85</b>	<b>265,56</b>	<b>1918,04</b>	<b>230,66</b>	<b>352,87</b>	<b>15,91</b>	<b>135,63</b>
<b>День 4</b>										
<i>Завтрак</i>										
Рагу из птицы	289	200	85,71	13,39	17,37	248,00	42,05	44,22	2,19	12,95
Кисель	352	200	0,11	0,12	25,10	119,20	11,46	3,64	0,57	1,83
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			88,40	13,81	57,41	439,38	59,51	51,46	3,00	14,78
<i>Обед</i>										
Огурец свежий		60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,20	8,40	0,30	4,38
Борщ с капустой и картофелем	110	250	2,00	5,20	13,10	106,00	58,00	30,00	1,30	10,80
Курица отварная	487	15	2,73	2,76	0,00	35,70	2,40	2,70	0,24	0,27
Сметана 15%		10	0,25	1,50	0,35	16,00	9,00	1,00	0,00	0,05

Печень тушеная в соусе (сметанном)	439	100	24,00	13,60	4,23	238,12	8,44	16,88	6,48	30,94
Соус сметанный	600	30	4,23	3,72	1,41	56,70	6,75	0,19	0,00	0,04
Макаронны отварные	332	180	6,48	0,72	25,92	212,40	14,40	9,60	0,96	0,00
Сок натуральный промышленного производства	ПР	200	1,00	0,00	44,60	94,00	14,00	8,00	2,80	4,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
Хлеб пшеничный	ПР	25	2,15	0,25	12,45	57,75	5,00	3,00	0,30	0,00
<b>Итого за обед:</b>			47,46	28,47	127,38	937,27	148,59	122,97	14,06	50,48
<b>Итого:</b>			135,86	42,28	184,79	1376,65	208,10	174,43	17,06	65,26
<b>День 5</b>										
<i>Завтрак</i>										
Запеканка творожная со сгущ. молоком	223	170/30	29,55	22,11	56,00	540,00	391,17	53,11	1,29	0,94
Чай с сахаром	376	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	0,36	2,83
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			32,26	22,43	71,50	671,30	411,37	59,11	2,01	3,77
<i>Обед</i>										
Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	ПР	60	1,88	1,97	4,19	46,73	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп картофельный с мясными фрикадельками	137	250	4,59	3,32	19,96	127,90	17,70	31,19	1,17	1,24
Фрикадельки мясные	112	30	6,48	3,72	0,36	62,40	3,42	8,56	0,99	0,40
Тефтели из говядины	461	100	25,86	1,06	0,00	256,00	40,00	35,00	1,50	0,00
Соус томатный	587	30	0,90	2,88	2,82	102,80	6,00	2,10	0,21	1,64
Пюре картофельное	261	180	4,20	6,84	18,42	183,00	48,60	36,00	1,26	0,00
Компот из свежих плодов (яблок)	631	200	0,20	0,00	35,80	142,00	12,00	4,00	0,80	24,10
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
<b>Итого за обед:</b>			48,31	20,45	105,73	1034,83	148,12	160,05	7,61	27,38
<b>Итого:</b>			80,57	42,88	177,23	1706,13	559,49	219,16	9,62	31,15
<b>День 6</b>										
<i>Завтрак</i>										
Каша вязкая (рисовая на молоке)	174	200/20	6,00	10,85	52,93	334,00	130,97	36,46	0,63	0,96
Чай с сахаром	376	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	0,36	2,83



Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			8,71	11,17	68,43	465,30	151,17	42,46	1,35	3,79
<i>Обед</i>										
Помидоры свежие		60	0,66	0,12	2,28	14,40	8,40	12,00	0,54	15,00
Щи из свежей капусты с картофелем	124	250	2,00	4,30	10,00	88,00	65,00	25,00	0,80	20,50
Рыба жареная (треска)	377	100	19,60	6,80	4,20	160,00	34,67	25,33	0,67	0,80
Картофель отварной	203	180	1,80	0,36	14,26	67,50	14,40	26,40	0,96	17,44
Напиток лимонный	699	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко		150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00	13,50	3,30	15,00
Хлеб пшеничный		40	3,44	0,40	19,92	92,40	8,00	4,80	0,48	0,00
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
<b>Итого за обед:</b>			32,40	13,24	113,74	699,80	174,87	150,23	8,43	68,74
<b>Итого:</b>			<b>41,11</b>	<b>24,41</b>	<b>182,17</b>	<b>1165,10</b>	<b>326,04</b>	<b>192,69</b>	<b>9,78</b>	<b>72,53</b>
<b>День 7</b>										
<i>Завтрак</i>										
Картофель отварной	310	180	3,43	5,18	27,62	170,82	17,57	35,19	1,39	25,20
Тефтели из говядины	278	100/40	9,97	11,14	13,05	192,18	35,57	23,33	1,10	0,92
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			6,67	5,57	74,57	375,80	56,05	56,25	2,33	25,93
<i>Обед</i>										
Помидоры свежие		60	0,66	0,12	2,28	14,40	8,40	12,00	0,54	15,00
Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из птицы	140	250	30,20	4,60	33,60	197,10	147,50	20,00	0,50	0,75
Курица отварная	487	20	36,40	3,68	0,00	47,60	3,20	3,60	0,32	0,36
Плов из птицы	492	200	15,20	13,00	36,20	330,00	32,28	80,69	2,57	4,09
Напиток из плодов шиповника	705	200	0,68	0,28	10,76	88,20	21,34	3,44	0,63	100,00
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
Хлеб пшеничный		20	1,72	0,20	9,96	46,20	4,00	2,40	0,24	0,00
<b>Итого за обед:</b>			89,06	22,54	116,98	837,50	237,12	165,33	6,48	120,20
<b>Итого:</b>			<b>95,73</b>	<b>28,11</b>	<b>191,55</b>	<b>1213,30</b>	<b>293,17</b>	<b>221,58</b>	<b>8,81</b>	<b>146,13</b>
<b>День 8</b>										
<i>Завтрак</i>										
Макароны с сыром	204	200	13,53	15,92	34,13	334,40	295,20	20,32	1,23	0,23

Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	21,34	0,48	1,59
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			20,19	19,76	52,01	522,30	453,42	45,26	2,07	1,82
<i>Обед</i>										
Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	ПР	60	1,88	1,97	4,19	46,73	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп крестьянский с крупой пшеничной на бульоне из птицы	134	250	3,80	7,40	26,90	213,60	0,00	0,00	0,00	0,00
Курица отварная	487	20	36,40	3,68	0,00	47,60	3,20	3,60	0,32	0,36
Гуляш	437	100	26,06	12,19	7,50	123,00	14,06	14,06	1,88	0,00
Рис отварной	511	180	4,32	7,20	44,52	264,60	5,76	31,14	0,64	0,00
Сок натуральный промышленного производства	ПР	200	1,00	0,00	44,60	94,00	14,00	8,00	2,80	4,00
Апельсин	ПР	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,00	19,50	0,45	90,00
Хлеб пшеничный	ПР	40	3,44	0,40	19,92	92,40	8,00	4,80	0,48	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
<b>Итого за обед:</b>			82,45	33,80	183,96	1060,43	65,42	124,30	8,25	94,36
<b>Итого:</b>			102,64	52,96	204,98	1302,61	207,85	188,20	9,75	95,86
<b>День 9</b>										
<i>Завтрак</i>										
Каша рассыпчатая (гречневая)	302	180	10,31	7,30	46,37	292,50	17,78	162,99	5,47	0,00
Соус томатный	587	50	1,50	4,80	4,70	171,33	10,00	3,50	0,35	2,73
Котлеты рубленые из птицы	338	100	15,85	15,23	14,80	260,00	54,35	20,18	3,29	0,82
Чай с сахаром	376	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	0,36	2,83
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			30,37	27,65	96,01	858,01	102,33	192,67	9,71	6,38
<i>Обед</i>										
Огурец свежий		60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,20	8,40	0,30	4,38
Суп картофельный с рыбными консервами	133	250/25	2,00	2,00	14,30	110,00	35,00	37,50	1,25	12,00
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471	100	14,38	14,38	13,50	116,25	35,63	35,63	1,88	0,75
Соус сметанный	600	30	4,23	4,23	1,41	56,70	6,75	0,19	0,00	0,04
Пюре картофельное	261	180	3,72	3,72	26,28	196,20	48,60	36,00	1,26	6,66
Напиток лимонный	699	200	0,10	0,10	24,20	93,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный		40	3,44	3,44	19,92	92,40	8,00	4,80	0,48	0,00



*Примечание:*

1. За основу составленного меню принят "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при "Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" од редакцией М.П. Могильного и В.А.
2. Используется сметана в промышленной упаковке
3. При изготовлении холодных напитков применять термическую обработку
4. При употреблении соков для питания используется потребительская упаковка, йогурты не должны быть приготовлены на основе