

Согласовано

Директор
МБОУ СОШ № 1



Матюжина С.В.

Утверждаю

Ген. директор ООО «Медиксервис»



Звлинцев

Согласовано

Начальник территориального отдела Управления

Роспотребнадзора по Тверской области в

Вышневолоцком округе Тверской области

Моренко

Н.А. Моренко

Инсертивное

№ 02/4 - 158
2.11.20



Примерное двухнедельное меню

Для организации школьного питания (второй завтрак и обед)

Для обучающихся школ г Бологое и Бологовского района

(категория детей с 7 до 11 лет)

Сезон Осень – зима

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

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

Наименование блюда	№ ТТ К	Выход	Состав блюд			Ккал	Са	Mg	Fe	С
			Б	Ж	У					
День 1										
<i>Завтрак</i>										
Каша вязкая (пшеничная на молоке)	173	150/15	6,50	8,29	40,72	264,00	110,30	33,24	1,77	0,72
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
Печенье	ПР	34	2,38	4,58	23,46	142,80	9,86	6,80	0,70	10,20
Итого за завтрак:			11,59	13,19	79,68	538,10	140,36	46,04	3,19	13,75
<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	150	11,40	9,75	27,15	247,50	24,21	60,52	1,93	3,07
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
Итого за обед:			28,26	20,77	114,72	756,50	284,71	172,07	5,63	95,55
Итого:			39,85	33,96	194,40	1294,60	425,07	218,11	8,82	109,30
День 2										
<i>Завтрак</i>										
Макарон. изделия отварные	202	150	5,46	5,79	30,45	195,70	12,14	8,14	0,81	0,00
Сосиски отварные	243	80	7,52	12,00	0,64	140,64	15,36	8,48	0,96	0,00
Чай с сахаром	376	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	0,36	2,83
Пряник	ПР	34	1,20	0,70	19,42	117,53	2,25	0,00	0,15	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за завтрак:			16,89	18,81	80,65	588,05	49,95	22,62	2,52	2,83
<i>Обед</i>										
Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки		60	1,88	1,97	4,19	46,73	0,00	0,00	0,00	0,00
Рассольник 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

Плетяная 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	150	2,00	8,30	11,50	187,00	38,00	27,00	0,80	8,00
Компот из смеси сухофруктов	349	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
Итого за обед:			24,80	27,21	110,65	836,49	188,10	125,90	5,46	129,87
Итого:			41,69	46,02	191,30	1424,54	238,05	148,52	7,98	132,70
День 3										
<i>Завтрак</i>										
Рис отварной	304	150	4,87	7,17	48,80	279,60	3,20	25,33	0,70	0,00
Соус сметанный с томатом	331	50	1,50	4,80	4,70	171,33	10,00	3,50	0,35	2,73
Котлеты рыбные	234	80	9,73	3,69	11,96	175,48	55,11	31,13	1,11	0,50
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Зефир	ПР	25	0,16	0,00	20,00	80,64	6,70	1,70	0,30	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за завтрак:			19,50	16,05	132,41	912,03	113,49	82,72	3,40	3,96
<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	80	10,95	12,23	11,63	198,75	16,26	13,71	2,10	1,22
Соус томатный	587	50	1,30	2,40	4,20	44,00	10,00	4,00	0,40	1,40
Каша рассыпчатая (гречневая)	297	150	8,70	7,80	42,60	279,00	14,50	138,60	4,70	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
Итого за обед:			34,51	30,98	143,51	965,25	104,68	238,65	11,13	129,09
Итого:			54,01	47,03	275,92	1877,28	218,17	321,37	14,53	133,05
День 4										
<i>Завтрак</i>										
Рагу из птицы	289	150	64,29	10,05	13,03	186,00	31,54	33,17	1,65	9,70
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
Вафли	ПР	36	0,86	0,50	13,98	120,89	1,62	0,00	0,11	0,00
Итого за завтрак:			67,84	10,97	67,05	498,27	50,62	40,41	2,57	11,53

жано-пшеничный	ПР	60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
Итого за обед:			42,44	19,10	102,66	953,13	132,02	147,05	7,10	27,38
Итого:			67,67	36,61	174,86	1559,73	457,60	269,16	9,68	45,92
День 6										
<i>Завтрак</i>										
Каша вязкая (рисовая на молоке)	174	150/15	4,50	8,13	39,69	250,50	98,22	27,34	0,47	0,72
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
Печенье	ПР	34	2,38	4,58	23,46	142,80	9,86	6,80	0,70	10,20
Итого за завтрак:			9,59	13,03	78,65	524,60	128,28	40,14	1,89	13,75
<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	150	1,50	0,30	11,88	56,25	12,00	22,00	0,80	14,53
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
Итого за обед:			32,10	13,18	111,36	688,55	172,47	145,83	8,27	65,83
Итого:			41,69	26,21	190,01	1213,15	300,75	185,97	10,16	79,58
День 7										
<i>Завтрак</i>										
Картофель отварной	310	150	2,86	4,32	23,01	142,35	14,64	29,33	1,16	21,00
Тефтели из говядины	278	80/40	8,54	9,54	11,18	164,73	30,49	20,00	0,95	0,79
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Пряник	ПР	34	1,20	0,70	19,42	117,53	2,25	0,00	0,15	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за завтрак:			15,84	14,95	100,56	629,59	85,86	70,39	3,20	22,52
<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

из птицы	492	150	11,40	9,75	27,15	247,50	24,21	60,52	1,93	3,07
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
Итого за обед:			85,26	19,29	107,93	755,00	229,05	145,16	5,84	119,18
Итого:			101,10	34,24	208,49	1384,59	314,91	215,55	9,04	141,70

День 8

Завтрак

Макароны с сыром	204	150	10,15	11,94	25,60	250,80	221,40	15,24	0,92	0,17
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
Зефир	ПР	25	0,16	0,00	20,00	80,64	6,70	1,70	0,30	0,00
Итого за завтрак:			16,97	15,78	63,48	519,34	386,32	41,88	2,06	1,76

Обед

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 пшенной 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	80	20,85	9,75	6,00	98,40	11,25	11,25	1,50	0,00
Рис отварной	511	150	3,60	6,00	37,10	220,50	4,80	25,95	0,53	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
Итого за обед:			76,52	30,16	175,04	991,73	61,65	116,30	7,76	94,36
Итого:			93,49	52,96	204,98	1302,61	207,85	188,20	9,75	95,86

День 9

Завтрак

Каша рассыпчатая (гречневая)	302	150	8,59	6,09	38,64	243,75	14,82	135,82	4,56	0,00
Соус сметанный с томатом	331	50	1,50	4,80	4,70	171,33	10,00	3,50	0,35	2,73
Котлеты рубленые из птицы	294	80	12,68	12,18	11,84	208,00	43,77	14,15	2,63	0,65
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

фли	ПР	36	0,86	0,50	13,98	120,89	1,62	0,00	0,11	0,00
Итого за завтрак:			26,34	23,89	99,30	878,15	90,41	159,47	8,25	6,21
<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	80	11,50	11,50	10,80	93,00	28,50	28,50	1,50	0,60
Соус сметанный	600	30	4,23	4,23	1,41	56,70	6,75	0,19	0,00	0,04
Пюре картофельное	261	150	3,10	3,10	21,90	163,50	40,50	30,00	1,05	5,55
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
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,20	4,20	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
Яблоко		150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00	13,50	3,30	15,00
Итого за обед:			29,59	29,23	132,55	799,70	173,35	166,09	9,56	37,57
Итого:			55,93	53,12	231,85	1677,85	263,76	325,56	17,81	43,78
День 10										
<i>Завтрак</i>										
Голубцы с мясом и рисом	287	158	10,00	8,22	16,92	182,00	53,41	34,15	1,20	14,19
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
Банан		150	2,26	0,76	28,50	141,76	17,50	18,00	3,46	7,50
Итого за завтрак:			14,97	9,30	75,56	457,94	91,11	58,15	5,26	24,52
<i>Обед</i>										
Огурец свежий	287	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,20	8,40	0,30	4,38
Суп картофельный с горохом	139	250	6,20	5,60	22,30	167,00	69,00	38,60	1,84	1,70
Курица отварная	487	15	2,73	2,76	0,00	35,70	2,40	2,70	0,24	0,27
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	397	80	12,80	0,48	1,60	67,20	49,00	26,70	1,20	0,34
Соус томатный	587	50	13,00	2,40	4,20	44,00	10,00	4,00	0,40	1,40
Макаронные изделия отварные	332	150	5,40	0,60	36,60	177,00	12,00	8,00	0,80	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 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
Итого за обед:			49,19	12,96	154,54	797,90	195,00	144,40	9,74	12,09

	1		39,85	33,96	194,40	1294,60	425,07	218,11	8,82	109,30
	2		41,69	46,02	191,30	1424,54	238,05	148,52	7,98	132,70
	3		54,01	47,03	275,92	1877,28	218,17	321,37	14,53	133,05
	4		109,42	36,60	189,26	1352,52	195,12	158,40	15,17	55,82
	5		67,67	36,61	174,86	1559,73	457,60	269,16	9,68	45,92
	6		41,69	26,21	190,01	1213,15	300,75	185,97	10,16	79,58
	7		101,10	34,24	208,49	1384,59	314,91	215,55	9,04	141,70
	8		93,49	52,96	204,98	1302,61	207,85	188,20	9,75	95,86
	9		55,93	53,12	231,85	1677,85	263,76	325,56	17,81	43,78
	10		64,16	22,26	230,10	1255,84	286,11	202,55	15,00	36,61
			669,01	389,01	2091,17	14342,71	2907,39	2233,39	117,94	874,32

Примечание:

1. За основу составленного меню принят "Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" издательство "Хлебпродинформ" г. 2004 под редакцией В.Т.Лапшиной

"Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" од редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс2017г.

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 растительных жиров.