

Утверждаю:

«Согласовано»

Директор МАУО "Центр

Директор образовательного учреждения

Дата:

М.п.

М.п.



Основное 12дневное меню по дням недели для организации горячего питания детей 7-11 лет в образовательных учреждениях города Мончегорска

№ рецептур блюд, сборник	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник (1 неделя)						
Завтрак						
173/2017	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с сахаром	200	8,5300	5,9000	47,6300	278,095
15/2017	Сыр (порциями)	40	9,2800	11,8000	0,0000	144,000
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,1300	0,0200	15,2000	62,000
утв.	Хлеб молочный	40	2,7440	0,2960	18,8160	89,060
	Итого		20,6840	18,0160	81,6460	573,155
Обед						
101/2004	Икра из кабачков (порциями)	60	1,2000	5,4000	0,0000	57,600
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4120	3,9600	6,3220	71,800
279/331/2017	Тефтели 2-й вариант из свинины	60/50	6,9600	16,1100	11,6100	223,000
171/2017	Греча рассыпчатая с маслом	150	8,3000	8,9500	37,3700	262,500
520/2013	Напиток клюквенный	200	0,1000	0,0000	20,7000	83,000
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, обогащенный	40	2,6400	0,4400	16,4000	82,400
утв.	Хлеб молочный	20	1,3720	0,1480	9,4080	44,530
	Итого		21,9840	35,0080	101,8100	824,830
Полдник						
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,0700	0,0200	15,0000	60,000
422/2017	Булочка ванильная	85	6,7150	6,9020	37,8080	256,700
	Итого		6,7850	6,9220	52,8080	316,700
	ВСЕГО					1714,685
Вторник (1 неделя)						
Завтрак						
295/2013	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1000	10,1000	34,0000	275,000
382/2017	Какао с молоком	200	4,0780	3,5440	17,5780	118,600
утв.	Хлеб молочный	20	1,3720	0,1480	9,4080	44,530
338/2017	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4000	0,4000	9,8000	47,000
	Итого		17,9500	14,1920	70,7860	485,130
Обед						
70/2017	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,4800	0,0600	1,0200	6,000
112/2017	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,0540	2,2240	12,5500	87,200
268/2017 456/2013	Биточки из говядины с маслом, соус красный основной	60/30	9,0750	13,0160	9,9910	195,046
139/2017	Капуста тушеная	150	3,0600	5,5200	11,8350	115,500
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6620	0,0900	32,0140	132,800
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, обогащенный	30	1,9800	0,3300	12,3000	61,800
утв.	Хлеб молочный	40	2,7440	0,2960	18,8160	89,060
	Итого		20,0550	21,5360	98,5260	687,406
Полдник						
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,1300	0,0200	15,2000	62,000
406/2007 470/2017	Пирожок с яблоками	80	4,1600	4,6630	37,9890	210,286
	Итого		4,2900	4,6830	53,1890	272,286
	ВСЕГО					1444,832

Завтрак						
258/2013	Каша пшеничная вязкая	200	8,7200	12,8600	37,1200	299,000
15/2017	Сыр (порциями)	40	9,2800	11,8000	0,0000	144,000
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,0700	0,0200	15,0000	60,000
утв.	Хлеб молочный	45	3,0870	0,3330	21,1680	100,193
Итого			21,1570	25,0130	73,2880	603,193
Обед						
306/2017	Бобовые отварные 2 вариант (горошек зеленый консервированный)	60	1,7310	1,6340	3,4720	35,520
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4420	3,9360	8,7460	83,000
259/2017	Жаркое по-домашнему из говядины	240	22,2170	24,8090	22,7380	404,571
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,1600	0,1600	27,8800	114,600
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, обогащенный	30	1,9800	0,3300	12,3000	61,800
утв.	Хлеб молочный	40	2,7440	0,2960	18,8160	89,060
Итого			30,2740	31,1650	93,9520	788,551
Полдник						
590/2013	Печенье	30	2,2500	2,9400	22,3200	125,100
382/2017	Какао с молоком	200	4,0780	3,5440	17,5780	118,600
338/2017	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4000	0,4000	9,8000	47,000
Итого			6,7280	6,8840	49,6980	290,700
ВСЕГО						1682,444
Четверг (1 неделя)						
Завтрак						
313/2013 334/2017	Запеканка из творога с соусом вишневым	100/50	16,2033	16,8517	48,5767	415,183
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,1300	0,0200	15,2000	62,000
338/2017	Фрукты свежие в ассортименте	150	0,6000	0,6000	14,7000	70,500
Итого			16,9333	17,4717	78,4767	547,683
Обед						
306/2017	Бобовые отварные 2 вариант (кукуруза сахарная консервированная)	60	1,2330	1,7460	5,8730	44,160
96/2017	Рассольник ленинградский	200	1,6140	4,0720	9,5840	85,800
304/2017	Рис отварной	150	3,6510	5,3750	36,6840	209,700
17/1986 326/2017	Котлета по-мончегорски, соус молочный	75/25	14,5640	7,9610	11,5430	193,970
388/2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,6780	0,2780	20,7600	88,200
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, обогащенный	30	1,9800	0,3300	12,3000	61,800
утв.	Хлеб молочный	40	2,7440	0,2960	18,8160	89,060
Итого			26,4640	20,0580	115,5600	772,690
Полдник						
утв.	Хлеб молочный	35	2,4010	0,2590	16,4640	77,928
14/2017	Масло сливочное (порционно)	10	0,0800	7,2500	0,1300	66,000
15/2017	Сыр (порциями)	40	9,2800	11,8000	0,0000	144,000
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,0700	0,0200	15,0000	60,000
Итого			11,8310	19,3290	31,5940	347,928
ВСЕГО						1668,301
Пятница (1 неделя)						
Завтрак						
174/2017	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	200	6,9620	10,4570	37,3330	272,380
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,0700	0,0200	15,0000	60,000
590/2013	Печенье	30	2,2500	2,9400	22,3200	125,100
утв.	Хлеб молочный	55	3,7730	0,4070	25,8720	122,458
Итого			13,0550	13,8240	100,5250	579,938
Обед						
52/2017	Салат из свеклы отварной	60	0,8450	3,6070	4,9560	55,680
102/2017	Суп картофельный с горохом	200	4,3920	4,2160	13,2280	118,600
312/2017	Пюре картофельное	150	3,0650	4,8000	20,4390	137,250
294/330/2017	Котлета руоленая из птицы с маслом	100	10,4250	12,3125	12,5125	202,500
520/2013	Напиток клюквенный	200	0,1000	0,0000	20,7000	83,000

утв.	Хлеб молочный	40	2,7440	0,2960	18,8160	89,060
Итого			23,5510	25,5615	102,9515	747,890
Полдник						
342/2017	Компот из свежих яблок	220	0,1760	0,1760	30,6680	126,060
219/2017	Сырники из творога с соусом вишневым	50/30	9,5200	7,3000	25,6300	206,000
Итого			9,6960	7,4760	56,2980	332,060
ВСЕГО						1659,888
Суббота (1 неделя)						
Завтрак						
185/2017 481/2013	Запеканка манная с маслом и молоком	150/30	6,4600	11,8210	47,1640	321,257
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,1660	2,6780	15,9460	100,600
утв.	Хлеб молочный	20	1,3720	0,1480	9,4080	44,530
338/2017	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4000	0,4000	9,8000	47,000
Итого			11,3980	15,0470	82,3180	513,387
Обед						
67/2017	Винегрет овощной	60	0,8420	6,0240	4,3740	75,060
99/2017	Суп из овощей	200	1,2700	3,9900	7,3180	76,200
171/2017	Греча рассыпчатая с маслом	150	8,3000	8,9500	37,3700	262,500
260/2017	Гуляш из говядины	90	13,0950	15,1110	2,6010	198,900
669/2004	Напиток лимонный	200	0,1000	0,0000	24,2000	93,000
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, обогащенный	60	3,9600	0,6600	24,6000	123,600
утв.	Хлеб молочный	20	1,3720	0,1480	9,4080	44,530
Итого			28,9390	34,8830	109,8710	873,790
Полдник						
385/2017	Молоко 2,5%	200	5,8000	5,0000	9,6000	107,000
372/2017	Яблоки печеные	100	0,3600	0,3470	35,6800	142,667
Итого			6,1600	5,3470	45,2800	249,667
ВСЕГО						1636,844
Понедельник (2 неделя)						
Завтрак						
15/2017	Сыр (порциями)	40	9,2800	11,8000	0,0000	144,000
173/2017	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с сахаром	200	8,5300	5,9000	47,6300	278,095
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,1300	0,0200	15,2000	62,000
утв.	Хлеб молочный	40	2,7440	0,2960	18,8160	89,060
Итого			20,6840	18,0160	81,6460	573,155
Обед						
70/2017	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,4800	0,0600	1,0200	6,000
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4120	3,9600	6,3220	71,800
268/2017 456/2013	Биточки из говядины с маслом, соус красный основной	60/30	9,0750	13,0160	9,9910	195,046
203/2017	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,4570	5,7860	30,4570	195,714
520/2013	Напиток клюквенный	200	0,1000	0,0000	20,7000	83,000
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, обогащенный	30	1,9800	0,3300	12,3000	61,800
утв.	Хлеб молочный	40	2,7440	0,2960	18,8160	89,060
Итого			21,2480	23,4480	99,6060	702,420
Полдник						
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,0700	0,0200	15,0000	60,000
422/2017	Булочка ванильная	85	6,7150	6,9020	37,8080	256,700
Итого			6,7850	6,9220	52,8080	316,700
ВСЕГО						1592,275
Вторник (2 неделя)						
Завтрак						
210/2017 306/2017	Омлет натуральный с горошком (вариант 2)	120/60	12,8820	21,4960	5,5820	267,244
382/2017	Какао с молоком	200	4,0780	3,5440	17,5780	118,600
утв.	Хлеб молочный	40	2,7440	0,2960	18,8160	89,060
338/2017	Фрукты свежие в ассортименте	150	0,6000	0,6000	14,7000	70,500
Итого			20,3040	25,9360	56,6760	545,404
Обед						
101/2004	Икра из кабачков (порциями)	60	1,2000	5,4000	0,0000	57,600

82/2017	Борщ с капустой и картофелем	200	1,4420	3,9360	8,7460	83,000
171/2017	Греча рассыпчатая с маслом	150	8,3000	8,9500	37,3700	262,500
21/1987 453/2013	Котлета "Тундра", соус томатный	60/40	12,2745	7,9945	11,6110	187,618
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,1600	0,1600	27,8800	114,600
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, обогащенный	30	1,9800	0,3300	12,3000	61,800
Итого			25,3565	26,7705	97,9070	767,118
Полдник						
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,1300	0,0200	15,2000	62,000
410/2017	Ватрушка с повидлом	80	4,7570	3,1790	47,0610	236,800
Итого			4,8870	3,1990	62,2610	298,800
ВСЕГО						1611,322
Среда (2 неделя)						
Завтрак						
258/2013	Каша пшенная вязкая	200	8,7200	12,8600	37,1200	299,000
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,0700	0,0200	15,0000	60,000
утв.	Хлеб молочный	40	2,7440	0,2960	18,8160	89,060
утв.	Повидло (порционно)	50	0,2000	0,0000	20,0000	95,000
Итого			11,7340	13,1760	90,9360	543,060
Обед						
70/2017	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,4800	0,0600	1,0200	6,000
99/2017	Суп из овощей	200	1,2700	3,9900	7,3180	76,200
265/2017	Плов из говядины	240	26,3840	27,0240	41,6320	515,200
388/2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,6780	0,2780	20,7600	88,200
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, обогащенный	30	1,9800	0,3300	12,3000	61,800
утв.	Хлеб молочный	40	2,7440	0,2960	18,8160	89,060
Итого			33,5360	31,9780	101,8460	836,460
Полдник						
382/2017	Какао с молоком	200	4,0780	3,5440	17,5780	118,600
590/2013	Печенье	30	2,2500	2,9400	22,3200	125,100
338/2017	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4000	0,4000	9,8000	47,000
Итого			6,7280	6,8840	49,6980	290,700
ВСЕГО						1670,220
Четверг (2 неделя)						
Завтрак						
313/2013 334/2017	Запеканка из творога с соусом вишневым	100/50	16,2033	16,8517	48,5767	415,183
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,1300	0,0200	15,2000	62,000
338/2017	Фрукты свежие в ассортименте	150	0,6000	0,6000	14,7000	70,500
Итого			16,9333	17,4717	78,4767	547,683
Обед						
306/2017	Бобовые отварные 2 вариант (кукуруза зеленая консервированная)	60	1,2330	1,7460	5,8730	44,160
96/2017	Рассольник ленинградский	200	1,6140	4,0720	9,5840	85,800
312/2017	Пюре картофельное	150	3,0650	4,8000	20,4390	137,250
235/2017 326/2017	Шницель рыбный натуральный с маслом, соус молочный	60/40	8,2630	10,3880	7,6260	157,884
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6620	0,0900	32,0140	132,800
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, обогащенный	30	1,9800	0,3300	12,3000	61,800
утв.	Хлеб молочный	40	2,7440	0,2960	18,8160	89,060
Итого			19,5610	21,7220	106,6520	708,754
Полдник						
утв.	Хлеб молочный	35	2,4010	0,2590	16,4640	77,928
14/2017	Масло сливочное (порционно)	10	0,0800	7,2500	0,1300	66,000
15/2017	Сыр (порциями)	40	9,2800	11,8000	0,0000	144,000
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,0700	0,0200	15,0000	60,000
Итого			11,8310	19,3290	31,5940	347,928
ВСЕГО						1604,365
Пятница (2 неделя)						
Завтрак						
15/2017	Сыр (порциями)	40	9,2800	11,8000	0,0000	144,000
утв.	Хлеб молочный	50	3,4300	0,3700	23,5200	111,325

376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,0700	0,0200	15,0000	60,000
Итого			18,4940	22,5230	79,4250	595,325
Обед						
52/2017	Салат из свеклы отварной	60	0,8450	3,6070	4,9560	55,680
102/2017	Суп картофельный с горохом	200	4,3920	4,2160	13,2280	118,600
203/2017	Макаронные изделия с маслом сливочным	150	5,4570	5,7860	30,4570	195,714
294/330/2017	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным и сметанным соусом	100	10,4250	12,3125	12,5125	202,500
520/2013	Напиток клюквенный	200	0,1000	0,0000	20,7000	83,000
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, обогащенный	30	1,9800	0,3300	12,3000	61,800
утв.	Хлеб молочный	40	2,7440	0,2960	18,8160	89,060
Итого			25,9430	26,5475	112,9695	806,354
Полдник						
342/2017	Компот из свежих яблок	220	0,1760	0,1760	30,6680	126,060
219/2017	Сырники из творога с соусом вишневым	50/30	9,5200	7,3000	25,6300	206,000
Итого			9,6960	7,4760	56,2980	332,060
ВСЕГО						1733,739
Суббота (2 неделя)						
Завтрак						
295/2013	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,1000	10,1000	34,0000	275,000
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,1660	2,6780	15,9460	100,600
утв.	Хлеб молочный	20	1,3720	0,1480	9,4080	44,530
338/2017	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4000	0,4000	9,8000	47,000
Итого			17,0380	13,3260	69,1540	467,130
Обед						
67/2017	Винегрет овощной	60	0,8420	6,0240	4,3740	75,060
106/105/2017	Суп картофельный с рыбно-молочным соусом	200	1,7560	2,2240	12,3120	84,800
242/2013	Перловка рассыпчатая с маслом	150	4,5900	6,7350	31,4700	209,250
341/2013	Рыба, запеченная с яйцом	100	14,4000	9,1000	9,1000	175,000
699/2004	Напиток лимонный	200	0,1000	0,0000	24,2000	93,000
утв.	Хлеб молочный	60	4,1160	0,4440	28,2240	133,590
Итого			25,8040	24,5270	109,6800	770,700
Полдник						
385/2017	Молоко 2,5%	200	5,8000	5,0000	9,6000	107,000
372/2017	Яблоки печеные	100	0,3600	0,3470	35,6800	142,667
Итого			6,1600	5,3470	45,2800	249,667
ВСЕГО						1487,497

Список нормативной документации, используемой при составлении меню:

Сборник технических нормативов: "Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" Москва .Дели плюс 2017г.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Авторы: И.М.Скурихин, В.А.Тутельян Москва Дели плюс 2017.

Сборник технических нормативов: "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для школ" Пермь 2013г.

"Сборник рецептов фирменных блюд" Мурманск 1986г.

"Сборник рецептов новых блюд" Мурманск 1987г.

"Сборник рецептов на хлеб и хлебобулочные изделия" Санкт-Петербург "Профи" 2010г.

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