

СОГЛАСОВАНО

Зам. Начальником ТО

Роспотребнадзора

В Ростовском М.О.

Ск Скрипка Г.Г.

« 03 » 12 20 15

Утверждаю

ИП Паташян С.З.

П Паташян С.З.

Примерное двухнедельное меню с 11 лет (5 по 11
класс)

№	Номер расклад ки сборник рецепту р	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность блюд			Энергети ческая ценность
				белки	жиры	Углев.	
1 день							
1	№ 416	Котлета мясная с маслом сливочным	50/5	8,63	11,93	8,86	175,22
2	№ 465 таблица	Рис отварной	1/200	5,15	6,96	55,75	292,12
3	№ 627,628	Чай с сахаром	15/200	0,02	-	15,4	57,19
4	№ 1	Хлеб 1 кусок	1/30	2,22	0,88	15,42	75
5	№ 1,3	Масло сливочное порционное	10	0,06	8,25	0,09	74,8
Всего				16,08	28,02	95,52	674,33
2 день							
1	№ 310	Рыба жареная с маслом сливочным	70/5	14,81	9,57	3,11	156,61
2	№ 472	Пюре картофельное	1/200	4,33	6,2	35,16	205,6
3	№ 585	Компот из свежих фруктов	1/200	0,16	-	23,47	108,16
4	№ 113	Булка «Веснушка»	1/50	3,99	3,29	31,46	163,4
5	№ 1	Хлеб 1 кусок	1/30	2,22	0,88	15,42	75
Всего				25,51	19,94	108,62	708,77
3 день							
1	№ 422 I В № 423 II В	Тефтели с соусом	100/5	12,4	28,66	0,19	277,96
2	№ 469	Макароны отварные	1/150	3,08	3,96	29,6	159,21
3	№ 762	Кофейный напиток	1/200	1,0	-	34	140
4	№ 1	Хлеб 1 кусок	1/30	2,22	0,88	15,42	75
Всего				22,89	23,65	186,64	744,78
4 день							
1	№ 383	Колбасные изделия отварные	100/5	12,4	28,66	0,19	277,96
2	№ 470	Картофель отварной	1/150	3,08	3,96	29,6	159,21

	Таблица сб.	Сок фруктовый	1/200	1,0	-	34	140
4	№ 1	Хлеб 1 кусок	1/30	2,22	0,88	15,42	75
Всего				18,7	3,35	79,21	652,17

5 день

1	№ 394	Жаркое «По-домашнему»	1/300	19,51	19,99	42,25	417,03
2	№ 627 № 628	Чай с сахаром	15/200	0,02	-	15,05	57,19
3	№ 1	Хлеб 2 куса	1/60	4,44	1,76	30,84	150
Всего				23,97	21,75	88,13	624,22

6 день

1	№ 416	Биточки мясные с маслом сливочным	50/5	8,63	11,93	8,86	175,22
2	№ 482	Капуста свежая тушёная	1/150	3,63	3,83	16,14	112,58
3	№ 702	Компот из сухофруктов	1/200	0,36	-	34,14	130,0
4	№ 687	Пирожок с повидлом	1/60	3,72	3,38	39,42	194,71
5	№ 1	Хлеб 1 кусок	1/30	2,22	0,88	15,42	75
Всего				18,56	20,02	114,87	687,51

7 день

1	Контр. Отраб.	Рагу овощное с мясом	1/250	20,26	24,26	29,65	411,76
2	Таб.сбор	Сок	1/200	1,0	0,2	20,20	101,6
3	№1	Хлеб 2 куса	1/60	4,44	1,76	30,84	150
Всего				25,7	26,22	80,69	663,36

8 день

1	№ 330	Шницель рыбный натуральный	78/5	12,92	12,48	8,02	193,92
2	№ 472	Пюре картофельное	1/200	4,33	6,2	35,16	205,6
3	№ 627,628	Чай с сахаром	15/200	0,02	-	15,04	57,19
4	Таблица сб.	Фрукты свежие	1/180	0,6	-	18,9	180
5	№ 1	Хлеб 1 кусок	1/30	2,22	0,88	15,42	75
Всего				20,09	19,56	92,54	711,71

9 день

1	№ 499	Птица тушёная с овощами	1/350	29,65	33,46	46,4	594,9
2	№ 585	Компот из свежих фруктов	1/200	0,16	-	28,47	108,16
3	№ 1	Хлеб 1 кусок	1/30	2,22	0,88	15,42	75
Всего				32,03	34,34	90,29	778,06

10 день

1	№ 416	Котлета мясная с соусом красным	50/50	8,63	11,93	8,86	175,22
2	№ 469	Макароны отварные	1/200	7,16	5,68	51,2	272,04
3	№ 642	Какао на молоке	1/200	3,77	3,9	25,75	147,72
4	№ 1	Хлеб 1 кусок	1/30	2,22	0,88	15,42	75
Всего				21,78	22,39	101,23	669,98

11 день

1	№ 408	Печень тушёная в соусе	1/100	13,56	10,19	6,15	169,64
2	№ 463	Греча отварная	1/200	10,3	7,19	55,15	312,76
3	Таблица сб.	Сок фруктовый	1/200	1,0	0,2	20,20	101,6
4	№ 1	Хлеб 1 кусок	1/30	2,22	0,88	15,42	75
Всего				27,08	18,46	96,92	659

12 день

1	№ 309	Рыба тушёная с овощами	1/100	11,66	4,03	4,83	101
2	№ 465	Рис отварной	1/200	5,15	6,96	55,75	292,12
3	№ 627,622	Чай с сахаром	15/200	0,02	-	15,04	57,19
4	№ 113	Булка «домашняя»	1/50	3,99	3,29	31,46	163,4
5	№ 1	Хлеб 1 кусок	1/30	2,22	0,88	15,42	75
Всего				23,04	15,16	122,5	688,71

№	Номер раскладки сборник рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность блюд			Энергетическая ценность
				белки	жиры	Углев.	
1 день							
Обед							
1	№148	Суп вермишелевый с курицей	250/20	12,13	13,57	17,22	235,36
2	№403	Плов	1/250	20,48	17,48	55,79	448,48
3	Таблица	Сок фруктовый	1/200	1,0	✓	34	140
4	№ 1	Хлеб 2 куска	1/60	4,44	1,76	30,84	150
Всего				38,02	32,81	137,84	973,83
2 день							
Обед							
1	№ 120	Щи из свежей капусты с мясом	250/20	8,06	7,64	10,9	142,3
2	№ 401	Гуляш	1/125	15,84	14,84	5,35	217,01
3	№ 469	Макароны отварные	1/150	5,37	4,26	38,4	204,03
4	№ 624 № 628 № 629	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	-	10,2	65
5	№ 1	Хлеб 2 куска	1/60	4,44	1,75	30,85	150
6	№ 687	Пирожок с повидл. (яблоко или джем)	1/60	3,72	3,38	39,83	194,71
Всего				37,63	31,87	135,53	973,05
3 день							
Обед							
1	№ 138	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/20	12,02	7,9	22,21	202,59
2	№ 499	Птица тушеная с овощами	1/350	29,65	33,46	46,4	594,9

3	№ 627 №628	Чай с сахаром	15/200	0,02	-	15,04	57,19
4	№ 1	Хлеб 2 куса	1/60	4,44	1,75	30,85	150
Всего				46,13	43,11	114,5	1004,68

4 день

Обед

1	№ 110	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	250/20	8,04	7,36	14,81	156,96
2	№ 411	Бифштекс н/рублен	1/53	13,18	13,72	0,24	176,92
3	№ 465	Рис отварной	1/200	5,15	6,96	55,75	292,12
4	№ 627 №623	Чай с сахаром	15/200	0,02	-	15,04	57,19
5	№ 1	Хлеб 2 куса	1/60	4,44	1,75	30,85	150
6	Таблица	Фрукты свежие(банан, яблоко)	1/250	2,63	-	39,2	159,25
Всего				33,46	29,79	155,89	992,44

5 день

Обед

1	№ 131	Суп картофельный с рыбой	1/250	7,35	2,46	19,02	122,97
2	№ 402	Азу	1/300	19,73	19,99	37,77	401,56
3	Таблица	Сок фруктовый	1/200	1,0	-	34	140
4	№ 1	Хлеб 2 куса	1/60	4,44	1,76	30,84	150
5	Таблица	Печенье сдобное //	1/30	2,25	2,94	22,32	125,1
Всего				34,77	27,15	143,95	939,63

6 день

Обед

1	№ 139	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом	250/20	8,96	7,78	24,0	195,94
2	№ 494	Голубцы с мясом и рисом	216/100	20,27	18,81	23,65	340,22
3	№1	Хлеб 2 куса	1/60	4,44	1,76	30,84	150

4	№624 №628 №629	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	-	10,2	65
5	Таблица	Фрукты свежие(бананы, яблоки, груши)	1/198	0,66	-	20,79	198
Всего				34,53	28,35	109,48	949,16

7 день

Обед

1	№114 №135	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	8,19	7,3	21,83	183,06
2	№390	Мясо тушеное	1/125	16,53	15,33	4,58	221,08
3	№463	Греча отварная	1/200	10,3	7,19	55,15	312,76
4	№627 №622	Чай с сахаром	15/200	0,02	-	15,04	57,19
5	№1	Хлеб 2 куска	1/60	4,44	1,76	30,84	150
6	Таблица	Овощи свежие порционные(огур цы, помидоры)	1/100	1,1	0,2	3,8	24
Всего				40,58	31,78	131,25	948,09

8 день

Обед

1	№129	Рассольник «Ленинградск ий» с мясом	250/20	8,61	7,72	20,08	179,59
2	№393	Колбасные изделия отварные (сосиски, колбаса)	1/100	12,3	25,3	-	277
3	№465	Рис отварной	1/200	5,1	6,96	55,75	292
4	Таблица	Сок фруктовый	1/200	1,0	0,2	20,20	101,6
5	№1	Хлеб 2 куска	1/60	4,44	1,76	30,84	150
Всего				31,45	41,94	126,87	1000,19

9 день

Обед

1	№120	Щи из свежей капусты с мясом	250/20	8,06	7,64	10,9	142,3
2	№310	Филе рыбы жареное с	100/10	21,76	14,04	4,56	229,66

		маслом сливочным					
3	№472	Картофельное пюре	1/200	4,33	6,2	8,86	205,6
4	№627 №622	Чай с сахаром	15/200	0,02	-	15,04	57,19
5	№1	Хлеб 2 куска	1/60	4,44	1,76	30,84	150
6	Таблица	Фрукты свежие(банан, яблоко)	1/180	0,6	-	18,9	180
Всего				39,21	29,64	89,1	965,75
10 день							
Обед							
1	№131	Суп картофельный с рыбными консервами	1/250	6,58	7,21	98,97	162,72
2	№375	Бефстроганов	50/50	16,39	20,43	5,99	272,45
3	№482	Капуста свежая тушеная	1/200	4,88	5,1	22,16	150,1
4	№702	Компот из с/фрукты (изюм, курага)	1/200	0,36	-	34,14	130
5	№1	Хлеб 2 куска	1/60	4,44	1,76	30,84	150
6	№122	Булочка «Осенняя»	1/30	2,11	3,2	17,41	102,51
Всего				34,76	37,7	209,51	967,78
11 день							
Обед							
1	№148	Суп из макаронных изделий с мясом	250/20	12,13	13,57	17,22	235,36
2	№423	Тефтели с соусом	60/50	11,0	14,34	27,49	276,1
3	№472	Картофельное пюре	1/200	4,33	6,2	8,86	205,6
4	№624 №628 №629	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	-	10,9	65
5	№1	Хлеб 2 куска	1/60	4,44	1,75	30,85	150
Всего				32,1	35,86	95,32	932,06
12 день							

Обед							
1	№110	Борщ из свежей капусты с мясом	250/20	8,04	7,36	14,81	156,96
2	№445	Курица в соусе с томатом	1/115	25,25	32,39	7,34	420,58
3	№469	Макароны отварные	1/200	7,16	5,68	51,2	272,04
4	№627 №622	Чай с сахаром	15/200	0,02	-	15,04	57,19
5	№1	Хлеб 2 куска	1/60	4,44	1,75	30,85	150
Всего				44,91	47,18	119,24	1056,77

Все блюда, напитки, выпечные изделия соответствуют: сборнику технологических нормативов для общеобразовательных учреждений. Дата выпуск 206 г. Выходящие в примерное место блюда и напитки можно заменить не наруша правила и нормативы Сан Пин 2,4,5 2409-08 при этом учитывать рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приёмам пищи в соответствии со Сборником технологических нормативов.

В меню можно вписать блюда отработанные при контрольной отработке на предприятии не нарушая правила и нормативы Сан Пин 2,4,5 2409-08.

В качестве дополнительного питания можно вписать продукты с таблицы № 9 Сан Пин 2,4,5 2409-08. (кефир, сок, фрукты и т.д.)

Напитки (компоты, кисели и т.д.) отпускающие при температуре 7-14 °C необходимо витаминизировать согласно нормам 1 человека