

шк л 7

СОГЛАСОВАНО
Зам. Начальником ТО
Роспотребнадзора
В Ростовском М.О.
Скрипка Г.Г.
2015



Утверждаю
ИП Паташян С.З.
Паташян С.З.



Примерное двухнедельное меню с 7-11 лет (1 по 4 класс)

№	Номер раскладки или сборник рецептур	Наименование блюд	Выход	Пищевая ценность блюд			Энергетическая ценность
				белки	жиры	Углев.	
1 день							
1	№ 149	Каша вязкая на молоке (рисовая «Дружба»)	1/205	7,77	3,15	47,07	290,28
2	№ 642	Какао на молоке	1/200	3,77	3,9	25,75	148,72
3	№ 1	Хлеб	1/30	2,22	0,88	15,42	75
4	№ 22,23	Сыр порционный или масло сливочное	1/15	3,51	4,5	-	55,65
Всего				19,78	21,18	110,77	568,65
Обед							
1	№ 148	Суп вермишелевый с курицей или с тушёнкой	250/20	12,13	13,57	17,22	235,35
2	№ 416	Котлета мясная с маслом сливочным	50/5	8,63	11,93	8,86	175,22
3	№ 463	Греча отварная	1/150	7,73	5,39	41,36	234,57
4	№ 465	Рис отварной	1/150	3,86	5,22	41,81	219,09
5	№ 627,628	Чай с сахаром	15/200	0,02	-	15,04	57,19
6	№ 1	Хлеб ржаной 2 куска	1/30	4,11	1,75	30,84	150
Всего				32,95	32,65	113,32	852,34
				52,73	53,83	224,09	1420,99
2 день							
Завтрак							
1	№ 284	Омлет натуральный с маслом	1/110	11,14	17,42	2,07	209,1
2	№ 585	Компот из свежих фруктов	1/200	0,16	-	23,47	108,16
3	Таблица сб.	Или сок фруктовый	1/200	0,7	0,1	13,2	120,0
4	№ 1	Хлеб	1/30	2,22	0,88	15,42	75
5	№ 113	Булка «Веснушка» или «Домашняя» и т.д.	1/50	3,99	3,29	13,46	163,4
Всего				18,05	21,69	62,15	567,5
Обед							

1	№ 120	Щи из свежей капусты с мясом	250/20	8,06	7,64	10,9	142,3
2	№ 310	Рыба жареная с маслом сливочным	70/50	14,81	9,57	3,11	156,61
3	№ 472	Пюре картофельное или картофель отварной	1/200	4,33	6,2	35,16	205,6
4	№ 627 № 628	Чай с сахаром	15/200	0,02	-	15,04	57,19
5	№ 1	Хлеб ржаной 2 куска	1/60	4,44	1,76	30,74	150
Всего				31,66	25,17	95,05	711,7
				49,71	47,46	157,2	1279,2
День 3							
Завтрак							
1	№ 297	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	150/50	26,73	20,1	39,56	443,04
2	№ 762	Кофейный напиток на молоке	1/200	2,51	2,75	92,53	121,64
3	№ 1	Хлеб пшеничный	1/30	2,22	0,88	15,42	75
Всего				31,46	23,73	147,51	639,68
Обед							
1	№ 138	Суп картофельный с бобовыми и мясом	250/20	12,02	7,9	22,21	202,59
2	№ 422 I В № 423 II В	Тефтели с соусом	60/50	11,0	14,34	27,49	276,1
3	№ 469	Макаронные изделия отварные	1/150	5,37	4,26	38,4	204,03
4	№ 624 № 628 № 629	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,20	-	10,20	65,0
5		Хлеб 2 куска	1/60	4,44	1,75	30,85	150
Всего				33,03	28,26	129,14	897,72
				64,49	51,99	276,5	1537,4
4 день							
Завтрак							
1	№ 383	Сосиски отварная маслом или колбаса отварная с маслом	1/100/5	12,4	23,66	0,19	277,96
2	№ 465	Рис отварной	1/150	3,87	5,22	41,81	219,0
3	№ 585	Компот из свежих	1/200	0,48	-	33,54	128,9

		фруктов					
4	№ 1	Хлеб пшеничный	1/30	2,22	0,88	15,42	75
Всего				18,97	34,76	90,96	700,86
Обед							
1	№ 110	Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом	250/20	8,04	7,36	14,81	156,96
2	№ 439	Птица отварная	1/75	20,78	20,96	0,99	275,6
3	№ 470	Картофель отварной	1/150	3,08	3,96	29,60	159,21
4	Таблица сб.	Сок фруктовый	1/200	1,0	-	34	140
5	№ 1	Хлеб ржаной 2 куска	1/60	4,44	1,76	30,84	150
Всего				37,34	34,04	110,24	881,77
				56,31	68,8	201,2	1582,63
5 день							
Завтрак							
1	№ 275	Макароны отварные с овощами	1/200	6,82	9,19	44,26	276,71
2	№ 591	Кисель из концентрата	1/200	0,1	-	31,46	117,52
3	№ 22,23	Сыр порционный или масло порционное	1/25	5,88	7,73	-	95
4	№ 1	Хлеб пшеничный	1/30	2,22	0,88	15,42	75
Всего				15,02	17,16	91,14	505,23
Обед							
1	№ 131	Суп Картофельный с рыбой	1/250	7,35	2,46	19,02	122,97
2	№ 394	Жаркое по домашнему	1/300	19,51	19,99	42,25	417,03
3	№ 687	Пирожок с повидлом	1/60	3,72	3,38	39,83	196,71
4	№ 627,623	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
Всего				35,04	27,59	146,97	941,9
				50,06	44,75	238,11	1507,13
6 день							
1	№ 149 Таб. № 4	Каша вязкая на молоке с маслом сливочным (пшённая)	205	10,55	10,2	47,21	311,56
2	№ 642	Какао на молоке	1/200	3,77	3,9	25,75	147,72

№	Номер расклад ки сборник рецепту р	Наименование бл к д	Выход	Пищевая ценность блюд			Энергетичес кая ценность
				белки	жиры	Углев.	
6 день Обед							
1	№ 114 №135	Суп картофельный с мясными фрик: д льякам и	250/25	8,19	7,3	21,84	183,06
2	№ 390	Мясо тушеное	1/100	13,22	12,26	3,66	176,86
3	№ 463	Гр е та 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
				36,17	28,51	126,53	879,87
Всего				56,22	47,99	214,91	1469,78

3	№ 1	Хлеб	1/30	2,22	0,88	15,42	75
4	№ 22,23	Масло сливочное или сыр порционный	1/15	3,51	4,5	-	55,63
				20,05	19,48	88,38	589,91
*							

День 7

1	№ 324	Яйцо варёное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	62,8
2	№ 1	Хлеб	30	2,22	0,88	15,42	75
3	Таблица сб.	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,20	101,6
4	№ 109	Булка домашняя	100	7,45	13,36	64,59	391,91
Всего				15,77	19,04	100,51	631,30

Обед

1	№ 139	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/20	8,96	7,78	24,0	195,94
2	403	Плов	1/250	20,48	17,48	55,78	448,48
3	№ 627 № 628 № 629	Чай с сахаром и лимоном	200/15/ 7	0,2	-	10,02	65
4	№ 1	Хлеб 2 куска	60	4,44	1,76	30,84	150
				34,08	27,02	120,82	859,42
Всего				49,82	46,06	221,33	1490,73

8 день

1	149 Таблица № 4	Каша вязкая манная с маслом сливочным	200/10	11,4	13,3	46,3	253
2	№ 762	Кофейный напиток на молоке	200	2,51	2,75	92,53	121,64
3	№ 1	Хлеб	30	2,22	0,88	15,42	75
4	№ 23,22	Сыр, (масло сливочное) порционное	15	3,51	4,5	-	55,65
Всего				19,64	21,43	154,25	505,28

Обед

1	№ 129	Рассольник «Ленинградский» с мясом	250/20	8,61	7,72	20,08	179,59
2	№ 330	Шницель рыбный натуральный с маслом и солью	71/5	12,92	12,48	8,02	193,92
3	№ 465	Рис отварной	1/150	3,83	5,22	41,81	219,09

№ 585	Компот из свежих фруктов	1/200	0,16	-	27,47	108,16
№ 1	Хлеб 2 куска	1/60	4,44	1,76	30,84	150
Всего			29,96	27,18	129,22	850,76
Всего			49,6	48,61	283,47	1356,05

день

1	№ 296	Пудинг из творога (запечённый) с молочным соусом	200/50	30,09	21,73	52,67	519,02
2	№ 627,628	Чай с сахаром	15/200	0,02	-	15,04	57,19
3	Таблица сб.	Фрукт свежий	1/180	0,60	-	18,9	180
Всего			30,71	21,73	86,61	756,21	

Обед

1	№ 120	Щи из свежей капусты с мясом	250/20	8,06	7,64	10,9	142,3
2	№ 499	Птица тушёная с овощами	1/350	29,65	33,46	46,4	594,9
3	Таблица сб.	Сок фруктовый	1/200	1,0	0,2	20,20	101,6
4	№ 1	Хлеб 2 куска	1/60	4,44	1,76	30,84	150
Всего			43,15	43,06	108,34	988,8	
Всего			73,86	64,79	194,95	1745,01	

10 день

Завтрак

1	№ 383	Колбасные изделия отварные	1/60	8,0	11,3	0,5	100,0
2	№ 469	Вермишель отварная	1/150	5,37	4,26	38,4	204,03
3	№ 1	Хлеб	1/30	2,22	0,88	15,42	75
4	№ 642	Какао на молоке	1/200	3,77	3,9	25,75	147,72
5	Таблица	Фрукты свежие	1/180	0,6	-	18,9	180
Всего			19,96	20,64	98,97	706,75	

Обед

1	№ 131	Суп картофельный с рыбными консервами	1/250	6,58	7,2	98,97	162,72
2	№ 416	Котлета мясная с маслом сливочным	50/5	8,63	11,93	19,02	175,22
3	№ 472	Пюре картофельное	1/200	4,33	6,2	8,86	205,6
4	№ 1	Хлеб 2 куска	1/60	4,44	1,76	35,16	150
5	№ 702	Компот из сухофруктов	1/200	0,36	-	34,84	130,0

Всего				24,34	27,1	128,02	823,54
				44,3	47,44	226,99	1530,29
11 день							
1	№ 149 Таблица № 4	Капша «Дружба» молочная, вязкая	1/205	9,44	9,8	47,49	304,52
2	№ 627,622	Чай с сахаром	15/200	0,02	-	15,04	57,19
3	№ 1	Хлеб пшеничный	1/30	2,22	0,88	15,42	75
4	№ 22,23	Сыр или масло сливочное	1/30	7,02	9,0	-	111,3
Всего				18,7	19,68	77,95	548,01
Обед							
1	№ 148	Суп с макаронными изделиями с мясом	250/20	12,13	13,57	17,22	235,36
2	№ 408	Печень тушёная в соусе	1/100	13,56	10,19	6,15	169,64
3	№ 463	Греча отварная	1/150	7,73	5,39	41,36	234,57
4	Таблица сб.	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				38,86	31,11	115,77	891,17
				57,56	50,79	193,72	1439,18
12 день							
Завтрак							
1	№ 416	Биточки мясные с маслом сливочным	50/5	8,63	11,93	8,86	175,22
2	№ 465	Рис отварной	1/150	3,83	5,22	41,81	219,09
3	№ 585	Компот из свежих фруктов	1/200	0,16	-	28,47	108,16
4	№ 1	Хлеб	1/30	2,22	0,88	15,42	75
Всего				14,84	18,03	94,56	577,47
Обед							
1	№ 110	Борщ из свежей капусты с мясом	250/20	8,04	7,36	14,81	156,96
2	№ 309	Рыба тушёная с овощами	1/100	11,66	4,03	4,83	101
3	№ 470	Картофель отварной	1/150	3,08	3,96	29,60	159,21
4	№ 627 № 628 № 629	Чай с сахаром	200/15/ 7	0,2	-	10,2	65
5	№	Хлеб 2 куска	1/60	4,44	1,76	30,84	150
6	№	Пирожок с повидлом ил яблоки	1/60	3072	3,38	39,83	194,71

Всего	31,08	20,49	130,11	826,88
	45,92	38,52	224,67	1404,35

Все блюда, кулинарные, кондитерские изделия. Соответствуют: Сборнику технологичных нормативов рецептур блюд, выпеченных изделий для общеобразовательных учреждений Дата выпуска 2006 г. Блюда можно заменить не нарушая Сан Пин 2, 4, 5, 2409-08 при этом учитывать рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приёмам пищи и соответствию Сборника технологических нормативов.

В меню можно вписать блюда, подготовленные с контрольной отработкой на предприятии не нарушая Сан Пин 2, 4, 5, 2409-08.

В меню можно вписать рекомендованный ассортимент пищевых продуктов для организации дополнительного питания обучающихся согласно Сан Пин 2, 4, 5, 2409-08. (фрукты, соли, йогурты и т.д.)

Напитки (компоты, кисели) отпускающие при t 7-14 °C необходимо витаминизированной согласно нормам на 1 человека.