

Утверждаю:

И.о. директора МАУО "ЦШП"

Глебенкова М.И. 10.08.2023 год

М.п.



«Согласовано»  
Директор образовательного учреждения

М.п.



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

№ рецептур блюд, сборник	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность в ккал
1	2	3	4	5	6	7
<b>Понедельник (1 неделя)</b>						
<b>Завтрак</b>						
173/2017	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	250/10	10,28	16,24	46,60	375,14
15/2017	Сыр ( порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
ст.28/2010	Хлеб белый	20	1,54	0,16	9,90	48,20
	<i>Итого</i>		<i>19,63</i>	<i>24,98</i>	<i>72,45</i>	<i>596,34</i>
<b>Обед</b>						
71/2007	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,20	0,10	4,60	26,00
88/2017	Щи из сежей капусты с картофелем	200	1,60	3,20	5,60	58,40
260/2017	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309,00
171/2017	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,00	6,00	39,00	248,00
342/2017	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	30	1,98	0,33	12,30	61,80
	<i>Итого</i>		<i>24,58</i>	<i>37,98</i>	<i>92,27</i>	<i>817,80</i>
<b>Полдник</b>						
515/2013	Молоко	250	7,25	6,25	12,00	132,50
560/2013	Булочка "Нежная"	60	4,10	7,70	33,10	218,00
	<i>Итого</i>		<i>11,35</i>	<i>13,95</i>	<i>45,10</i>	<i>350,50</i>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>55,56</b>	<b>76,91</b>	<b>209,82</b>	<b>1764,64</b>
<b>Вторник (1 неделя)</b>						
<b>Завтрак</b>						
295/2013	Макароны с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00
498/2013	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3,70	3,80	24,50	147,00
ст.28/2010	Хлеб белый	50	3,85	0,40	24,75	120,50
338/2007	Плоды свежие в ассортименте	100	0,04	0,00	12,60	52,00
	<i>Итого</i>		<i>19,69</i>	<i>14,30</i>	<i>95,85</i>	<i>594,50</i>
<b>Обед</b>						
65/2013	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	6,84	5,88	92,40
96/2017	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	3,00	6,00	14,00	118,00
404/2013	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86
139/2017	Капуста тушеная	150	4,00	5,00	17,00	135,00
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,10	132,80
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	55	3,63	0,60	22,55	113,30
	<i>Итого</i>		<i>36,72</i>	<i>34,82</i>	<i>92,10</i>	<i>834,36</i>
<b>Полдник</b>						
516/2013	Ацидофилин	250	7,25	6,25	10,00	125,00
561/2013	Булочка "осенняя"	60	4,20	6,20	31,80	200,00
	<i>Итого</i>		<i>11,45</i>	<i>12,45</i>	<i>41,80</i>	<i>325,00</i>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>67,86</b>	<b>61,57</b>	<b>229,75</b>	<b>1753,86</b>
<b>Среда (1 неделя)</b>						
<b>Завтрак</b>						
271/2007	Котлета домашняя с маслом сливочным	80/5	10,00	19,60	15,80	278,00
304/2017	Рис отварной	150	4,00	6,00	40,00	229,00
453/2013	Соус томатный	70	0,76	2,66	4,90	45,92
376/2017	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00

	<i>Итого:</i>		14,83	28,28	60,70	612,92
<b>Обед</b>						
34/2017	Салат "Летний"	60	1,50	4,38	3,90	60,90
104/105/17	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	12,00	7,00	20,00	189,00
312/2017	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
17/1986	Котлета рыбная "По-мончегорски"	110	18,00	10,00	14,00	217,00
388/2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
ст.28/2010	Хлеб белый	20	1,54	0,16	9,90	48,20
ст.7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	50	3,30	0,55	20,50	103,00
	<i>Итого</i>		40,08	27,17	109,50	843,55
<b>Полдник</b>						
516/2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00
558/2013	Булочка "Алтайская"	50	4,30	2,50	26,40	145,00
	<i>Итого</i>		11,55	8,75	36,40	270,00
	<b>ВСЕГО</b>		<b>66,46</b>	<b>64,20</b>	<b>206,60</b>	<b>1726,47</b>
<b>Четверг (1 неделя)</b>						
<b>Завтрак</b>						
313/2013	Запеканка из творога	120	19,20	20,16	19,12	340,00
472/2013	Соус ягодный	40	0,16	0,04	26,12	105,48
377/2017	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00
338/2007	Плоды свежие в ассортименте	120	0,05	0,00	15,12	62,40
ст.28/2010	Хлеб белый	15	1,16	0,12	7,43	36,15
	<i>Итого:</i>		20,70	20,34	82,99	606,03
<b>Обед</b>						
71/2007	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,20	0,10	4,60	26,00
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,00	13,00	106,00
203/2017	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,45	5,78	30,46	195,70
268/2017	Шницель из свинины	100	16,00	12,00	9,00	208,00
453/2013	Соус томатный	50	0,54	1,90	3,47	32,80
520/2013	Напиток из северных ягод в ассортименте	200	0,10	0,00	20,70	83,00
ст.7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	55	3,63	0,60	22,55	113,30
ст.28/2010	Хлеб белый	35	2,70	0,28	17,33	84,35
	<i>Итого</i>		31,62	25,66	121,11	849,15
<b>Полдник</b>						
515/2013	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00
559/2013	Булочка "Веснушка"	60	4,70	3,70	34,20	189,00
	<i>Итого</i>		11,95	9,95	44,20	314,00
	<b>ВСЕГО</b>		<b>64,27</b>	<b>55,95</b>	<b>248,30</b>	<b>1769,18</b>
<b>Пятница (1 неделя)</b>						
<b>Завтрак</b>						
45/2017	Салат из белокачанной капусты	100	2,00	5,00	9,00	91,00
215/2017	Омлет паровой	150/5	16,00	27,87	4,14	332,55
376/2017	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00
ст.28/2010	Хлеб белый	50	3,85	0,40	24,75	120,50
	<i>Итого</i>		21,92	33,29	37,89	604,05
<b>Обед</b>						
28/2017	Салат "Весна"	100	2,00	6,00	2,00	68,00
144/2013	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	1,84	3,40	12,10	86,40
294/2017	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100/5	19,00	12,00	17,00	254,00
426/2013	Картофель отварной	200	3,80	9,80	25,40	204,00
342/2017	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ст.7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	55	3,63	0,60	22,55	113,30
	<i>Итого</i>		30,43	31,96	106,93	840,30
<b>Полдник</b>						
515/2013	Молоко	250	7,25	6,25	12,00	132,50
560/2013	Булочка "Нежная"	60	4,10	7,70	33,10	218,00
	<i>Итого</i>		11,35	13,95	45,10	350,50
	<b>ВСЕГО</b>		<b>63,70</b>	<b>79,20</b>	<b>189,92</b>	<b>1794,85</b>
<b>Суббота (1 неделя)</b>						

Завтрак						
321/481/13	Сырники из творога запеченые, молоко сгущенное	120/30	21,36	17,35	41,45	407,20
377/2017	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00
ст.28/2010	Хлеб белый	35	2,70	0,28	17,33	84,35
338/2007	Фрукты свежие в ассортименте	120	0,05	0,00	15,12	62,40
	<i>Итого</i>		<i>24,24</i>	<i>17,65</i>	<i>89,10</i>	<i>615,95</i>
Обед						
71/2007	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,80	0,00	3,40	16,00
99/2017	Суп из овощей	250	3,00	4,00	19,00	121,00
390/434/13	Ёжики мясные с соусом молочным	100	9,50	15,30	11,40	221,00
190/434/13	Свекла, тушенная в молочном соусе	200	4,10	8,40	19,80	171,00
502/2013	Кисель из северных ягод (клюква)	200	0,10	0,00	23,00	96,00
ст.28/2010	Хлеб белый	35	2,70	0,28	17,33	84,35
ст. 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	55	3,63	0,60	22,55	113,30
	<i>Итого</i>		<i>23,83</i>	<i>28,58</i>	<i>116,48</i>	<i>822,65</i>
Полдник						
516/2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00
558/2013	Булочка "Алтайская"	50	4,30	2,50	26,40	145,00
	<i>Итого</i>		<i>11,55</i>	<i>8,75</i>	<i>36,40</i>	<i>270,00</i>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>59,62</b>	<b>54,98</b>	<b>241,98</b>	<b>1708,60</b>
Понедельник (2 неделя)						
Завтрак						
90/2013	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	20/20/5	6,70	9,50	9,90	153,00
174/2017	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	250/10	9,14	13,73	49,00	370,00
495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00
	<i>Итого</i>		<i>17,34</i>	<i>24,53</i>	<i>74,80</i>	<i>604,00</i>
Обед						
19/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,06	2,16	38,40
89/2017	Щи зеленые (шпинат)	200	2,18	5,30	7,36	91,40
245/2017	Бефстроганов из отварной говядины	50/50	14,44	12,25	3,78	181,00
203/2017	Макаронные изделия с маслом сливочным	180	6,55	6,94	36,60	234,90
342/2017	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ст. 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	55	3,63	0,60	22,55	113,30
ст.28/2010	Хлеб белый	35	2,70	0,28	17,33	84,35
	<i>Итого</i>		<i>30,20</i>	<i>28,59</i>	<i>117,66</i>	<i>857,95</i>
Полдник						
515/2013	Молоко	250	7,25	6,25	12,00	132,50
560/2013	Булочка "Нежная"	60	4,10	7,70	33,10	218,00
	<i>Итого</i>		<i>11,35</i>	<i>13,95</i>	<i>45,10</i>	<i>350,50</i>
	<b>ВСЕГО</b>		<b>58,89</b>	<b>67,07</b>	<b>237,56</b>	<b>1812,45</b>
Вторник (2 неделя)						
Завтрак						
312/2017	Пере картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25
341/2013	Рыба, запеченная с яйцом	120	17,28	10,92	10,92	210,00
376/2017	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00
ст.28/2010	Хлеб белый	55	4,20	0,44	27,23	132,55
338/2007	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,04	0,00	12,60	52,00
	<i>Итого</i>		<i>24,65</i>	<i>16,18</i>	<i>71,19</i>	<i>591,80</i>
Обед						
71/2007	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,80	0,00	3,40	16,00
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	200	1,00	4,00	10,00	83,00
265/2017	Плов из свинины	240	20,19	45,07	41,42	652,80
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,10	132,80
ст. 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	20	1,32	0,22	8,20	41,20
	<i>Итого</i>		<i>23,97</i>	<i>49,38</i>	<i>95,12</i>	<i>925,80</i>
Полдник						
515/2013	Ацидофилин	250	7,25	6,25	10,00	125,00
561/2013	Булочка "осенняя"	60	4,20	6,20	31,80	200,00

	<i>Итого</i>		11,45	12,45	41,80	325,00
	<b>ВСЕГО</b>		<b>60,07</b>	<b>78,01</b>	<b>208,11</b>	<b>1842,60</b>
<b>Среда (2 неделя)</b>						
<b>Завтрак</b>						
295/2013	Макароны с сыром	200	12,10	10,10	34,00	275,00
498/2013	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3,70	3,80	24,50	147,00
ст.28/2010	Хлеб белый	50	3,85	0,40	24,75	120,50
338/2007	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,04	0,00	12,60	52,00
	<i>Итого</i>		19,69	14,30	95,85	594,50
<b>Обед</b>						
34/2017	Салат "Летний"	60	1,50	4,38	3,90	60,90
96/2017	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	4,00	7,00	17,00	148,00
377/2013	Запеканка картофельная с мясом	200	23,30	23,50	18,90	380,00
434/2013	Соус молочный для запекания	40	1,51	3,74	4,15	55,72
388/2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
ст. 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	55	3,63	0,60	22,55	113,30
	<i>Итого</i>		34,62	39,50	87,26	846,12
<b>Полдник</b>						
515/2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00
558/2013	Булочка "Алтайская"	50	4,30	2,50	26,40	145,00
	<i>Итого</i>		11,55	8,75	36,40	270,00
	<b>ВСЕГО</b>		<b>65,86</b>	<b>62,55</b>	<b>219,51</b>	<b>1710,62</b>
<b>Четверг (2 неделя)</b>						
<b>Завтрак</b>						
314/481/13	Запеканка морковная с творогом, молоко сгущенное	150/30	15,26	18,15	43,95	388,40
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
ст.28/2010	Хлеб белый	20	1,54	0,16	9,90	48,20
338/2007	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,04	0,00	12,60	52,00
	<i>Итого</i>		20,01	20,99	82,40	589,60
<b>Обед</b>						
22/2013	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00
104/105/17	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	12,00	7,00	20,00	189,00
139/2017	Капуста тушеная	200	5,00	7,00	22,00	178,00
290/330/17	Птица, тушенная в соусе	50/50	12,12	11,52	2,93	164,00
520/2013	Напиток из северных ягод	200	0,10	0,00	20,70	83,00
ст. 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	55	3,63	0,60	22,55	113,30
	<i>Итого</i>		33,85	36,32	91,68	837,30
<b>Полдник</b>						
515/2013	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00
559/2013	Булочка "Веснушка"	60	4,70	3,70	34,20	189,00
	<i>Итого</i>		11,95	9,95	44,20	314,00
	<b>ВСЕГО</b>		<b>65,81</b>	<b>67,26</b>	<b>218,28</b>	<b>1740,90</b>
<b>Пятница (2 неделя)</b>						
<b>Завтрак</b>						
1/2017	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00
174/2017	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	250/10	7,50	13,56	53,69	368,00
377/2017	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00
ст.28/2010	Хлеб белый	20	1,54	0,16	9,90	48,20
	<i>Итого</i>		11,53	21,23	93,68	614,20
<b>Обед</b>						
71/2007	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,80	0,00	3,40	16,00
112/2017	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,00	4,00	19,00	121,00
259/2017	Жаркое по-домашнему (свинина)	250	17,57	42,14	23,69	547,14
342/2017	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ст. 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	20	1,32	0,22	8,20	41,20
	<i>Итого</i>		22,85	46,52	82,17	839,94
<b>Полдник</b>						

516/2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00
558/2013	Булочка "Алтайская"	50	4,30	2,50	26,40	145,00
	<i>Итого</i>		11,55	8,75	36,40	270,00
	<b>ВСЕГО</b>		<b>45,93</b>	<b>76,50</b>	<b>212,25</b>	<b>1724,14</b>
<b>Суббота (2 неделя)</b>						
<b>Завтрак</b>						
325/2013	Вареники ленивые с маслом сливочным	150/10	22,28	17,00	21,50	327,80
496/2013	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00
ст.28/2010	Хлеб белый	25	1,93	0,20	12,38	60,25
338/2007	Фрукты свежие в ассортименте	120	0,05	0,00	15,12	62,40
	<i>Итого</i>		27,86	20,50	74,00	594,45
<b>Обед</b>						
28/2017	Салат "Весна"	100	2,00	6,00	2,00	68,00
99/2017	Суп из овощей	200	1,00	4,00	9,00	80,00
377/2013	Запеканка картофельная с мясом	200	23,30	23,50	18,90	380,00
434/2013	Соус молочный для запекания	40	1,51	3,74	4,15	55,72
502/2013	Кисель из северных ягод (клюква)	200	0,10	0,00	23,00	96,00
ст. 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	55	3,63	0,60	22,55	113,30
	<i>Итого</i>		31,54	37,84	79,60	793,02
<b>Полдник</b>						
515/2013	Молоко	250	7,25	6,25	12,00	132,50
560/2013	Булочка "Нежная"	60	4,10	7,70	33,10	218,00
	<i>Итого</i>		11,35	13,95	45,10	350,50
	<b>ВСЕГО</b>		<b>70,75</b>	<b>72,29</b>	<b>198,70</b>	<b>1737,97</b>

Список нормативной документации, используемой при составлении меню:

Сборник технических нормативов: "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников" Москва 2007г. Дели Принт

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

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

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

"Сборник рецептов фирменных блюд" Мурманск 1986г.

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

И.о. директора МАУО "ЦШП":



Глебенкова М.И.