



УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель
Гусак Ж. А.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
горячего питания школьников
для детей в возрасте 12 лет и старше

весна-лето

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал.
			Белки	Жиры	Углеводы	
День №1						
Завтрак						
174	Каша молочная рисовая	200/10	7,0	10,18	10,6	225,3
15	Сыр(порциями)	15	3,6	4,2	0,8	51,0
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	57,0
338	Фрукты	100	1,50	0,50	22,00	96,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
	итого завтрак	575	16,78	15,54	76,81	561,55
Обед						
71	Огурец свежий	100	0,80	0,00	3,40	16,00
102	Суп картофельный с фасолью	250	9,20	6,16	0,60	162,00
291	Плов с индейкой	200	19,90	25,30	32,10	436,00
388	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
	итого обед	810	34,77	32,32	89,38	846,30
	итого за день		51,55	47,86	166,19	1407,85
День №2						
Завтрак						
294	Котлета рубленая из курицы	100	16,2	24,2	15,6	346
302	Каша гречневая	150	7,50	6,30	40,72	249,60
73	Икра кабачковая	100	2,73	1,12	16,8	110
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14,0	57,0
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
	итого завтрак	610	31,1	32,28	116,6	894,9
Обед						
67	Винегрет овощной	100	2,33	4,33	14,3	105
	Рассольник ленинградский на бульоне	250	2,1	5,1	20,05	136,25
260	Гуляш из оленины	100	10	30,3	3,7	328
203	Макароны отварные с маслом	180	6,12	9,00	22,00	243,00
ттк	Напиток Витошка	200	0,00	0,00	18,20	72,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
	итого обед	890	25,02	49,39	107,73	1016,55
	итого за день		56,12	81,67	224,33	1911,45
День №3						
Завтрак						
203	Макароны отварные с маслом	250	8,50	12,50	30,50	337,50
15	Сыр	20	4,75	6,08	0,00	73,00
209	Яйцо вареное	шт	5,10	4,60	0,30	63,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
ттк	Какао с молоком Витошка	200	3,50	3,60	14,70	104,00
	итого завтрак	530	26,32	27,44	74,98	709,8
Обед						
45	Салат из свежей капусты	100	1,4	4,6	10,3	88
99	Суп овощной	250	1,75	4,93	14,25	108,3
240	Фрикадельки рыбные с соусом	100/30	15,8	11,8	6,4	196
312	Картофельное пюре	180	4,27	1,6	29,5	149,3
389	Морс клюквенный	200	0	0	24,8	102
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
	итого обед	890	27,69	23,59	114,73	775,9

	итого за день		54,01	51,03	189,71	1485,7
	День №4					
	Завтрак					
208	Пудинг из творога	200	14,04	22,10	20,40	462,00
378	Джем ягодный	20	2,13	0,06	8,60	53,00
339	Фрукты	100	1,50	0,00	23,60	100,00
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	57
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
	итого завтрак	580	22,34	22,82	96,08	804,3
	Обед					
тк	Салат Зимний	100	1,71	15,30	25,30	200,00
82	Борщ со св. капустой с картофелем	250	2,50	2,80	1,36	90,00
278	Тефтели мясные с соусом	100/30	11,25	25,20	18,30	345,00
302	Каша гречневая	180	9,00	7,56	48,90	299,50
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
	итого обед	890	29,63	51,52	145,17	1210,6
	итого за день		51,97	74,34	241,25	2014,9
	День №5					
	Завтрак					
174	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8,94	17,40	26,40	306,00
426	Булочка с повидлом	100	5,00	11,30	47,80	313,00
339	Фрукты	100	1,50	0,00	23,60	100,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	итого завтрак	600	15,64	28,7	111,8	775
	Обед					
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,90	8,90	9,50	138,00
118	Суп картофельный с клецками	250	7,92	7,95	17,64	208,10
259	Жаркое по-домашнему со свининой	200	19,20	10,20	26,22	268,30
тк	Напиток Витошка	200	0,00	0,00	18,20	72,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
	итого обед	810	36,49	27,71	101,04	818,7
	итого за день		52,13	56,41	212,84	1593,7
	День №6					
	Завтрак					
438	Булочка с корицей	100	7,6	5	50,4	277
181	Каша молочная манная	200/10	9,2	17	50,3	390,0
403	Салат фруктовый с йогуртом	100	12,27	7,17	26,12	218,00
тк	Кисель Витошка	200	0,00	0,00	20,10	82,00
	итого завтрак	600	29,02	29,17	146,87	967
	Обед					
40	Салат Витаминный	100	2,80	7,00	14,70	133,00
102	Суп картофельный с горохом	250	5,70	5,35	23,85	163,75
255	Печень по-строгановски	100	13,60	10,50	3,80	164,00
304	Рис отварной	180	4,52	7,33	49,7	282,8
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
	итого обед	890	31,79	30,84	143,36	1019,65
	итого за день		60,81	60,01	290,23	1986,65
	День №7					
	Завтрак					
223	Запеканка творожная со сметаной	200/15	35,60	10,40	89,60	596,00
338	Фрукты свежие	100	0,90	0,20	8,10	43,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
	итого завтрак	560	41,17	11,26	141,18	827,3
	Обед					
53	Салат из свеклы с горошком	100	1,80	6,00	10,60	104,00

101	Суп с рисом	250	3,13	2,75	38,75	157,00
289	Рагу овощное с курицей	200	13,50	21,20	20,40	348,50
тк	Напиток Витошка	200	0,00	0,00	18,20	72,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
	итого обед	810	22,9	30,61	117,43	813,8
	итого за день		64,07	41,87	258,61	1641,1
	День №8					
	Завтрак					
174	Каша молочная Дружба с маслом слив	250/10	12,90	17,10	85,70	547,50
3	Бутерброд с сыром	20/30	6,20	9,30	14,20	165,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
	итого завтрак	560	23,77	27,06	143,38	900,8
	Обед					
71	Огурец свежий	100	0,80	0,00	3,40	16,00
88	Щи с капустой, картофелем	250	1,6	4,93	14,4	96,8
284	Запеканка картофельная с сердцем	200	20,30	18,30	20,40	325,30
388	Напиток из шиповника	200	0,70	0,00	21,83	143,80
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
	итого обед	810	27,87	23,89	89,51	714,2
	итого за день		51,64	50,95	232,89	1615
	День №9					
	Завтрак					
210	Омлет натуральный с маслом	200/5	20,80	38,90	20,10	560,00
15	Сыр(порциями)	15	3,6	4,2	0,8	51,0
338	Фрукты	100	0,4	0	12,6	52
тк	Кисель Витошка	200	0,00	0,00	20,10	82,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
	итого завтрак	575	29,27	43,76	83,03	877,30
	Обед					
1	Винегрет с морской капустой	100	0,97	10,10	5,80	120,00
97	Суп картофельный	250	2,35	2,8	24,4	132,3
290	Индейка тушеная в соусе	100	13,10	14,80	3,30	199,00
302	Каша гречневая	180	9,00	7,56	63,50	299,50
389	Морс клюквенный	200	0	0	24,8	102
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
	итого обед	890	29,89	35,92	151,28	985,1
	итого за день		59,16	79,68	234,31	1862,40
	День №10					
	Завтрак					
271	Котлета домашняя	100/5	12,20	23,90	18,50	339,00
312	Картофельное пюре	180	4,27	1,6	29,5	149,3
424	Булка домашняя	50	3,75	6,60	30,50	196,00
376	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	0,00	80,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
	итого завтрак	590	24,79	32,76	107,98	896,6
	Обед					
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,4	0,1	13,7	61
109	Суп-пюре из гороха с гренками	250/10	7,89	5,16	25,60	182,00
255	Печень по-строгановски	100	13,60	10,50	3,80	164,00
203	Макаронные отварные с маслом	180	6,12	9,00	22,00	243,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
	итого обед	890	33,68	25,47	109,59	839,3
	итого за день		58,47	58,23	217,57	1735,9
	итого за 10 дней		533,61	574,61	2192,95	16544,85

норма	min	90	92	383	2720
				12лет и старше	

завтрак 20%		18	18,4	76,6	544
обед 30%		27	27,6	114,9	816
день		45	46	191,5	1360
5 дней		225	230	957,5	6800
10 дней		450	460	1915	13600

Примечание:

* проведение витаминизации

Напитки "Витошка"- витаминизированные напитки промышленного производства

Цикличное меню составлено согласно "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников" под редакцией М. П. Могильного -М.: ДеЛипринт 2007