

Утверждаю:

Директор МАУО ЦНП

М.п.



«Согласовано»

Директор образовательного учреждения

М.п.



С.В. Кискидова

Основное (организованное) 12-ти дневное меню по дням недели, для горячего питания детей 12 лет и старше в образовательных учреждениях города Мончегорска

№ рецептур блюда, 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	240/10	10,663	7,375	59,538	347,619
15/2017	Сыр (порциями)	40	9,280	11,800	0,000	144,000
377/2017	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62,000
утв.	Хлеб молочный	40	2,744	0,296	18,816	89,060
Итого			22,82	19,49	93,55	642,68
Обед						
70/2017	Овощи натуральные соленые (огурец)	120	0,960	0,120	2,040	12,000
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,765	4,950	7,903	89,750
260/2017	Гуляш из говядины	50/50	14,550	16,790	2,890	221,000
171/2017	Греча рассыпчатая с маслом	180	9,950	10,740	44,840	315,000
520/2013	Напиток клюквенный	200	0,100	0,000	20,700	83,000
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	40	2,640	0,440	16,400	82,400
утв.	Хлеб молочный	40	2,744	0,296	18,816	89,060
Итого			32,71	33,34	113,59	892,21
ВСЕГО						1534,889
Вторник (1 неделя)						
Завтрак						
295/2013	Макаронные изделия отварные с сыром	220/30	15,125	12,625	42,500	343,750
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	100,600
утв.	Хлеб молочный	20	1,372	0,148	9,408	44,530
338/2017	Плоды свежие в ассортименте	100	0,400	0,400	9,800	47,000
Итого			20,06	15,85	77,65	535,88
Обед						
65/2013	Бобовые отварные 2в. (кукуруза консерв.)	100	2,055	2,910	9,788	73,600
96/2017	Рассольник ленинградский	250	2,018	5,090	11,980	107,250
268/2017 456/2013	Биточки из говядины с маслом и соусом красным основным	55/5/40	9,220	13,258	10,918	201,516
139/2017	Капуста тушеная	180	3,672	6,624	14,202	138,600
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,090	32,014	132,800
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	30	1,980	0,330	12,300	61,800
утв.	Хлеб молочный	40	2,744	0,296	18,816	89,060
Итого			22,35	28,60	110,02	804,63
ВСЕГО						1340,506
Среда (1 неделя)						

338/2017	Плоды свежие в ассортименте	100	0,400	0,400	9,800	47,000
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,070	0,020	15,000	60,000
утв.	Хлеб молочный	40	2,744	0,296	18,816	89,060
Итого			18,47	12,24	86,69	553,16

Обед

306/2017	Икра кабачковая	100	1,000	4,500	8,500	80,000
99/2017	Суп из овощей	250	1,580	4,988	9,148	95,250
312/2017	Пюре картофельное	180	3,678	5,760	24,527	164,700
17/1986 326/2017	Котлета по-мончегорски с соусом молочным	75/25	14,564	7,961	11,543	193,970
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	27,880	114,600
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	30	1,980	0,330	12,300	61,800
утв.	Хлеб молочный	40	2,744	0,296	18,816	89,060
Итого			25,71	23,99	112,71	799,38
ВСЕГО						1352,538

Четверг (1 неделя)

Завтрак

313/2013 334/2017	Запеканка из творога с соусом вишневым	150/50	24,203	25,252	56,543	556,850
377/2017	Чай с лимоном и с сахаром	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62,000
338/2017	Плоды свежие в ассортименте	150	0,600	0,600	14,700	70,500
Итого			24,93	25,87	86,44	689,35

Обед

45/2017	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,312	3,249	6,466	60,400
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	1,803	4,920	10,933	103,750
242/2013	Перловка рассыпчатая с маслом	180	5,508	8,082	37,764	251,100
290/330/2017	Птица, тушенная в соусе	50/50	13,280	10,840	2,900	162,000
388/2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,760	88,200
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	30	1,980	0,330	12,300	61,800
утв.	Хлеб молочный	40	2,744	0,296	18,816	89,060
Итого			27,30	28,00	109,94	816,31
ВСЕГО						1505,660

Пятница (1 неделя)

Завтрак

210/2017 306/2017	Омлет натуральный с горошком зеленым консервированным (2 вариант)	150/100	16,825	27,554	8,426	348,860
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,070	0,020	15,000	60,000
590/2013	Печенье	30	2,250	2,940	22,320	125,100
утв.	Хлеб молочный	55	3,773	0,407	25,872	122,458
Итого			22,92	30,92	71,62	656,42

Обед

70/2017	Овощи натуральные консервированные (огурец)	120	0,960	0,120	2,040	12,000
102/2017	Суп картофельный с горохом	250	5,490	5,270	16,535	148,250
377/2013 328/2017	Картофельная запеканка с мясом и соусом молочным для запекания	240/40	29,031	31,888	26,630	509,280
520/2013	Напиток клюквенный	200	0,100	0,000	20,700	83,000
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	60	3,960	0,660	24,600	123,600
утв.	Хлеб молочный	40	2,744	0,296	18,816	89,060
Итого			42,29	38,23	109,32	965,19
ВСЕГО						1621,608

Суббота (1 неделя)

379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	100,600
утв.	Хлеб молочный	20	1,372	0,148	9,408	44,530
338/2017	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,400	0,400	9,800	47,000
Итого			12,83	18,14	92,49	587,67
Обед						
67/2017	Винегрет овощной (лук репчатый)	100	1,403	10,040	7,290	125,100
99/2017	Суп из овощей	250	1,588	4,988	9,148	95,250
171/2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	9,866	2,587	55,924	285,750
404/2013 330/2017	Птица отварная с соусом сметанным	50/50	12,486	10,641	3,219	158,479
669/2004	Напиток лимонный	200	0,100	0,000	24,200	93,000
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	60	3,960	0,660	24,600	123,600
утв.	Хлеб молочный	20	1,372	0,148	9,408	44,530
Итого			30,77	29,06	133,79	925,71
ВСЕГО						1513,382
Понедельник (2 неделя)						
Завтрак						
15/2017	Сыр (порциями)	40	9,280	11,800	0,000	144,000
174/2017	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	240/10	8,703	13,071	46,666	340,475
378/2017	Чай с молоком и сахаром	150/50/15	1,520	1,350	15,900	81,000
утв.	Хлеб молочный	45	3,087	0,333	21,168	100,193
Итого			22,59	26,55	83,73	665,67
Обед						
306/2017	Бобовые отварные 2 вариант (горошек зеленый консервированный)	100	2,885	2,723	5,787	59,200
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,765	4,950	7,903	89,750
268/2017 453/2017	Котлеты из говядины с маслом сливочным и соусом томатным	60/5/35	9,072	13,782	9,986	201,876
203/2017	Макаронные изделия с маслом сливочным	180	6,548	6,943	36,548	234,857
520/2013	Напиток клюквенный	200	0,100	0,000	20,700	83,000
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	30	1,980	0,330	12,300	61,800
утв.	Хлеб молочный	20	1,372	0,148	9,408	44,530
Итого			23,72	28,88	102,63	775,01
ВСЕГО						1440,680
Вторник (2 неделя)						
Завтрак						
235/2017	Шницель рыбный натуральный с маслом с пюре картофельным	50/5/150	9,880	12,400	24,830	251,250
326/2017	Соус молочный	30	0,617	1,573	2,128	25,140
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,070	0,020	15,000	60,000
утв.	Хлеб молочный	40	2,744	0,296	18,816	89,060
590/2013	Печенье	60	4,500	5,880	44,640	250,200
Итого			17,81	20,17	105,41	675,65
Обед						
70/2017	Овощи натуральные соленые (огурец)	100	0,800	0,100	1,700	10,000
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	1,803	4,920	10,933	103,750
265/2017	Плов из говядины	280	30,781	31,528	48,571	601,067
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	27,880	114,600
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	30	1,980	0,330	12,300	61,800
Итого			35,52	37,04	101,38	891,22
ВСЕГО						1566,867

498/2013	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3,700	3,800	24,500	147,000
утв.	Хлеб молочный	40	2,744	0,296	18,816	89,060
338/2017	Фрукты свежие в ассортименте	150	0,600	0,600	14,700	70,500
Итого			22,17	17,32	100,52	650,31

Обед

45/2017	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,312	3,249	6,466	60,400
96/2017	Рассольник ленинградский	250	2,018	5,090	11,980	107,250
266/2017 453/2013	Бифштекс рубленый с соусом томатным	60/40	11,922	15,711	2,776	200,580
171/2017	Греча рассыпчатая с маслом	180	9,950	10,740	44,840	315,000
388/2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,678	0,278	20,760	88,200
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	30	1,980	0,330	12,300	61,800
утв.	Хлеб молочный	50	3,430	0,370	23,520	111,325
Итого			31,29	35,77	122,64	944,56
ВСЕГО						1594,865

Четверг (2 неделя)

Завтрак

314/2013 481/2013	Запеканка морковная с творогом с молоком сгущенным	180/30	17,880	21,270	49,410	446,400
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,678	15,946	100,600
утв.	Хлеб молочный	40	2,744	0,296	18,816	89,060
338/2017	Фрукты свежие в ассортименте	120	0,480	0,480	11,760	56,400
Итого			24,27	24,72	95,93	692,46

Обед

306/2017	Бобовые отварные 2 вариант (кукуруза сахарная консервированная)	100	2,055	2,910	9,788	73,600
104/105/17	Суп картофельный с мясными фрикадельками	225/25	2,195	2,780	15,390	106,000
203/2017	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,548	6,943	36,548	234,857
295/2017 330/2017	Котлета рубленая из птицы с соусом сметанным	60/40	10,425	12,313	12,513	202,500
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,662	0,090	32,014	132,800
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	30	1,980	0,330	12,300	61,800
утв.	Хлеб молочный	50	3,430	0,370	23,520	111,325
Итого			27,30	25,74	142,07	922,88
ВСЕГО						1615,342

Пятница (2 неделя)

Завтрак

174/2017	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	240/10	7,143	12,916	51,131	350,000
14/2017	Масло сливочное (порционно)	10	0,080	7,250	0,130	66,000
утв.	Повидло (порционно)	50	0,200	0,000	20,000	95,000
утв.	Хлеб молочный	20	1,372	0,148	9,408	44,530
377/2017	Чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62,000
Итого			8,92	20,33	95,87	617,53

Обед

52/2017	Салат из свеклы отварной	100	1,408	6,012	8,260	92,800
112/2017	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,568	2,780	15,688	109,000
312/2017	Пюре картофельное	180	3,678	5,760	24,527	164,700
279/331/2017	Тефтели 2-й вариант	110	6,960	16,110	11,610	223,000
520/2013	Напиток клюквенный	200	0,100	0,000	20,700	83,000
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	30	1,980	0,330	12,300	61,800
утв.	Хлеб молочный	50	3,430	0,370	23,520	111,325

		<i>Итого</i>		20,12	31,36	116,60	845,63
		ВСЕГО					1463,155
Суббота (2 неделя)							
Завтрак							
258/2013	Каша пшеничная вязкая		250	10,900	16,075	46,400	373,750
379/2017	Кофейный напиток с молоком		200	3,166	2,678	15,946	100,600
утв.	Хлеб молочный		20	1,372	0,148	9,408	44,530
338/2017	Фрукты свежие в ассортименте		100	0,400	0,400	9,800	47,000
		<i>Итого</i>		15,84	19,30	81,55	565,88
Обед							
67/2017	Винегрет овощной (лук репчатый)		100	1,348	10,020	6,549	122,000
106/2017	Суп картофельный с рыбными фрикадельками		225/25	2,195	2,780	15,390	106,000
242/2013	Перловка рассыпчатая с маслом сливочным		180	5,508	8,082	37,764	251,100
341/2013	Рыба, запеченная с яйцом		100	14,400	9,100	9,100	175,000
699/2004	Напиток лимонный		200	0,100	0,000	24,200	93,000
утв.	Хлеб молочный		60	4,116	0,444	28,224	133,590
		<i>Итого</i>		27,67	30,43	121,23	880,69
		ВСЕГО					1446,570

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.