

Утверждаю:
Директор МАУО "ЦПП"

«Согласовано»
Директор образовательного учреждения



Ирина Вахельва

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

№ рецептур блюд, сборник	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник (1 неделя)						
Завтрак						
173/2017	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с сахаром	250	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	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 свинины	100	10,640	28,190	2,890	309,000
171/2017	Греча рассыпчатая с маслом	180	9,866	2,587	55,924	285,750
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	80,000
утв.	Хлеб молочный	20	1,372	0,148	9,408	44,530
Итого			27,34	36,44	115,26	904,03
ВСЕГО						1546,709
Вторник (1 неделя)						
Завтрак						
295/2013	Макаронные изделия отварные с сыром	250	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	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,100	11,400	9,800	154,000
96/2017	Рассольник ленинградский	250	2,018	5,090	11,980	106,500
268/2017 456/2013	Биточки из говядины с маслом и соусом красным основным	100	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	60,000
утв.	Хлеб молочный	40	2,744	0,296	18,816	89,060
Итого			23,40	37,09	110,03	882,48
ВСЕГО						1418,356
Среда (1 неделя)						
Завтрак						
217/1987 304/2017	Котлета "Тундра" с рисом отварным	200	15,250	11,519	43,073	357,098

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			18,46	12,24	86,69	553,16
Обед						
306/2017	Бобовые отварные 2 вариант (кукуруза сахарная консервированная)	100	2,055	2,910	9,788	73,600
99/2017	Суп из овощей	250	1,588	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	100	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	60,000
утв.	Хлеб молочный	40	2,744	0,296	18,816	89,060
Итого			26,77	22,40	114,00	791,18
ВСЕГО						1344,338
Четверг (1 неделя)						
Завтрак						
313/2013 334/2017	Запеканка из творога с соусом вишневым	200	24,203	25,252	56,543	556,850
377/2017	Чай с лимоном	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	100	11,780	10,120	2,930	150,000
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	60,000
утв.	Хлеб молочный	40	2,744	0,296	18,816	89,060
Итого			25,80	27,28	109,97	802,51
ВСЕГО						1491,860
Пятница (1 неделя)						
Завтрак						
210/2017 306/2017	Омлет натуральный с горошком зеленым консервированным (2 вариант)	250	16,825	32,517	8,952	406,787
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	35,88	72,14	714,34
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	280	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	120,000
утв.	Хлеб молочный	40	2,744	0,296	18,816	89,060
Итого			42,29	38,23	109,32	961,59
ВСЕГО						1675,934
Суббота (1 неделя)						
Завтрак						

185/2017 481/2013	Запеканка манная с маслом и молоком сгущенным	230	7,893	14,911	57,335	395,543
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	100	16,922	12,899	2,160	192,230
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	120,000
утв.	Хлеб молочный	20	1,372	0,148	9,408	44,530
Итого			35,21	31,32	132,73	955,86
ВСЕГО						1543,533
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	250	8,703	13,071	46,666	340,475
378/2017	Чай с молоком	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	100	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	60,000
утв.	Хлеб молочный	20	1,372	0,148	9,408	44,530
Итого			23,72	28,88	102,63	773,21
ВСЕГО						1438,880
Вторник (2 неделя)						
Завтрак						
235/2017 312/2017	Шницель рыбный натуральный с маслом с пюре картофельным	205	9,885	11,960	24,829	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			17,82	19,73	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	60,000
Итого			35,52	37,04	101,38	889,42
ВСЕГО						1565,067
Среда (2 неделя)						

Завтрак						
295/2013	Макаронные изделия отварные с сыром	250	15,125	12,625	42,500	343,750
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	106,500
266/2017 453/2013	Бифштекс рубленый с соусом томатным	100	11,922	15,711	2,776	200,580
171/2017	Греча рассыпчатая с маслом	180	9,866	2,587	55,924	285,750
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	60,000
утв.	Хлеб молочный	50	3,430	0,370	23,520	111,325
Итого			31,21	27,62	133,73	912,76
ВСЕГО						1563,065
Четверг (2 неделя)						
Завтрак						
314/2013 481/2013	Запеканка морковная с творогом с молоком сгущенным	210	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	50	3,430	0,370	23,520	111,325
338/2017	Фрукты свежие в ассортименте	120	0,480	0,480	11,760	56,400
Итого			24,96	24,80	100,64	714,73
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	250	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 цыпленка-бройлера с маслом сливочным и соусом сметанным	100	9,695	15,289	11,545	222,840
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	60,000
утв.	Хлеб молочный	50	3,430	0,370	23,520	111,325
Итого			26,57	28,71	141,11	941,42
ВСЕГО						1656,147
Пятница (2 неделя)						
Завтрак						
174/2017	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	250	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	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
259/2017	Жаркое по-домашнему из говядины	280	25,920	28,944	26,528	472,000
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	60,000

утв.	Хлеб молочный	50	3,430	0,370	23,520	111,325
	<i>Итого</i>		35,41	38,44	107,00	928,12
	ВСЕГО					1545,655
Суббота (2 неделя)						
Завтрак						
258/2013	Каша пшенная вязкая	200	8,720	12,860	37,120	299,000
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>		13,66	16,09	72,27	491,13
Обед						
67/2017	Винегрет овощной (лук репчатый)	100	1,403	10,040	7,290	125,100
106/2017	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,195	2,780	15,390	95,250
426/2013	Картофель отварной	180	3,420	8,820	22,860	183,600
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>		25,63	31,18	107,06	805,54
	ВСЕГО					1296,670

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.