

Утверждаю:

Директор МАУО «Центр

М.п.



«Сотрудничество»
Директор образовательного учреждения



[Handwritten signature]

Основное (организованное) 12-ти дневное меню по дням недели, для горячего питания детей 7-11 лет в образовательных учреждениях города Мончегорска

№ рецептур блюд, 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	200	8,530	5,900	47,630	278,095
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			20,68	18,02	81,65	573,16
Обед						
70/2017	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,480	0,060	1,020	6,000
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,412	3,960	6,322	71,800
260/2017	Гуляш из свинины	90	9,576	25,371	2,601	278,100
171/2017	Греча рассыпчатая с маслом	150	8,222	2,156	46,603	238,125
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			23,80	32,14	103,05	801,56
ВСЕГО						1374,710
Вторник (1 неделя)						
Завтрак						
295/2013	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,100	10,100	34,000	275,000
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	Плоды свежие в ассортименте	100	0,400	0,400	9,800	47,000
Итого			17,04	13,33	69,15	467,13
Обед						
65/2013	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,860	6,840	5,880	92,400
96/2017	Рассольник ленинградский	200	1,614	4,072	9,584	85,200
268/2017 456/2013	Биточки из говядины с маслом и соусом красным основным	90	9,075	13,016	9,991	195,046
139/2017	Капуста тушеная	150	3,060	5,520	11,835	115,500
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	60,000
утв.	Хлеб молочный	40	2,744	0,296	18,816	89,060
Итого			21,00	30,16	100,42	770,01
ВСЕГО						1237,136
Среда (1 неделя)						
Завтрак						
217/198/ 304/2017	Котлета "Тундра" с рисом отварным	180	14,763	10,803	38,182	329,138
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	20	1,372	0,148	9,408	44,530
		Итого	16,61	11,37	72,39	480,67
Обед						
306/2017	Бобовые отварные 2 вариант (кукуруза сахарная консервированная)	60	1,233	1,746	5,873	44,160
99/2017	Суп из овощей	200	1,270	3,990	7,318	76,200
312/2017	Пюре картофельное	150	3,065	4,800	20,439	137,250
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	25,02	19,28	104,17	715,24
		ВСЕГО				1195,908
Четверг (1 неделя)						
Завтрак						
313/2013 334/2017	Запеканка из творога с соусом вишневым	150	16,203	16,852	48,577	415,183
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,130	0,020	15,200	62,000
338/2017	Фрукты свежие в ассортименте	150	0,600	0,600	14,700	70,500
		Итого	16,93	17,47	78,48	547,68
Обед						
45/2017	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,787	1,949	3,880	36,240
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	200	1,442	3,936	8,746	83,000
242/2013	Перловка рассыпчатая с маслом	150	4,590	6,735	31,470	209,250
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	24,00	23,64	98,90	715,75
		ВСЕГО				1263,433
Пятница (1 неделя)						
Завтрак						
210/2017 306/2017	Омлет натуральный с горошком зеленым консервированным (2 вариант)	200	12,178	22,586	7,897	290,925
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	60	4,116	0,444	28,224	133,590
		Итого	18,61	25,99	73,44	609,61
Обед						
70/2017	Овощи натуральные консервированные (огурец)	60	0,480	0,060	1,020	6,000
102/2017	Суп картофельный с горохом	200	4,392	4,216	13,228	118,600
377/2013 328/2017	Картофельная запеканка с мясом и соусом молочным для запекания	240	24,371	27,188	22,850	433,280
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	40	2,744	0,296	18,816	89,060
		Итого	34,07	32,09	88,91	789,94
		ВСЕГО				1399,555
Суббота (1 неделя)						
Завтрак						

185/2017 481/2013	Запеканка манная с маслом и молоком сгущенным	180	6,460	11,821	47,164	321,257
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			11,40	15,05	82,32	513,39
Обед						
67/2017	Винегрет овощной (лук репчатый)	60	0,084	0,602	0,437	7,506
99/2017	Суп из овощей	200	1,270	3,990	7,318	76,200
171/2017	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,222	2,156	46,603	238,125
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			31,93	20,46	114,73	771,59
ВСЕГО						1284,978
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	200	6,962	10,457	37,333	272,380
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			20,85	23,94	74,40	597,57
Обед						
306/2017	Бобовые отварные 2 вариант (горошек зеленый консервированный)	60	1,731	1,634	3,472	35,520
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,412	3,960	6,322	71,800
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	150	5,457	5,786	30,457	195,714
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			21,12	25,64	92,65	692,44
ВСЕГО						1290,013
Вторник (2 неделя)						
Завтрак						
235/2017 312/2017	Шницель рыбный натуральный с маслом с пюре картофельным	175	9,476	11,320	22,104	232,950
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	40	3,000	3,920	29,760	166,800
Итого			15,91	17,13	87,81	573,95
Обед						
70/2017	Овощи натуральные соленые (огурец)	60	0,480	0,060	1,020	6,000
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	200	1,442	3,936	8,746	83,000
265/2017	Плов из говядины	240	26,384	27,024	41,632	515,200
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			30,45	31,51	91,58	778,80
ВСЕГО						1352,750
Среда (2 неделя)						

Завтрак						
295/2013	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,100	10,100	34,000	275,000
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	Плоды свежие в ассортименте	150	0,600	0,600	14,700	70,500
<i>Итого</i>			19,14	14,80	92,02	581,56
Обед						
45/2017	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,787	1,949	3,880	36,240
96/2017	Рассольник ленинградский	200	1,614	4,072	9,584	85,200
266/2017 453/2013	Бифштекс рубленый с соусом томатным	90	11,814	15,338	2,082	194,020
171/2017	Греча рассыпчатая с маслом	150	8,222	2,156	46,603	238,125
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
<i>Итого</i>			27,84	24,42	114,02	790,85
<i>ВСЕГО</i>						1372,405
Четверг (2 неделя)						
Завтрак						
314/2013 481/2013	Запеканка морковная с творогом с молоком сгущенным	170	14,540	17,300	38,400	355,600
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	Плоды свежие в ассортименте	120	0,480	0,480	11,760	56,400
<i>Итого</i>			20,93	20,75	84,92	601,66
Обед						
306/2017	Бобовые отварные 2 вариант (кукуруза сахарная консервированная)	60	1,233	1,746	5,873	44,160
104/105/17	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,756	2,224	12,312	84,800
203/2017	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,457	5,786	30,457	195,714
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	40	2,744	0,296	18,816	89,060
<i>Итого</i>			23,53	25,76	123,32	829,37
<i>ВСЕГО</i>						1431,034
Пятница (2 неделя)						
Завтрак						
174/2017	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	200	5,714	10,333	40,905	280,000
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
<i>Итого</i>			7,50	17,75	85,64	547,53
Обед						
52/2017	Салат из свеклы отварной	60	0,845	3,607	4,956	55,680
112/2017	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,054	2,224	12,550	87,200
259/2017	Жаркое по-домашнему из говядины	240	22,217	24,809	22,738	404,571
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	40	2,744	0,296	18,816	89,060
	Итого		29,94	31,27	92,06	779,51
	ВСЕГО					1327,041
Суббота (2 неделя)						
Завтрак						
258/2013	Каша пшеничная 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
	Итого		13,66	16,09	72,27	491,13
Обед						
67/2017	Винегрет овощной (лук репчатый)	60	0,084	0,602	0,437	7,506
106/2017	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	1,756	2,224	12,312	76,200
426/2013	Картофель отварной	150	2,850	7,350	19,050	153,000
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
	Итого		23,31	19,72	93,32	638,30
	ВСЕГО					1129,426

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.