

Утверждаю:

[Подпись] «Согласовано»:

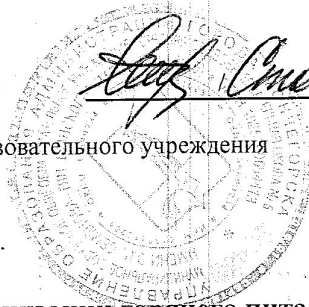
Директор МАУО "ЦППГ"

Директор образовательного учреждения

Дата:

26.08.24

М.п.



Основное 12-дневное меню по дням недели для организации горячего питания детей 12 лет и старше 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	250	10,6625	7,3750	59,5375	347,6190
15/2017	Сыр (порциями)	40	9,2800	11,8000	0,0000	144,0000
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,1300	0,0200	15,2000	62,0000
утв.	Хлеб молочный	40	2,7440	0,2960	18,8160	89,0600
	Итого		22,8165	19,4910	93,5535	642,6790
Обед						
101/2004	Икра из кабачков (порциями)	100	2,0000	9,0000	0,0000	96,0000
88/2017	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,7650	4,9500	7,9025	89,7500
279/331/2017	Тефтели 2-й вариант из свинины	110	6,9600	16,1100	11,6100	223,0000
171/2017	Греча рассыпчатая с маслом	180	9,9500	10,7400	44,8400	315,0000
520/2013	Напиток клюквенный	200	0,1000	0,0000	20,7000	83,0000
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, обогащенный	40	2,6400	0,4400	16,4000	82,4000
утв.	Хлеб молочный	40	2,7440	0,2960	18,8160	89,0600
	Итого		26,1590	41,5360	120,2685	978,2100
	ВСЕГО					1620,8890
Вторник (1 неделя)						
Завтрак						
295/2013	Макаронные изделия отварные с сыром	250	15,1250	12,6250	42,5000	343,7500
382/2017	Какао с молоком	200	4,0780	3,5440	17,5780	118,6000
утв.	Хлеб молочный	20	1,3720	0,1480	9,4080	44,5300
338/2017	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4000	0,4000	9,8000	47,0000
	Итого		20,9750	16,7170	79,2860	553,8800
Обед						
71/2017	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,7000	0,1000	1,9000	12,0000
112/2017	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,5675	2,7800	15,6875	109,0000
268/2017 456/2013	Биточки из говядины с маслом, соус красный основной	60/40	9,2200	13,2580	10,9180	201,5160
139/2017	Капуста тушеная	180	3,6720	6,6240	14,2020	138,6000
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6620	0,0900	32,0140	132,8000
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, обогащенный	30	1,9800	0,3300	12,3000	61,8000
утв.	Хлеб молочный	60	4,1160	0,4440	28,2240	133,5900
	Итого		22,9175	23,6260	115,2455	789,3060
	ВСЕГО					1343,1860
Среда (1 неделя)						
Завтрак						
258/2013	Каша пшеничная вязкая	250	10,9000	16,0750	46,4000	373,7500
15/2017	Сыр (порциями)	40	9,2800	11,8000	0,0000	144,0000
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,0700	0,0200	15,0000	60,0000
утв.	Хлеб молочный	45	3,0870	0,3330	21,1680	100,1930
	Итого		23,3370	28,2280	82,5680	677,9430
Обед						
306/2017	Бобовые отварные 2 вариант (горошек зеленый консервированный)	100	2,8850	2,7240	5,7860	59,2000
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8025	4,9200	10,9325	103,7500

259/2017	Жаркое по-домашнему из говядины	280	25,9200	28,9440	26,5280	472,0000
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,1600	0,1600	27,8800	114,6000
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, обогащенный	30	1,9800	0,3300	12,3000	61,8000
утв.	Хлеб молочный	40	2,7440	0,2960	18,8160	89,0600
Итого			35,4915	37,3740	102,2425	900,4100
ВСЕГО						1578,3530
Четверг (1 неделя)						
Завтрак						
313/2013	Запеканка из творога с соусом вишневым	150/50	24,2033	25,2517	56,5433	556,8500
334/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,1300	0,0200	15,2000	62,0000
377/2017	Чай с лимоном					
338/2017	Фрукты свежие в ассортименте	150	0,6000	0,6000	14,7000	70,5000
Итого			24,9333	25,8717	86,4433	689,3500
Обед						
306/2017	Бобовые отварные 2 вариант (кукуруза сахарная консервированная)	100	2,0550	2,9100	9,7883	73,6000
96/2017	Рассольник ленинградский	250	2,0175	5,0900	11,9800	107,2500
304/2017	Рис отварной	180	4,3810	6,4490	44,0210	251,6400
171/1986 326/2017	Котлета по-мончегорски, соус молочный	75/25	14,5640	7,9610	11,5430	193,9700
388/2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,6780	0,2780	20,7600	88,2000
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, обогащенный	30	1,9800	0,3300	12,3000	61,8000
утв.	Хлеб молочный	40	2,7440	0,2960	18,8160	89,0600
Итого			28,4195	23,3140	129,2083	865,5200
ВСЕГО						1554,8700
Пятница (1 неделя)						
Завтрак						
174/2017	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	250	8,7025	13,0713	46,6663	340,4750
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,0700	0,0200	15,0000	60,0000
590/2013	Печенье	30	2,2500	2,9400	22,3200	125,1000
утв.	Хлеб молочный	55	3,7730	0,4070	25,8720	122,4580
Итого			14,7955	16,4383	109,8583	648,0330
Обед						
52/2017	Салат из свеклы отварной	100	1,4083	6,0117	8,2600	92,8000
102/2017	Суп картофельный с горохом	250	5,4900	5,2700	16,5350	148,2500
312/2017	Пюре картофельное	180	3,6780	5,7600	24,5268	164,7000
294/330/2017	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным и сметанным соусом	60/40	10,4250	12,3125	12,5125	202,5000
520/2013	Напиток клюквенный	200	0,1000	0,0000	20,7000	83,0000
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, обогащенный	60	3,9600	0,6600	24,6000	123,6000
утв.	Хлеб молочный	40	2,7440	0,2960	18,8160	89,0600
Итого			27,8053	30,3102	125,9503	903,9100
ВСЕГО						1551,9430
Суббота (1 неделя)						
Завтрак						
185/2017	Запеканка манная с маслом и молоком сгущенным	200/30	7,8930	14,9110	57,3350	395,5427
481/2013						
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,1660	2,6780	15,9460	100,6000
утв.	Хлеб молочный	20	1,3720	0,1480	9,4080	44,5300
338/2017	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4000	0,4000	9,8000	47,0000
Итого			12,8310	18,1370	92,4890	587,6727
Обед						
67/2017	Винегрет овощной	100	1,3480	10,0200	6,5490	122,0000
99/2017	Суп из овощей	250	1,5875	4,9875	9,1475	95,2500
171/2017	Греча рассыпчатая с маслом	180	9,9500	10,7400	44,8400	315,0000
260/2017	Гуляш из говядины	100	14,5500	16,7900	2,8900	221,0000
669/2004	Напиток лимонный	200	0,1000	0,0000	24,2000	93,0000
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, обогащенный	60	3,9600	0,6600	24,6000	123,6000
утв.	Хлеб молочный	20	1,3720	0,1480	9,4080	44,5300
Итого			32,8675	43,3455	121,6345	1014,3800
ВСЕГО						1602,0527
Понедельник (2 неделя)						
Завтрак						
15/2017	Сыр (порциями)	40	9,2800	11,8000	0,0000	144,0000
173/2017	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с сахаром	250	10,6625	7,3750	59,5375	347,6190

377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,1300	0,0200	15,2000	62,0000
утв.	Хлеб молочный	40	2,7440	0,2960	18,8160	89,0600
Итого			22,8165	19,4910	93,5535	642,6790
Обед						
70/2017	Овощи натуральные соленые (огурец)	100	0,8000	0,1000	1,7000	10,0000
88/2017	ПЦи из свежей капусты с картофелем	250	1,7650	4,9500	7,9025	89,7500
268/2017 456/2013	Биточки из говядины с маслом, соус красный основной	60/40	9,2200	13,2580	10,9180	201,5160
203/2017	Макаронные изделия с маслом сливочным	180	6,5484	6,9432	36,5484	234,8570
520/2013	Напиток клюквенный	200	0,1000	0,0000	20,7000	83,0000
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, обогащенный	30	1,9800	0,3300	12,3000	61,8000
утв.	Хлеб молочный	50	3,4300	0,3700	23,5200	111,3250
Итого			23,8434	25,9512	113,5889	792,2480
ВСЕГО						1434,9270
Вторник (2 неделя)						
Завтрак						
210/2017 306/2017	Омлет натуральный с горошком (вариант 2)	140/60	14,7410	24,8060	5,9340	305,8650
382/2017	Какао с молоком	200	4,0780	3,5440	17,5780	118,6000
утв.	Хлеб молочный	40	2,7440	0,2960	18,8160	89,0600
338/2017	Фрукты свежие в ассортименте	150	0,6000	0,6000	14,7000	70,5000
Итого			22,1630	29,2460	57,0280	584,0250
Обед						
45/2017	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,3100	3,2500	6,4660	60,4000
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8025	4,9200	10,9325	103,7500
171/2017	Греча рассыпчатая с маслом	180	9,9500	10,7400	44,8400	315,0000
21/1987 453/2013	Котлета "Тундра", соус томатный	60/40	12,2745	7,9945	11,6110	187,6180
342/2017	Компот из свежих яблок	200	0,1600	0,1600	27,8800	114,6000
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, обогащенный	30	1,9800	0,3300	12,3000	61,8000
Итого			27,4770	27,3945	114,0295	843,1680
ВСЕГО						1427,1930
Среда (2 неделя)						
Завтрак						
258/2013	Каша пшеничная вязкая	250	10,9000	16,0750	46,4000	373,7500
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,0700	0,0200	15,0000	60,0000
утв.	Хлеб молочный	40	2,7440	0,2960	18,8160	89,0600
утв.	Повидло (порционно)	50	0,2000	0,0000	20,0000	95,0000
Итого			13,9140	16,3910	100,2160	617,8100
Обед						
71/2017	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,1000	0,2000	3,8000	22,0000
99/2017	Суп из овощей	250	1,5875	4,9875	9,1475	95,2500
265/2017	Плов из говядины	280	30,7813	31,5280	48,5707	601,0667
388/2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,6780	0,2780	20,7600	88,2000
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, обогащенный	30	1,9800	0,3300	12,3000	61,8000
утв.	Хлеб молочный	50	3,4300	0,3700	23,5200	111,3250
Итого			39,5568	37,6935	118,0982	979,6417
ВСЕГО						1597,4517
Четверг (2 неделя)						
Завтрак						
313/2013 334/2017	Запеканка из творога с соусом вишневым	150/50	24,2033	25,2517	56,5433	556,8500
377/2017	Чай с лимоном	200/15/7	0,1300	0,0200	15,2000	62,0000
338/2017	Фрукты свежие в ассортименте	150	0,6000	0,6000	14,7000	70,5000
Итого			24,9333	25,8717	86,4433	689,3500
Обед						
306/2017	Бобовые отварные 2 вариант (кукуруза сахарная консервированная)	100	2,0550	2,9100	9,7883	73,6000
96/2017	Рассольник ленинградский	250	2,0175	5,0900	11,9800	107,2500
312/2017	Пюре картофельное	180	3,6780	5,7600	24,5268	164,7000
235/2017 326/2017	Шницель рыбный натуральный с маслом, соус молочный	60/40	8,2630	10,3880	7,6260	157,8840
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6620	0,0900	32,0140	132,8000
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, обогащенный	30	1,9800	0,3300	12,3000	61,8000
утв.	Хлеб молочный	50	3,4300	0,3700	23,5200	111,3250
Итого			22,0855	24,9380	121,7551	809,3590

ВСЕГО						1498,7090
Пятница (2 неделя)						
Завтрак						
15/2017	Сыр (порциями)	40	9,2800	11,8000	0,0000	144,0000
утв.	Хлеб молочный	50	3,4300	0,3700	23,5200	111,3250
174/2017	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным	250	7,1425	12,9163	51,1313	350,0000
376/2017	Чай с сахаром	200/15	0,0700	0,0200	15,0000	60,0000
Итого			19,9225	25,1063	89,6513	665,3250
Обед						
52/2017	Салат из свеклы отварной	100	1,4083	6,0117	8,2600	92,8000
102/2017	Суп картофельный с горохом	250	5,4900	5,2700	16,5350	148,2500
203/2017	Макаронные изделия с маслом сливочным	180	6,5484	6,9432	36,5484	234,8570
294/330/2017	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным и сметанным соусом	60/40	10,4250	12,3125	12,5125	202,5000
520/2013	Напиток клюквенный	200	0,1000	0,0000	20,7000	83,0000
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, обогащенный	30	1,9800	0,3300	12,3000	61,8000
утв.	Хлеб молочный	50	3,4300	0,3700	23,5200	111,3250
Итого			29,3817	31,2374	130,3759	934,5320
ВСЕГО						1599,8570
Суббота (2 неделя)						
Завтрак						
295/2013	Макаронные изделия отварные с сыром	250	15,1250	12,6250	42,5000	343,7500
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,1660	2,6780	15,9460	100,6000
утв.	Хлеб молочный	20	1,3720	0,1480	9,4080	44,5300
338/2017	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,4000	0,4000	9,8000	47,0000
Итого			20,0630	15,8510	77,6540	535,8800
Обед						
67/2017	Винегрет овощной	100	1,3480	10,0200	6,5490	122,0000
106/107/2017	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,1950	2,7800	15,3900	106,0000
242/2013	Перловка рассыпчатая с маслом	180	5,5080	8,0820	37,7640	251,1000
341/2013	Рыба, запеченная с яйцом	100	14,4000	9,1000	9,1000	175,0000
699/2004	Напиток лимонный	200	0,1000	0,0000	24,2000	93,0000
утв.	Хлеб молочный	60	4,1160	0,4440	28,2240	133,5900
Итого			27,6670	30,4260	121,2270	880,6900
ВСЕГО						1416,5700

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.