

Утверждаю:

Директор школы (Банаев Д.Г.)

Перспективное меню на учебный 2023-2024 год.

С 11 до 16 лет.

Перспективное меню составлено на основе технологических карт, разработанных на основе Сборника рецептур блюд кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ под ред Лапшиной В.Т., 2004г.; сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ А.И.Здобов, В.А.Цыганенко, М.И.Перечный, 2005г.

1-й день

Звтрак(овз)

№ п/п	Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен.	Мин вещества, мг				Витамины, мг		
								Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1.	Каша манная молочная	168	160	3.40	3.96	27.83	161	8.6	5.9	29.4	0.36	0.03	0.00	20
2.	Чай с сахаром	943	200	0.2	0,0	14	28	6.0	0	0	0	0	0	0
3.	Хлеб пшеничный		40	6.75	0.72	43.5	218.55							
4.	Масло сливочное порциями	41	15	0	4.1	0.05	37.50	0.50	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	118.0
	Итого:			10.35	8.78	90.38	256.05	15.1	6.9	29.4	0.36	0.03	0.0	174.3

Обед(все)

1.	Салат из свежих огурцов	15	60	0.46	3.65	1.43	40.38	13.11	7.98	24.01	0.34	0.02	5.7	0
2.	Суп картофельный с бобовыми	87	200	6.89	6.72	11.47	133.8	36.24	37.88	141.22	1.01	0.08	7.29	12.0
3.	Птица отварная	536	80	8.32	16	16.96	179.20	19.20	16.00	127.20	1.44	0.03	0.00	0.00
4.	Макаронные изделия отварные	688	150	5.52	4.52	26.45	168.45	4.86	21.12	37.17	1.11	0.06	0.00	21.00
5.	Хлеб пшеничный		60	9.5	0.96	58	282							
6.	Сок натуральный фруктовый		200	0.2	0.2	22	92	6.4	0.00	3.6	0.18	0.01	1.08	0.00
	Итого:			25.09	32.05	138.07	999.83	66.7	75	384.19	3.74	0.18	8.37	33.0

2-й день

Завтрак(ОВЗ)

1.	Каша рисовая на молоке	679	150	5.8	5.48	18.57	146.8	161.92	29.62	29.62	155.78	0.54	0.11	0.91
2.	Чай с сахаром	943	200	0.2	0	14	286.0	6.0	0	0	0	0	0	0
3.	Хлеб пшеничный		40	6.75	0.72	43.5	218.55							
4.	Яблоко		200	0.8	0.8	19.6	94							

	Итого:			15.55	7.0	98.67	745.54	167.98	29.62	29.62	155.78	0.54	0.11	0.91
--	---------------	--	--	--------------	------------	--------------	---------------	---------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------

Обед(все)

1.	Салат из свежих помидоров слуком	14	60	0.68	3.71	2.83	47.46	10.55	10.67	19.73	0.50	0.04	12.25	0.0
2.	Борщ скапустой и картофелем	170	200	1.45	3.93	100.2	82.0	35.50	21.0	42.58	0.95	0.04	8.23	0.0
3.	Плов из птицы	301	80/80	17.65	14.58	4.7	221.0	54.5	20.30	132.9	1.62	0.05	0.02	43.0
4.	Хлеб пшеничный		80	9.5	0.96	58	282							
5.	Компот из смеси сухофруктов	868	200	0.04	0.00	24.76	94.20	6.40	0.00	3.6	0.18	0.01	1.08	0.0
6.	Банан		200	2.2	0.6	46	178							
	Итого:			34.58	27.86	256.94	1041.91	143.93	79.72	285.41	4.26	0.28	39.98	68.5

3-й день

Завтрак(ОВЗ)

1.	Каша молочная пшенная	168	160	2.32	3.96	28.97	161.00	4.7	16.40	50.60	0.36	0.02	0.0	20.0
2.	Чай с сахаром	943	200	0.2	0	14	28	0.0	0.0	20.0	0	0	0	0
3.	Хлеб пшеничный		40	6.75	0.72	43.5	218.55							
4.	Вафли		15	1.2	2.1	4.45	43.51							
	Итого:			10.47	6.78	95.92	451.06	4.7	16.4	70.60	0.36	0.02	0.0	20.0

Обед(все)

1.	Салат из свежих помидоров и огурцов	15	60	0.59	3.69	2.24	44.52	11.21	9.76	20.77	0.44	0.03	10.06	0.00
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	208	200	2.15	2.27	13.71	83.80	19.68	21.60	53.32	0.87	0.09	6.60	0.0
3.	Тефтели мясные	591	80/75	19.72	17.89	4.76	168.2	24.36	26.01	194.69	2.32	0.17	1.28	0.0
4.	Гарнир гречневый	679	150	7.46	5.61	35.84	230.45	12.98	67.50	208.5	3.95	0.18	0.0	0.02
5.	Хлеб пшеничный		80	9.5	0.96	58	282							
6.	Чай с сахаром	943	150	0.20	0.00	14.00	28.00	6.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0
7.	биойогурт	966	150	5.8	5	8.4	108							
				45.42	35.42	136.95	944.97	74.23	124.87	602.15	7.98	9.35	17.94	0.02

4-й день

Завтрак(овз)

1.	Каша овсяная	93	200	5.75	5.21	18.84	145.2	161.62	24.14	137.98	0.51	0.09	0.91	30.60
2.	Чай с сахаром	943	200	0.2	0	14	28	0.06	0	0.4	0	0	0	0
3.	Хлеб пшеничный		40	6.75	0.72	43.5	218.55							
4.	Сыр порциями	42	20	4.64	5.9	0.0	72.8	176.0	7.0	100.0	0.20	0.01	0.14	52.0
	Итого:			17.34	11.83	76.34	540.89	337.68	31.24	238.38	0.71	0.1	1.05	82.6

Обед(все)

1.	Нарезка из свежего огурца	13	60	0.46	3.65	1.43	40.38	13.11	7.98	24.01	0.34	0.02	5.7	0.0
2.	Суп рисовый с говядиной	204	200	7.18	2.94	11.76	102.26	21.01	25.93	95.87	1.18	0.1	6.7	0.0
3.	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	486	75/75	13.87	7.85	6.53	150.0	52.11	59.77	238.46	0.96	0.1	3.35	0.01
4.	Гарнир рисовый	168	150	3.09	4.07	36.98	197	16.64	47.34	134.43	1.55	0.17	0.0	21.0
5.	Хлеб пшеничный		80	9.5	0.96	58	282							
6.	Сок натуральный		200	0.2	0.2	22	92	6.4	0.0	3.6	0.18	0.01	1.08	0.0
7.	Яблоко		200	0.8	0.8	19.6	94							
				35.1	20.47	155.9	997.64	109.27	141.02	496.37	4.21	0.4	16.83	21.01

5-й день

Завтрак(ОВЗ)

1.	Суп молочный с макаронными изделиями	679	150	7.46	5.61	35.84	230.45	12.98	67.5	208.5	3.95	0.18	0.0	0.02
2.	Какао с молоком	951	200	2.0	22.40	116.0	34.0	7.0	45.0	0.0	0.02	0.0	0.08	0.08
3.	Хлеб пшеничный		60	6.75	0.72	43.5	218.55							
4.	Апельсин		250	1.8	0.4	16.2	86							
	Итого:			18.01	29.13	211.54	569.00	19.98	112.5	208.5	3.97	0.18	0.08	0.1

Обед(все)

1.	Салат из капусты с морковью	43	60	0.85	3.05	5.41	52.44	22.42	9.1	16.57	0.31	0.02	19.47	0.0
2.	Суп картофельный с крупой	204	200	2.18	2.27	11.43	73.20	19.2	21.32	53.36	0.77	0.09	6.60	0.0
3.	Котлета мясная	608	80	12.44	9.24	12.56	183.00	35.0	25.7	133.1	1.2	0.08	0.12	23.0
4.	Макаронные изделия отварные	688	150	5.52	4.52	26.45	168.45	4.86	21.12	37.17	1.11	0.06	0.00	21.0
5.	Хлеб пшеничный		80	9.5	0.96	58	282							
6.	Компот из смеси сухофруктов	868	200	0.04	0.00	24.76	94.20	6.40	0.0	3.4	0.18	0.01	1.08	0.0
				30.53	20.04	138.61	896.29	87.88	77.24	243.6	3.57	0.26	27.27	44.0

6-й день.

Завтрак(ОВЗ)

1.	Каша молочная манная вязкая	168	160	2.32	3.96	28.97	161.0	4.7	16.4	50.6	0.36	0.02	0.0	20.0
2.	Чай с сахаром	943	200	0.2	0	14	28	6.0	0.0	0.4	0	0	0	0
3.	Хлеб пшеничный		69	6.75	0.72	43.5	218.55							
4.	Биоюгurt		150	5.8	5	8.4	108							
	Итого:			15.07	9.68	94.87	515.55	10.7	16.4	51.0	0.36	0.02	0.0	0.0

Обед(все)

1.	Салат из свежих огурцов	13	60	0.46	3.65	1.43	40.38	13.11	7.98	24.01	0.34	0.02	5.7	0.0
2.	Щи из свежей капусты с картофелем	187	200	1.4	3.91	6.79	67.80	34.66	17.8	38.1	0.64	0.05	14.77	0.0
3.	гуляш	536	80	8.32	16.00	16.96	179.20	19.2	16.0	127.2	1.44	0.03	0.0	0.0
4.	Пюре картофельное	694	150	3.6	4.08	20.45	137.25	36.98	27.75	86.60	1.01	0.14	18.17	25.50
5.	Хлеб пшеничный		80	9.5	0.96	58	282							
6.	Чай с сахаром	943	200	0.20	0.00	14.00	28.00	6.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0
7.	Зефир		20	0.16	0.02	15.96	65.2							
				23.68	28.62	133.59	899.83	109.95	69.53	275.91	3.83	0.24	38.64	25.50

7-й день

Завтрак(ОВЗ)

1.	Каша рисовая молочная	168	160	3.4	3.96	27.83	161.0	8.60	5.9	29.4	0.36	0.03	0.0	20.0
2.	Чай с сахаром	943	200	0.2	0	14	28	6.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0
3.	Хлеб пшеничный		60	6.75	0.72	43.5	218.55							
4.	Печенье		15	2.26	0.23	2.61	31.1							
	Итого:			12.61	4.91	87.94	438.65	14.6	5.9	29.4	0.4	0.03	0.0	20.0

Обед(все)

1.	Салат из свежих помидоров с луком	14	60	0.68	3.71	2.83	47.46	10.55	10.67	19.73	0.5	0.04	12.25	0.0
2.	Суп картофельный	87	200	6.89	6.72	11.47	133.8	36.24	37.88	141.22	1.01	0.08	7.29	12.0
3.	Птица отварная	637	80	16.88	10.88	0.0	165.0	31.2	16.0	114.4	1.44	0.03	0.0	16.0
4.	Гарнир гречневый	679	150	7.46	5.61	35.84	230.45	12.98	67.5	208.5	3.95	0.18	0.0	0.02
5.	Хлеб пшеничный		80	9.5	0.96	58	282							
6.	Сок натуральный		200	0.04	0.0	24.76	94.2	6.4	0.0	3.6	0.18	0.01	1.08	0.0
7.	Биойогурт		180	5.8	5	8.4	108							
				47.25	32.88	141.3	1060.91	97.37	132.05	487.5	7.08	0.34	20.62	28.02

8-й день

Завтрак(ОВЗ)

1.	Макаронные изделия отварные с овощами	417	170	49.59	1.18	33.12	145.03	54.39	12.58	0.34	0.03	0.01	3.46	0.05
2.	Какао с молоком	951	1.4	2.0	22.4	116.0	34.0	7.0	45.0	0.0	0.02	0.0	0.08	
3.	Хлеб пшеничный		40	6.75	0.72	43.5	218.55							
4.	Масло сливочное порциями	41	10	0.0	8.7	0.1	75.0	1.0	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	29.5
	Итого:			58.34	33.0	192.72	472.5	62.39	57.58	2.34	0.05	0.01	3.54	29.55

								3						
--	--	--	--	--	--	--	--	----------	--	--	--	--	--	--

Обед(все)

1.	Салат из свежих помидоров и огурцов	15	60	0.59	3.69	2.24	44.52	11.21	9.76	20.77	0.44	0.03	10.06	0.0
2.	Суп картофельный с бобовыми	206	200	4.39	4.22	13.06	107.8	30.46	28.24	69.74	1.62	0.18	4.65	0.0
3.	Тефтели мясные	608	7.78	5.78	7.85	114.38	21.88	16.06	83.19	0.75	0.05	0.08	14.38	
4.	Капуста тушеная	336	150	2.78	6.48	34.52	213.53	21.96	43.99	119.59	1.73	0.23	31.5	31.5
5.	Хлеб пшеничный		80	9.5	0.96	58	282							
6.	Компот из смеси сухофруктов	868	200	0.04	0.00	24.76	94.20	6.4	0.0	3.6	0.18	0.01	1.08	0.0
				23.04	23.4	247.0	763.99	85.31	165.18	214.45	4.02	0.53	61.67	31.5

9-й день.

Завтрак(ОВЗ)

1.	Каша пшеничная молочная	93	200	5.75	5.21	18.84	145.2	161.62	24.14	137.39	0.51	0.09	0.91	30.60
2.	Чай с сахаром	943	200	0.2	0.0	14.0	28.0	6.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0
3.	Хлеб пшеничный		60	6.75	0.72	43.5	218.55							
4.	Зефир		20	0.225	1.38	9.63	52.35							
				12.93	7.31	85.97	444.1	167.62	24.14	137.39	0.91	0.09	0.91	30.60

Обед(все)

1.	Салат из капусты с морковью	43	60	0.85	3.05	5.41	52.44	22.42	9.1	16.57	0.31	0.02	19.47	0.0
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	208	200	2.15	2.27	13.71	83.8	19.68	21.6	53.32	0.87	0.09	6.6	0.0
3.	Плов с курицей	304	80/130	20.30	17.0	35.69	377.0	45.1	47.5	199.3	2.19	0.06	1.01	48.0
4.	Хлеб пшеничный		80	9.5	0.96	58	282							
5.	Чай с сахаром	943	200	0.2	0	14	28	6.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0
6.	Банан		200	3	1	42	192							
	Итого:			36.0	24.28	168.81	1015.24	93.2	78.2	269.19	3.77	0.17	27.08	48.0

10-й день

Завтрак(ОВЗ)

1.	Каша рисовая молочная с м/с	168	160	2.32	3.96	28.97	161.0	4.7	16.40	50.60	0.36	0.02	0.0	20.0
2.	Чай с сахаром	943	200	0.2	0	14	28	6.0	0.0	0.0	0.4	0.0	0.0	0.0
3.	Хлеб пшеничный		40	6.75	0.72	43.5	218.55							

3.	Яблоко		200	0.8	0.8	19.6	94							
	Итого:			10.07	5.48	106.07	501.55	10.7	16.40	50.60	0.4	0.02	0.0	20.0

Обед(все)

1.	Нарезка из свежего помидора	15	60	0.68	3.71	2.83	47.46	10.55	10.67	19.73	0.5	0.04	12.25	0.0
2.	Рассольник Петербургский	197	200	1.68	4.09	13.27	96.6	21.16	20.72	57.56	0.78	0.08	6.03	0.0
3.	Рыба припущенная с овощами	244	80	6.12	0.81	2.54	42.0	10.30	8.0	67.4	0.43	0.04	0.77	3.0
4.	Картофель отварной	692	150	2.86	4.32	23.01	142.35	14.64	29.33	79.73	1.16	0.15	21.0	21.00
5.	Хлеб пшеничный	80	80	9.5	0.96	58	282							
6.	Сок натуральный		200	0.2	0.2	22	94.2	6.4	0.0	3.6	0.18	0.01	1.08	0.0
7.	Снежок		150	5.8	5	8.4	108							
				26.84	19.09	130.05	912.59	63.05	68.72	228.02	3.05	0.32	41.13	24.0

Составил: завхоз Васильева Г.А. Г.А. Васильева