



Утверждаю:
 Директор МУП "Комбинат
 школьного питания"
 Е.В. Мильникова
 2020-2021уч.год

Примерное двухнедельное меню одноразового горячего питания (завтрак) для учащихся 7-11 лет на 63-00.

№ рец	Наименование блюда	Масса порц.	Белки	Жиры	Угле-воды	Эн.ц. (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)						Цена
							В1	В2	С	А	Е	кальций	фосф	магн.	желез	цинк	йод	
1 день																		
257	Каша пшеничная с маслом	200/10	7,7	12,8	38,5	291	0,249	0,18	0,029	0,105	1,5	256,4	100,9	51,2	1463,6	1245	8,9	16,6
8	Бутерброд с ветчиной	30/30	6,5	5,4	16	131	0,15	0,06	-	-	0,75	14,4	85,8	17,7	984	1195,2	3,28	18,34
762	Кофейный напиток	200	2	1,7	26,1	128	0,02	0,08	0,76	0,02	0,06	63,5	46,9	7,5	198,5	207	4,7	7,37
Итого:			16,2	19,9	80,6	550	0,419	0,32	0,789	0,125	2,31	334,3	233,6	76,4	2646,1	2647,2	16,88	42,31
2 день																		
324	Биточки рыбные с маслом	80/5	11,7	10,1	14,9	195	0,09	0,15	1,28	0,03	3,96	65	185,9	19,8	1066,3	921,9		37,47
472	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	26,3	159	0,24	0,18	39,9	0,06	0,18	93,96	137,7	102,7	1885,3	855	11,2	10,32
482	Капуста тушеная	50	1,3	1,5	5,7	43	0,02	0,05	35,2	0,16	0,18	31,3	21,2	10,6	487,3	273,2	1,9	4,5
	Хлеб цельнозерновой	1/32,5	2,3	0,4	19,2	71	0,06	0,3			0,72	11,38	51,36	15,28	1268	393,3	14,6	1,97
702	Компот из кураги	200	1		33,1	129	0,02	0,04	0,8			32,4	29,2	2,4	65,6	5,2		5,01
Итого:			19,5	17,1	99,2	597	0,43	0,72	77,18	0,25	5,04	234,04	425,36	150,78	4772,5	2448,6	27,7	59,27
3 день																		
296	Пудинг творожный со сметаной	120/30	17,8	19,1	28,9	356	0,09	0,34	0,72	0,05	0,3	216,8	315,9	32,5	696,4	536,5	2,1	42,36
2	Бутерброд с сыром	30/30	9,2	9,6	16	179	0,06	0,11	0,48	0,08	0,84	306,6	187,5	24,9	924	1273	1,08	24,4
629	Чай с сахаром, лимоном	200/15/7	0,2		15,2	63	0,007	0,1	1	0,005		49,8	82,4	44	8,2			2,27
Итого:			27,2	28,7	60,1	598	0,157	0,55	2,2	0,135	1,14	573,2	585,8	101,4	1628,6	1809,5	3,18	69,03

4 день																		
460	Котлета рублен из грудки с маслом	80/5	14,6	12,5	11,9	217	0,1	0,14	0,3	0,036	2,47	54,06	148,9	22,2	1354,8	992		34,28
465	Рис отварной	120	3	3,7	33,4	172	0,04	0,01		0,02	0,05	9,2	66,4	21,8	486,6	628,7		6,84
481	Морковь тушеная	30	0,4	1,3	4,9	32	0,01	0,02	3,5	0,07	1,02	16,4	18,1	8,9	553,3	214,7	2,5	2,81
	Хлеб целебный	1/32,5	2,3	0,4	19,2	71	0,06	0,3			0,72	11,38	51,36	15,28	1268	393,3	14,6	1,97
585	Компот из свежих яблок	200	0,1		28,6	108	0,016	0,016	2,8	0,04		16,9	4,4	3,6	0,39			6,95
	Итого		20,4	17,9	98	600	0,226	0,486	6,6	0,166	4,26	107,94	289,16	71,78	3663,09	2228,7	17,1	52,85
5 день																		
401	Гуляш	80/50	26,3	13,8	4,2	243	0,09	0,28	3,18	0,09	3,2	40,3	250,8	32,9	339,7	4320	9,8	72,15
463	Греча отварная	120	4,7	4,4	35	190	0,24	0,11		0,01	3,7	12	165,7	110,5	3679	1138	1,8	7,82
	Помидор свежий	30	0,4	0,06	1,1	7	0,02	0,01	7,5	0,04	0,12	4,2	7,5	6	270	60	1,5	4,9
	Хлеб целебный	32,5	2,3	0,4	19,2	71	0,06	0,3			0,72	11,38	51,36	15,28	1268	393,3	14,6	1,97
642	Какао с молоком	200	3,3	3,6	25,3	140	0,004	0,002	0,15	0,003	0,21	12,5	11	19,9	65,9	68,4	0,9	8,79
	Итого		37	22,26	84,8	651	0,414	0,702	10,83	0,143	7,95	80,38	486,36	184,58	5622,6	5979,7	28,6	95,63
6 день																		
393	Колбаса отварная с соусом	80/30	10,4	18,1	2,7	217	0,21	0,17	1,06	0,23	0,66	3,2	132,6	18,7	1436	2120	0,3	38,31
472	Картофель отварной	150	3	4,4	29,6	164	0,18	0,11	30	0,05	0,2	16,3	88,6	39,6	1360,5	578	7,5	9,56
	Зеленый горошек	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	0,01	2	0,06	0,024	4	12,4	4,2	140	130		5,99
	Хлеб целебный	32,5	2,3	0,4	19,2	71	0,06	0,3			0,72	11,38	51,36	15,28	1268	393,3	14,6	1,97
647	Компот клюквенный	200			30	120	0,005	0,005	3,8		0,25	4	2,75	3,75	0,22			6,18
	Итого		16,3	22,94	82,8	580	0,475	0,595	36,86	0,34	1,854	38,88	287,71	81,53	4204,72	3221,3	22,4	62,01

7 день																			
416	Котлета говяжья с маслом	80/5	13,3	18,2	13,1	284	0,1	0,13		0,02	3,02	37,9	171,2	25	2836,2	2890	6,4	42,71	
469	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,8	30,7	167	0,05	0,013		0,01	0,6	12,8	24,6	4,6	458	200	0,4	5,78	
	Огурец свежий	30	0,2	0,03	0,8	4	0,096	0,006	3	0,02	0,03	6,9	12,6	4,3	120	64	0,9	5,14	
	Хлеб цельный	1/32,5	2,3	0,4	19,2	71	0,06	0,3		0,72	11,38	51,36	51,28	1268	393,3	14,6	1,97		
628	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	61	0,007	0,1		0,005		49,8	82,4	44,1	8,2			1,18	
	Итого		20,3	22,43	78,8	587	0,313	0,549	3	0,055	4,37	118,78	342,16	129,28	4690,4	3547,3	22,3	56,78	
8 день																			
310	Треска запечен с маслом	80/5	17,3	9,3	4,4	168	0,11	0,2	1,3	0,04	2,2	189,4	2672	39,9	1035	942,8	171,8	49,71	
472	Картофельное пюре	150	3,2	5,1	26,3	159	0,24	0,18	39,9	0,06	0,18	93,9	137,7	102,7	1885,3	855	11,2	10,32	
75	Икра овощная	30	0,8	2,2	4,1	40	0,01	0,02	3,5	0,07	1,02	16,4	18,1	8,9	553,3	214,7	2,5	2,5	
	Хлеб цельный	1/32,5	2,3	0,4	19,2	71	0,06	0,3		0,72	11,38	51,38	15,28	1268	393,3	14,6	1,97		
588	Компот из с/фруктов	200	0,3		33,6	129	0,025	0,03	0,8			24,4	27,5	5,4	58,3	4,8		2,28	
	Итого		23,9	17	87,6	567	0,445	0,73	45,5	0,17	4,12	335,48	2906,68	172,18	4799,9	2410,6	200,1	66,78	
9 день																			
286	Омлет с колбасой вареной и маслом	150/5	16,6	28,3	3,1	333	0,2	0,63	1,5	0,27	3,1	175,4	323,08	32,2	3060,7	2399	26,8	38,05	
	Хлеб цельный	1/32,5	2,3	0,4	19,2	71	0,06	0,3		0,72	11,38	51,36	51,28	1268	393,3	14,6	1,97		
111	Крендель сахарный	50	3	0,6	15,9	81	0,03	0,06		0,48	3,27	16,3	3	293,1	113,02	0,29	6,91		
702	Компот из кураги	200	1		33,1	129	0,02	0,04	0,08			32,4	29,2	2,4	65,6	5,2		5,01	
	Итого		22,9	29,3	71,3	614	0,31	1,03	1,58	0,27	4,3	222,45	419,94	37,6	4687,4	2910,5	41,69	51,94	

10 день																		
444	Грудка тушеная в соусе	80/30	23,6	8,5	2,2	179	0,11	0,17	0,72	0,23	1,66	25,4	215,4	30,7	334	1467	0,3	39,22
465	Рис отварной	120	3	3,7	19,2	172	0,04	0,01		0,02	0,05	9,2	466,4	21,8	486,6	628,7	0,08	6,84
111	Зеленый горошек	20	0,6	0,04	1,3	8	0,02	0,01	2	0,06	0,24	4	12,4	4,2	140	130		5,99
	Хлеб целебный	1/32,5	2,3	0,4	19,2	71	0,06	0,3		-	0,72	11,38	51,38	15,28	1268	393,3	14,6	1,97
590	Кисель клюквенный	200	0,01		31	124	0,005	0,005	3,8		0,25	4	2,75	3,75	0,22			8,34
	Итого		29,51	12,64	72,9	554	0,235	0,495	6,52	0,31	2,92	53,98	748,33	75,73	2228,82	2619	14,98	62,36
11 день																		
430	Запеканка картофель с мясом маслом	200/10	15	16,3	42,8	370	0,31	0,23	44,8	0,05	2	45,2	136,8	67,2	4103	3083,5	16	78,69
465	Огурец свежий	30	0,2	0,03	0,8	4	0,096	0,006	3	0,02	0,03	6,96	12,6	4,3	120	64	0,9	5,14
	Хлеб целебный	1/32,5	2,3	0,4	19,2	71	0,06	0,3			0,72	11,38	51,36	15,28	1268	393,3	14,6	1,97
702	Компот из изюма	200	0,3		34,1	130	0,03	0,02				16,3	25,8	8,4	51	4,4		4,65
	Итого		17,8	16,73	96,9	575	0,496	0,556	47,8	0,07	2,75	79,84	226,56	95,18	5542	3545,2	31,5	90,45
12 день																		
421	Рулет мясной с яйцом соусом	80/30	13,3	14,2	10,6	222	0,08	0,14	4,18	0,32	4,6	26,1	171,9	26,2	2635,2	2427,6	7,5	30,72
463	Греча отварная	120	4,7	4,4	35	190	0,24	0,11		0,01	3,74	12	165,7	110,5	3679	1138	1,8	7,82
	Помидор свежий	30	0,4	0,06	1,1	7	0,02	0,01	7,5	0,04	0,12	4,2	7,5	6	2780	60	1,5	4,9
	Хлеб целебный	1/32,5	2,3	0,4	19,2	71	0,06	0,3			0,72	11,38	51,36	15,28	1268	393,3	14,6	1,97
628	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	61	0,007	0,1		0,005		49,8	82,4	44,1	8,2			1,18
	Итого		20,9	19,06	80,9	551	0,407	0,66	11,68	0,375	9,18	103,48	478,86	202,08	10370,4	4018,9	25,4	46,59

Сборник рецептур и кулинарных изделий для
предприятий общественного питания при
общеобразовательных школах от 07.08.2008г. № 12085

Расчет выполнен по справочнику "Химический состав пищевых продуктов"
под редакцией проф. И.М.Скурихина, проф. М.Н.Волгарева
Москва АО "Агропромиздат", 1987г.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания

Москва 1996/1997гг