

Согласовано

Директор образовательного учреждения

№ _____ г. Благовещенска

Утверждаю

Директор МКОУ КШИ

Хименко М.Ю.

18.10.2021г.



**Примерное, циклическое 12-ти дневное меню, для
учащихся 2 смены, 12-18 лет, в осенне-зимний период**

День/Неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Нормы
			Белки	Жиры	Углеводы		
1д. 1н.	Салат из морской капусты	100	1	10	7	122	
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	7,53	5,71	19,48	159,83	99М
	Гуляш из мяса птиц 45/45	100	14,1	3,7	2,66	88,12	311К
	Макаронные изделия отварные	180	7,02	3,44	44,88	238,76	309М
	Напиток витаминный	200	0,44	0,15	19,96	88,28	473К
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	
	Итого	920	36,75	23,97	132,52	884,13	
2д. 1н.	Салат из моркови с курагой	100	1,65	0,12	14,4	66,83	63М
	Рассольник Домашний	250	3,89	5,52	14,93	125,87	95М
	Котлеты, биточки особые (свино-говяжьи) с маслом сливочным	100	15,49	17,3	14,34	275,25	269М
	Картофельное пюре	180	3,95	4,95	26,67	167,52	312М
	Компот из плодов свежих (яблоко)	200	0,3	0,06	22,41	87,21	342М
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	
	Итого	920	31,94	28,92	131,29	909,82	
3д. 1н.	Салат Фруктовый	100	1,32	0,57	8,43	49,9	109К
	Суп картофельный с вермешелью на курином бульоне	250	4,52	4,37	20,87	141,32	103М
	Куры тушеные в соусе 60/40	100	14,61	14,61	2,46	200,21	290М/
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	171М
	Компот из с/ф	200	0,78	0,06	25,66	107,47	349М
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	41,35	
	Итого	900	36,58	28,08	133,48	938,66	
4д. 1н.	Салат картофельный с соевым огурцом	100	1,7	6,3	8,5	94	43П
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250	4,08	5,87	16,17	135,51	84М
	Рыба, тушенная в томате с овощами 50/50 (минтай)	100	9,75	4,95	3,8	105	229М
	Макаронные изделия отварные	180	7,02	3,44	44,88	238,76	309М
	Кисель из плодов черной смородины	200	0,21	0,04	24,78	97,49	350М
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	
	Итого	920	29,42	21,57	136,67	857,9	

День/Неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (Ккал)	Нормы
			Белки	Жиры	Углеводы		
5д.1н.	Салат из моркови с яблоком и клюквой	100	0,97	5,18	7,2	81,68	60М
	Суп из овощей	250	1,86	5,26	11,09	99,66	99М
	Котлеты мясные	100	14,7	11,7	16,3	221,2	451Л
	Рис отварной	180	4,57	3,69	48,01	243,54	302М
	Компот из с/ф	200	0,78	0,06	25,66	107,47	349М
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	
		920	29,54	26,86	146,8	940,69	
6д.1н.	Салат из морской капусты пром.пр-ва	100	1	10	7	122	54М
	Суп из овощей с фасолью	250	11,86	3,58	29,58	203,7	147К
	Биточки рыбные (горбуша)	100	13,7	10,15	14,56	195	510З
	Картофель отварной	180	3,58	5,06	28,83	175,48	125М
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,41	0	15	62,3	494П
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	
		920	37,21	29,76	133,51	945,62	
1д.2н.	Салат из свеклы с яблоками	100	1,13	3,5	10,13	77,07	54М
	Суп картофельный с рисом	250	3,76	3,04	17,44	112,44	101М
	Котлеты, биточки особые (свино-говяжьи) с маслом слив.	100	15,49	17,3	14,34	275,25	269М
	Макаронные изделия отварные	180	7,02	3,44	44,88	238,76	309М
	Кисель из плодов черной смородины	200	0,21	0,04	24,78	97,49	350М
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	41,35	
		900	32,82	28,07	141,86	948,11	
2д.2н.	Винегрет овощной	100	1,26	10,16	7,32	126,72	67М
	Щи из свежей капусты	250	2,16	5,21	9,73	95,63	87М
	Говядина в кисло-сладком соусе	100	15,81	15,28	6,57	226,88	277К
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	171М
	Компот из св.м. ягоды (вишня)	200	0,24	0	20	80,88	ТТК
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	41,35	
		900	34,82	39,12	119,68	969,87	
3д.2н.	Салат из моркови с яблоком и клюквой	100	0,97	5,18	7,2	81,68	60М
	Рассольник Домашний	250	3,89	5,52	14,93	125,87	95М
	Котлеты рубленые из куриного филе	100	19,9	8,7	16,8	218	206Мс
	Рис отварной	180	4,57	3,69	48,01	243,54	302М
	Компот из плодов свеж. (яблоко)	200	0,06	0,06	17,05	69,38	348М
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	
		920	36,05	24,12	142,53	925,61	

День/Неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
4 д. 2 н.	Винегрет с сельдью	100	5,55	9,43	6,9	135,04	21К
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	7,53	5,71	19,48	159,83	102М
	Жаркое по-домашнему 50/150	250	21,1	19,12	26,6	363,75	590 З
	Компот из сф	200	0,78	0,06	25,66	107,47	349М
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	
		880	40,83	35,19	112,35	929,73	
5 д. 2 н.	Салат из свеклы с черносливом и грецким орехом	100	1,35	5,13	11,53	98,44	63К
	Рассольник Ленинградский	250	3,84	5,83	17,25	137,4	96М
	Куры тушеные в соусе	100	16,23	16,24	2,73	222,46	288М/
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,14	7,72	45,77	292,66	171М
	Напиток витаминный	200	0,44	0,15	19,96	88,28	473К
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	41,35	
		885	36,05	35,67	120,29	951,09	
6 д. 2 н.	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,81	5,26	10,31	96,49	43П
	Борщ из св. капусты с картофелем и сметаной	260	2,6	7,26	13,52	131,56	82М
	Фрикадельки рыбные с соусом, 60/30	100	9,02	2,88	8,2	95,35	240М
	Рис отварной	180	4,57	3,69	48,01	243,54	302М
	Компот из с/ф	200	0,78	0,06	25,66	107,47	349М
	Хлеб пшеничный	55	4,35	0,55	26,57	129,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	
		930	25,44	20,12	144,24	861,55	

Примечание 1: В тех столовых, где 5-ти дневная рабочая неделя, из меню исключаются бдень 1-ой недели и 6-ой день 2-ой недели.

Примечание 2: При составлении меню использовались следующие сборники рецептур

Мс-Сборник рецептур блюд для питания учащихся образовательных учреждений г. Москвы 2003г

М- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией

З- Сборник рецептур и блюд и кулинарных изделий для ПОП, под редакцией А.И. Здобнов

П- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Пермь 2018г

Л-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для ПОП при образовательных учреждениях под ред.

Технолог МКП КШП

Беляйцева О.А.