

Согласовано

Директор образовательного учреждения

№ _____ г. Благовещенска

Утверждаю

Директор МКП КШП

Хименко М.Ю.

18.10.2021г



**Примерное, цикличное 12-ти дневное меню, для
учащихся 2 смены, 7-11 лет, в осенне-зимний период**

День/ Недел я	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энер. Ценност ь(Ккал)	Норецепт уры
			Белки	Жиры	Углево ды		
1д.1н.	Салат из морской капусты пром.пр-ва	60	0,6	6	4,2	73,2	
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	6,03	4,57	15,59	127,86	99М
	Гуляш из мяса птиц 45/45	90	10,51	5,24	2,44	96,84	311К
	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,4	198,97	309М
	Напиток витаминный	200	0,44	0,15	19,96	88,28	473К
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	41,35	
	Итого	770	28,64	19,57	109,88	732,25	
2д.1н	Салат из моркови с курагой	60	0,99	0,07	8,64	40,1	63М
	Рассольник Домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	95М
	Котлеты,биточки особые (свино- говяжьи) с маслом сливочным	90	13,94	15,57	12,9	247,73	269М
	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	312М
	Компот из плодов свежих (яблоко)	200	0,3	0,06	22,41	87,21	342М
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	41,35	
	Итого	770	26,83	24,86	108,36	761,02	
3д.1н.	Салат Фруктовый	60	0,79	0,34	5,06	29,94	109К
	Суп картофельный с вермешелью на курином бульоне	200	3,62	3,49	16,7	113,05	103М
	Куры тушеные в соусе 50/40	90	14,61	14,61	2,46	200,21	М
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	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	770	33,5	25,81	118,51	843,78	
4д.1н.	Салат картофельный с соленым огурцом	60	1	3,8	5,1	56,4	43П
	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	210	3,39	4,8	13,44	111,94	84М
	Рыба, тушенная в томате с овощами 50/50 (минтай)	100	9,75	4,95	3,8	105	229М
	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,4	198,97	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	
	Итого	790	25,41	17,2	114,81	716,9	

День/Неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
5д.1н.	Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	0,58	3,11	4,32	49,01	60М
	Суп из овощей	200	1,49	4,21	8,87	79,72	99М
	Котлеты мясные	90	13,2	10	10,4	171,2	451Л
	Рис отварной	150	3,81	3,08	40	202,95	302М
	Компот из с/ф	200	0,78	0,06	25,66	107,47	349М
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	41,35	
		755	23,91	21,06	112,3	722,2	
6д.1н.	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	2,1	6,08	46,24	54М
	Суп из овощей с фасолью	200	9,49	2,86	23,66	162,96	147К
	Биточки рыбные (горбуша)	90	12,4	9,14	13,11	175,5	510З
	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,26	125М
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,41	0	15	62,3	494П
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	41,35	
		770	31,17	19,06	112,17	740,36	
1д.2н.	Салат из морской капусты пр.-ва	60	0,6	6	4,2	73,2	
	Суп картофельный с рисом	200	3,01	2,43	13,95	89,99	101М
	Котлеты, биточки особые (свино-говяжьи) с маслом слив.	90	13,94	15,57	12,9	247,73	269М
	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,4	198,97	309М
	Кисель из плодов черной смородины	200	0,21	0,04	24,78	97,49	350М
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	41,35	
		755	27,66	27,5	116,28	819,23	
2д.2н.	Винегрет овощной	60	0,76	4,09	4,01	56,47	67М
	Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	87М
	Говядина в кисло-сладком соусе	90	14,23	13,75	5,91	204,19	277К
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	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	
		770	30,5	28,27	104,37	793,12	
3д.2н.	Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	0,58	3,11	4,32	49,01	60М
	Рассольник Домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	95М
	Котлеты рубленые из куриного филе	90	17,9	7,8	15,14	196,2	206Мс
	Рис отварной	150	3,81	3,08	40	202,95	302М
	Компот из плодов свеж. (яблоко)	200	0,06	0,06	17,05	69,38	348М
	Хлеб пшеничный	45	3,56	0,45	21,74	105,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	41,35	
		770	30,67	19,22	118,74	765,33	

День/Неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
4д.2н.	Винегрет с сельдью	60	3,33	5,65	4,14	81,02	21К
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	6,03	4,57	15,59	127,86	102М
	Жаркое по-домашнему 50/150	200	16,9	15,3	21,3	291	590З
	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	25	1,65	0,3	8,55	41,35	
		730	32,25	26,33	96,98	754,45	
5д.2н.	Салат из свеклы с черносливом и грецким орехом	60	0,81	3,08	6,92	59,09	63К
	Рассольник Ленинградский	200	3,03	4,43	13,79	107,63	96М
	Куры тушеные в соусе	90	14,61	14,61	2,46	200,21	М
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	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	
		755	31,43	29,43	104,52	813,07	
6д.2н.	Салат картофельный с соленым огурцом	60	1	3,8	5,1	56,4	43П
	Борщ из св. капусты с картофелем и сметаной	210	1,87	4,63	10,53	92,28	82М
	Фрикадельки рыбные с соусом, 60/30	90	8,12	2,6	7,38	85,82	240М
	Рис отварной	150	3,81	3,08	40	202,95	302М
	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	
		780	20,79	14,92	118,96	692,02	

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 рецептов

МС-Сборник рецептов блюд для питания учащихся образовательных учреждений г. Москвы 2003г

М- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под редакцией М.П. Могильного

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

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

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

Технолог МКП КШП

Беляйцева О.А.