

Согласовано

Директор образовательного учреждения

№ _____ г.Благовещенска

Утверждаю

Директор МКП КШП

Хименко М.Ю.

05.09.2022г.



Примерное, циклическое 12-ти дневное меню обеда, для учащихся 2 смены, 7-11 лет, в
осенне-зимний период, из расчёта стоимости 70-00руб. на одного учащегося

День/Неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (Ккал)	Нормы рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1д.1н.	Салат из морской капусты пром.пр-ва	60	0,6	6	4,2	73,2	
	Суп из овощей с мясом кур, сметаной (м.д.ж. 15%) 250/15/10	275	5,52	9,31	11,49	152,52	99М
	Плов из куриного филе 40/160	200	16,2	7,7	42,6	305	6453
	Компот из плодов свежих(яблок)	200	0,3	0,06	22,41	87,21	342М
	Конфета	16	0,5	1,9	12,1	67,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	
	Итого	811	27,5	25,63	117,56	805,25	
2д.1н	Салат из свеклы с сыром	60	1,86	5	4,2	69,6	32П
	Рассольник Ленинградский	200	2,02	4,4	14,08	106,4	197 3
	Котлеты,биточки особые	90	14,7	12,64	13,59	227,31	269М
	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	31,94	138,18	312М
	Компот из с/ф	200	0,78	0,06	25,66	107,47	349М
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	41,35	
	Итого	750	26,27	26,64	110,1	749,06	
3д.1н.	Салат картофельный с соленым огурцом	60	1	3,8	5,1	56,4	43П
	Борщ с фасолью и картофелем с мясом кур, сметана (м.д.ж.15%)200/22/10	232	8,38	8,54	13,5	166,04	84М
	Рыба, тушенная в томате с овощами 50/50 (минтай)	100	9,75	4,95	3,8	105	229М
	Рис отварной с маслом сливочным150/10	160	3,89	10,33	40,14	269,05	302М
	Кисель из плодов черной смородины	200	0,21	0,04	24,78	97,49	350М
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,92	82,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	
	Итого	817	28,01	28,37	114,5	825,85	
4д.1н.	Винегрет овощной	100	1,26	6,82	6,68	94,12	67М
	Суп картофельный с бобовыми с мясом кур 200/20	220	9,66	7,29	15,63	167,18	102М
	Гуляш из куриного филе 50/50	100	11,3	5,6	3,5	110,2	196Мс
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 150/10	160	5,94	10,11	37,5	265,06	309М
	Компот из плодов свежих (яблок)	200	0,3	0,06	22,41	87,21	342М
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	41,35	
	Итого	835	32,51	30,48	108,77	835,62	

День/Неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
5д.1н.	Салат из моркови и яблок	60	0,6	3,72	4,92	55,8	22П
	Суп картофельный с вермшелью с мясом кур 200/15	215	6,11	5,36	16,73	140,08	103М
	Тефтеля мясная с соусом 50/50	100	4,33	7,8	8,3	120,75	618/759 3
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 150/5	155	5,05	7,77	24,67	191,39	679 3
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	25,72	108,5	348М
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	41,35	
	Итого	780	20,76	25,26	100,97	716,62	
6д.1н.	Салат из свеклы с яблоками	60	0,68	2,1	6,08	46,24	54М
	Щи из свежей капусты с мясом кур 200/15	215	4,8	6,47	6,84	104,66	187 3
	Биточки рыбные (кета)	90	12,4	9,14	13,11	175,5	510 3
	Картофель отварной с маслом сливочным 150/5	155	3,02	7,84	24,1	179,28	125М
	Компот из с/ф	200	0,78	0,06	25,66	107,47	349М
	Конфета	16	0,5	1,9	12,1	67,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	41,35	
	Итого	791	26,23	28,11	110,94	792,2	
1д.2н.	Салат из морской капусты пром. пр-ва	60	0,6	6	4,2	73,2	
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	3,01	2,43	13,95	89,99	101М
	Котлеты, биточки особые (свино-говяжьи)	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	25	1,98	0,25	12,08	58,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	41,35	
	Итого	750	27,24	27,45	113,86	807,48	
2.д.2н.	Салат сельдь с картофелем	60	3,48	5,1	4,44	77,4	45П
	Рассольник Ленинградский	200	2,02	4,4	14,8	106,4	197 3
	Птица тушеные в соусе 50/40	90	11,95	9,76	2,61	145,8	290М/330М
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 150/5	155	5,05	7,77	24,67	191,39	679 3
	Компот из кураги	200	1,04	0,06	25,72	108,5	348М
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,65	0,3	8,55	41,35	
	Итого	755	27,17	27,64	92,87	729,59	
3д.2н.	Салат "Мозайка"	60	1,72	3,83	6,08	65,88	94К
	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,92	6,8	67,8	187 3
	Гуляш из говядины 45/45	90	14,84	15,03	2,94	206	591 3
	Рис отварной	160	4,06	3,29	42,68	216,48	302М
	Компот из св.м. ягоды (вишня)	200	0,24	0	20	80,88	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	
	Итого	770	26,64	26,73	103,26	757,16	

День/Неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
4д.2н.	Салат из отварной свеклы с солёным огурцом	60	0,78	3,66	3,72	51	31 П
	Суп с морской капустой с мясом кур 200/15	215	6,06	9,9	10,8	154,9	ТКК
	Жаркое по-домашнему 50/150	200	16,9	15,3	21,3	291	590 З
	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	
Итого		730	28,57	29,52	84,53	716,22	
5д.2н.	Салат из моркови с яблоком	60	0,6	3,72	4,92	55,8	22П
	Суп картофельный с крупой, рыбой (кета) 200/15	215	4,96	3	15,04	106,9	ТТК
	Котлеты, рубленые из куриного филе с соусом 75/30	105	16,38	7,2	12,35	177,08	206/759 З
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 150/5	155	5,05	7,77	24,67	191,39	679 З
	Кисель из плодов черной смородины	200	0,21	0,04	24,8	97,49	350М
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,3	8,55	41,35	
Итого		780	30,5	22,28	102,41	728,76	
6д.2н.	Салат картофельный с соленым огурцом	60	1	3,8	5,1	56,4	43П
	Борщ из св. капусты с картофелем, мясом и сметаной 200/13/10	223	5,47	7,19	10,6	130,11	82М
	Фрикадельки рыбные с соусом, 60/30	90	8,12	2,6	7,38	85,82	397Л
	Рис отварной с маслом сливочным 150/10	160	3,94	10,33	40,09	269,05	302М
	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	803	24,18	24,82	113,42	776,76	

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

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.

К-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций под ред. Кучмы В.Р.

Примечание 3: В целях профилактики дефицита йода у обучающихся, при приготовлении всех блюд меню, используется йодированная соль.

Технолог МКП КШП



Беляйцева О.А.

Согласовано

Директор образовательного учреждения

№ _____ г. Благовещенска

Утверждаю

Директор МКП КШН

Хименко М.Ю.

05.09.2022г.



Примерное, циклическое 12-ти дневное меню обеда, для учащихся 2 смены, 12-18 лет, в
осенне-зимний период, из расчёта стоимости 70-00руб. на одного учащегося

День/Неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Нормы
			Белки	Жиры	Углеводы		
1д. 1н.	Салат из морской капусты пром.пр-ва	100	1	10	7	122	
	Суп из овощей с мясом кур, сметаной (м.д.ж. 15%) 250/12,5/10	272,5	4,92	8,88	11,46	146,38	99М
	Плов из куриного филе 40/160	200	16,2	7,7	42,6	305	6453
	Компот из плодов свежих(яблок)	200	0,3	0,06	22,41	87,21	342М
	Конфета	16	0,5	1,9	12,1	67,2	
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,92	82,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	
	Итого	853,5	27,7	29,25	122,75	859,66	
2д. 1н.	Салат из свеклы с сыром	100	3,1	8,4	7	116	32П
	Рассольник Ленинградский	250	2,52	5,5	17,6	133	197 З
	Котлеты, биточки особые с соусом 80/30	110	12,77	15,79	13,57	247,65	269М/759 З
	Картофельное пюре	180	3,93	4,79	26,62	165,82	312М
	Компот из с/ф	200	0,78	0,06	25,66	107,47	349М
	Хлеб пшеничный	35	2,8	0,35	16,92	82,25	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	
	Итого	905	27,88	35,25	117,63	901,81	
3д. 1н.	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,81	5,26	10,31	96,49	43П
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,98	4,55	16,48	124,3	84М
	Рыба, тушенная в томате с овощами 60/60 (минтай)	120	11,7	5,94	4,56	126	229М
	Рис отварной с маслом сливочным 180/10	190	4,65	10,95	48,14	309,6	302М
	Кисель из плодов черной смородины	200	0,21	0,04	24,78	97,49	350М
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,42	11,97	57,89	
	Итого	935	27,82	27,56	135,56	905,77	
4д. 1н.	Винегрет овощной	100	1,26	6,82	6,68	94,12	67М
	Суп картофельный с бобовыми с мясом кур 250/15	265	8,75	7,46	19,8	183,52	102М
	Гуляш из куриного филе 50/50	100	11,3	5,6	3,5	110,2	196Мс
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным 180/8	188	7,08	9,24	44,98	291,66	309М
	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200	0,41	0	15	62,3	494П
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	
	Итого	913	33,18	29,78	114,72	861,92	

День/Неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность (Ккал)	Нормы рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
5д.1н.	Салат из моркови и яблок	100	1	6,2	8,2	93	22П
	Суп картофельный с вермшелью с мясом кур 250/15	265	7,02	6,24	20,9	168,35	103М
	Тефтеля мясная с соусом 50/50	100	4,33	7,8	8,3	120,75	618/759 З
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 180/5	185	6,09	8,63	29,57	223,05	679 З
	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	
	Итого	905	23,27	29,53	115,68	824,47	
6д.1н.	Салат из свеклы с яблоками	100	1,13	3,5	10,13	77,07	54М
	Щи из свежей капусты с мясом кур 250/15	265	5,15	7,45	8,5	121,61	187 З
	Биточки рыбные (кета) с соусом 80/30	110	11,4	10,07	13,75	183,45	510/759 З
	Картофель отварной с маслом сливочным 180/5	185	3,6	8,68	28,67	207,45	125М
	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	30	1,98	0,36	10,26	49,62	
	Итого	920	26,44	30,42	111,47	817,17	
1д.2н.	Салат из морской капусты пром. пр-ва	100	1	10	7	122	
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	3,76	3,04	17,44	112,44	101М
	Котлеты, биточки особые (свино-говяжьи) с соусом 75/30	105	12	14,93	12,85	233,89	269М/759 З
	Макаронные изделия отварные	180	7,02	3,44	44,88	238,76	309М
	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	
	Итого	890	28,61	32,07	130,88	926,41	
2.д.2н.	Салат с картофелем и солёным огурцом	100	1,81	5,26	10,31	96,49	43П
	Рассольник Ленинградский	250	2,52	5,5	17,6	133	197 З
	Птица тушеные в соусе	100	13,28	10,84	2,9	162	290М/330М
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 180/5	185	6,09	8,63	29,57	223,05	679 З
	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	
	Итого	890	28,53	30,89	109,09	833,86	
3д.2н.	Салат "Мозайка"	100	3,19	6,66	10,14	113,73	94К
	Щи из свежей капусты, мясо кур 250/20	270	6,25	8,3	8,55	133,9	187 З
	Печень по-строгановски 50/50	100	14,18	9,89	7,59	177,12	255/332М
	Рис отварной	180	4,57	3,7	48,01	243,5	302М
	Компот из св.м. ягоды (вишня)	200	0,24	0	20	80,88	ТТК
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,5	70,5	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	10,26	49,62	
	Итого	910	32,81	29,21	119,05	869,25	

День/Неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность(Ккал)	Рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
4д. 2н.	Салат из отварной свеклы с солёным огурцом	100	1,3	6,1	6,2	85	31 П
	Суп с морской капусты с мясом кур 250/15	265	6,73	11,79	13,55	184,42	ТКК
	Жаркое по-домашнему 50/200 с мясом кур	250	14,08	16,1	33,63	336,17	ТТК
	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	35	2,31	0,42	11,97	57,89	
	Итого	880	27,6	34,77	105,51	841,45	
5д. 2н.	Салат из моркови	100	1,2	6,1	11,2	104	21П
	Суп картофельный с крупой, рыбой(кета) 200/15	215	4,96	3	15,04	106,9	ТТК
	Котлеты, рубленые из куриного филе с соусом 75/30	105	16,38	7,2	12,35	177,08	206/759 3
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 180/5	185	6,09	8,63	29,57	223,05	679 3
	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	20	1,32	0,3	8,55	41,35	
	Итого	855	33,13	25,59	116,87	830,35	
6д. 2н	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,81	5,26	10,31	96,49	43П
	Борщ из св. капусты с картофелем, мясом и сметаной 250/10/10	270	5,04	8,65	14,16	155,79	82М
	Фрикадельки рыбные с соусом, 60/40	100	9,22	2,88	8,2	95,35	397Л
	Рис отварной с маслом сливочным 180/5	185	4,62	7,17	48,21	275,94	302М
	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	35	2,31	0,42	11,97	57,89	
	Итого	935	27	24,98	134,55	875,49	

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

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.

К-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций

Примечание 3: В целях профилактики дефицита йода у обучающихся, при приготовлении всех блюд меню, используется йодированная соль.

Технолог МКП КШП



Беляйцева О.А.