

Согласовано

Директор образовательного учреждения

№ _____ г.Благовещенска

Утверждаю

Директор МКП КШП

Хименко М.Ю.

18.10.2021г



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

День/ Недел я	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность(Ккал)	Нормы
			Белки	Жиры	Углеводы		
1д.1н.	Сыр порциями	15	3,07	3,45	0,37	45	15М
	Каша молочная "Дружба"	200	5,61	7,37	33,45	223,22	175М
	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	382М
	Фрукты (яблоко)	100	3,42	1,26	23,13	117,54	
	Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	
	Итого	545	18,37	16,09	86,49	566,43	
2д.1н.	Омлет с сыром	170	20,7	25,5	2,58	323,74	442 3
	Поджаренная из св. помидор	40	0,44	8	1,52	9,6	71М
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	48,78	376М
	Фрукты (мандарины)	100	1	0,2	9	42	
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	
		555	25,56	34,96	48,43	541,66	
3д.1н.	Пудинг из творога с соусом ягодным(брусника)	160	21,32	13,56	40,83	317,79	222М
	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	6/н
	Фрукты (яблоки)	100	3,42	1,26	23,13	117,54	
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	
		505	28,35	16,16	101,97	617,41	
4д.1н.	Куриные шашлычки	90	14,81	9,45	1,14	146,95	321К
	Поджаренная из св. огурцов	20	0,22	0,04	0,76	4,8	71М
	Картофельное пюре	150	3,3	4	22,18	138,18	321М
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	379М
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	
		505	25,65	17,75	64,49	515,35	
5д.1н.	Печень по-строгановски	90	12,76	8,9	6,83	159,41	255М
	Рис отварной	150	3,81	3,8	40,01	202,95	302М
	Поджаренная из св. огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71М
	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	6/н
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	
		515	20,39	14,07	85,42	548,04	
6д.1н.	Поджаренная из св. помидор	20	0,22	4	0,76	4,8	71М
	Говядина тушеная с черносливом	90	10,01	11,25	7,63	173,06	280К
	Макаронные изделия отварные	150	5,87	2,86	37,4	198,97	309М
	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	9,81	40,62	377М
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	
		512	19,58	19,38	78,73	534,99	

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.

День/ Неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность(Ккал)	Нормы
			Белки	Жиры	Углеводы		
1д.2н.	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14М
	Сыр порциями	15	3,07	3,45	0,37	45	15М
	Каша пшенная молочная	200	8,11	5,05	42,35	247,6	384 З
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,41	0	15	62,3	494 П
	Фрукты (мандарины)	100	1	0,2	9	42	
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	
		570	16,09	17,21	89,98	580,53	
2д.3н.	Вареники с творогом из п/ф с маслом сливочным	155	16,5	12,7	28,57	294,08	1015 З
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	48,78	376М
	Фрукты (яблоки)	100	3,42	1,26	23,13	117,54	
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	
		500	23,34	15,22	87,03	577,94	
3д.2н.	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14М
	Сыр порциями	15	3,07	3,45	0,37	45	15М
	Омлет натуральный	150	15,1	18,8	2,83	238,9	340 Л
	Чай с шиповником	200	0,19	0,08	14,88	64,54	6/н
	Фрукты (мандарин)	100	1	0,2	9	42	
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	
		520	22,86	31,04	50,34	574,07	
4д.2н.	Гуляш из куриного филе 45/45	90	10,2	5,06	3,15	99,16	196 Мс
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	
	Поджаренная из св. огурцов	20	0,22	0,04	0,76	4,8	71М
	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	9,81	40,62	377М
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	
		512	22,39	12,93	75,19	508,13	
5д.2н.	Котлета рыбная	90	12,4	9,14	13,11	175,5	510 З
	Картофельное пюре	150	3,3	4	22,18	138,18	321М
	Поджаренная из св. огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71М
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	379М
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	
		515	23,23	17,43	76,27	542,7	
6д.2н.	Котлеты мясные	90	13,2	10	10,4	171,2	451Л
	Макаронные изделия отварные	150	5,87	2,86	37,4	198,97	309М
	Поджаренная из св. помидор	20	0,22	0,04	0,76	4,8	71М
	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	9,81	40,62	377М
	Батон йодированный	45	3,42	1,26	23,13	117,54	
		512	22,77	14,17	81,5	533,13	

Примечание: 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. Лапиной, 2004г

Технолог МКП КШП

Беляйцева О.А.