

Согласовано

Директор образовательного учреждения

№ _____ г.Благовещенска

Утверждаю

Директор МКП ЖШП

Хименко М.Ю.

18.10.2021г



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

День/Неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. Ценность(Ккал)	Нормы рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1д.1н.	Сыр порциями	15	3,07	3,45	0,37	45	15М
	Каша молочная "Дружба"	250	7,01	9,21	41,81	279,03	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	50	3,8	1,4	25,7	130,6	
	Итого	615	21,29	18,49	105,13	674,48	
2д.1н.	Омлет с сыром	200	24,35	30,07	3,04	380,87	442 3
	Поджаренная из св. помидор	40	0,44	0,08	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	50	3,8	1,4	25,7	130,6	
		590	29,59	31,75	51,46	611,85	
3д.1н.	Пудинг из творога с соусом ягодным(брусника)140/40	180	23,99	15,25	45,93	418,26	222М
	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	6/н
	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	
	Батон йодированный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	
		580	28,58	17,33	101,21	683,9	
4д.1н.	Куриные шашлышки	100	16,45	10,5	1,32	163,28	321К
	Поджаренная из св. огурцов	20	0,22	0,04	0,76	4,8	71М
	Картофельное пюре	200	4,37	5,32	29,58	184,25	321М
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	379М
	Батон йодированный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	
		570	28,74	20,26	74,64	590,81	
5д.1н.	Печень по-строгановски	100	14,18	9,89	7,59	177,12	255М
	Рис отварной	180	4,57	3,69	48,01	243,54	302М
	Поджаренная из св. огурцов	50	0,35	0,05	1	6	71М
	Чай из шиповника	200	0,19	0,08	14,88	64,54	6/н
	Батон йодированный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	
		580	23,09	15,11	97,18	621,8	
6д.1н.	Поджаренная из св. помидор	20	0,22	4	0,76	4,8	71М
	Говядина тушеная с черносливом	100	11,12	12,5	8,48	192,29	280К
	Макаронные изделия отварные	180	7,02	3,44	44,88	238,76	309М
	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	9,81	40,62	377М
	Батон йодированный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	
		557	22,22	21,35	89,63	607,07	

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)	№ рецептуры
			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	50	3,8	1,4	25,7	130,6	
		575	16,47	17,35	92,55	593,59	
2д.3н.	Вареники с творогом из п/ф с маслом сливочным	185	19,75	14,5	34,3	346,3	1015 З
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	48,78	376М
	Фрукты (яблоки)	120	4,1	1,5	27,8	141,1	
	Батон йодированный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	
		555	27,65	17,4	100	666,78	
3д.2н.	Сыр порциями	15	3,07	3,45	0,37	45	15М
	Омлет натуральный	200	20,13	25	3,77	318,53	340 Л
	Чай с шиповником	200	0,19	0,08	14,88	64,54	б/н
	Фрукты (мандарин)	100	1	0,2	9	42	
	Батон йодированный	50	3,8	1,4	25,7	130,6	
		565	28,19	30,13	53,72	600,67	
4д.2н.	Гуляш из куриного филе 50/50	100	11,3	5,62	3,5	110,18	196 Мс
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,19	7,87	46	295,22	
	Подгарнировка 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	50	3,8	1,4	25,7	130,6	
		557	25,57	14,94	85,77	581,42	
5д.2н.	Котлета рыбная	100	13,7	10,15	14,56	195	510 З
	Картофельное пюре	180	3,93	4,79	26,62	165,82	321М
	Подгарнировка 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	50	3,8	1,4	25,7	130,6	
		560	25,54	19,37	84,73	602,9	
6д.2н.	Котлеты мясные	100	14,7	11,7	16,3	221,2	451П
	Макаронные изделия отварные	180	7,02	3,44	44,88	238,76	309М
	Подгарнировка 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	50	3,8	1,4	25,7	130,6	
		557	25,8	16,59	97,45	635,98	

Примечание: 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 М.П. Могильного

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. Лапиной, 2004г

Технолог МКП КШП

Беляйцева О.А.