

Согласовано

Директор образовательного учреждения

№ _____ г.Благовещенска

Утверждаю

Директор МКП КШИ

Хименко М.Ю.

5.09.2022г.



Примерное, циклическое 12-ти дневное меню завтрака, для учащихся 1 смены, 7-11 лет, в осенне-зимний период, из расчета стоимости 70-00руб. на одного учащегося

День/Неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Нормы
			Белки	Жиры	Углеводы		
1д.1н.	Сыр порциями	15	3,07	3,45	0,37	45	15М
	Каша молочная "Дружба" с маслом сл. 220/5	225	6,2	11,73	36,87	278,6	175М
	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	382М
	Сок т/п	200	0	0	20	90	
	Зефир	42	0,21	0,05	37,8	138,6	
	Батон йодированный	32	2,7	0,48	16,6	83,2	
	Итого	714	16,17	18,88	125,76	737,71	
2д.1н.	Салат из морской капусты "Загадка"(пром.пр-ва)	70	0,7	7	4,9	85,4	
	Плов из куриного филе 50/150	200	18,6	7,6	40	302,8	635 З
	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	9,81	40,62	377М
	Фрукты(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
	Батон йодированный	37	3,07	0,56	19,24	96,2	
	Итого	644	22,95	15,69	86,69	586,12	
3д.1н.	Омлет натуральный	150	15,1	18,8	2,83	238,9	340Л
	Поджаренная из свежих помидор	30	0,33	0,06	1,14	7,2	71М
	Чай с шиповником	200	0,19	0,08	14,88	64,54	
	Фрукты (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
	Батон йодированный	41	3,4	0,6	21,3	106,6	
	Итого	551	19,54	20,06	52,89	478,34	
	Куриные шашлычки 68/22	90	14,81	9,45	1,14	146,95	321К
	Поджаренная из св. огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71М
	Картофельное пюре с маслом сливочным 150/5	155	1,4	5,23	22,31	138,05	958 З
	Чай с сахаром	200	1,52	1,35	15,9	64	378 М
	Конфета	16	0,5	1,9	12,1	67,2	
	Батон йодированный	30	2,49	0,45	15,6	78	
	Итого	521	20,93	18,41	67,62	497,8	
5д.1н.	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14М
	Запеканка рисовая с творогом	170	10,3	8,5	56,44	343,4	393 З
	Соус брусничный	30	0,1	0,04	20,2	81,6	336М
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	379М
	Фрукты (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
	Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	
	Итого	570	17,18	20,15	122,21	738,43	
6д.1н.	Котлета мясная	90	13,2	10	10,4	171,2	451Л
	Макаронные изделия отварные с маслом сл.150/10	160	5,98	10,08	37,51	265,07	309М
	Поджаренная из свежих помидор	40	0,44	0,08	1,52	9,6	
	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	9,81	40,62	377М
	Конфета	16	0,5	1,9	12,1	67,2	
	Батон йодированный	37	3,07	0,56	19,24	96,2	
	Итого	550	23,25	22,63	90,58	649,89	

Примечание 1: В тех столовых, где 5-ти дневная рабочая неделя, из меню исключаются блюда 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.	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	267П
	Сыр порциями	15	3,07	3,45	0,37	45	15М
	Каша пшеничная молочная с маслом сл. 250/5	255	10,18	9,94	53	342,55	384 З
	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	382М
	Фрукты (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
	Батон йодированный	30	2,49	0,45	15,6	78	
	Итого	670	25,35	22,13	96,13	691,96	
2д.2н	Пельмени отварные с маслом сливочным 180/7	187	13,8	19,2	34,8	366,6	1007 З
	Поджаренная из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71М
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	48,78	376 М
	Фрукты (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
	Батон йодированный	45	3,74	0,68	23,4	117	
	Итого	592	18,27	20,43	83,71	597,08	
3д.2н.	Омлет с сыром	140	17,04	21	2,13	266,6	442 З
	Поджаренная из свежих огурцов	30	0,21	0,03	0,57	3,6	71М
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	379М
	Сок т/п	200	0	0	20	90	
	Батон йодированный	29	2,4	0,4	15,08	75,4	
	Итого	599	23,55	24,43	55,06	543,48	
4д.2н.	Гуляш из куриного филе 45/45	90	10,2	5,06	3,15	99,16	196 Мс
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 150/10	160	5,09	11,39	24,73	224,43	679 З
	Поджаренная из св. огурцов	25	0,18	0,03	0,5	3	71М
	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	9,81	40,62	377М
	Фрукты (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
	Батон йодированный	35	2,91	0,53	18,5	91	
	Итого	647	18,96	17,54	69,43	519,31	
5д.2н.	Котлета рыбная	90	12,4	9,14	13,11	175,5	510 З
	Картофельное пюре с маслом сливочным 200/5	205	4,4	8,95	29,65	217,3	321М
	Поджаренная из св. огурцов	40	0,28	0,04	0,76	4,4	71М
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	379М
	Конфета	16	0,5	1,9	12,1	67,2	
	Батон йодированный	40	3,32	0,6	20,8	104	
	Итого	591	24,8	23,63	93,7	676,28	
6д.2н	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	267П
	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом сливочным 250/5	255	5,5	9	21,5	189,2	253 З
	Фрукты (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
	Чай с шиповником	200	0,19	0,08	14,88	64,54	
	Зефир	42	0,21	0,05	37,8	138,6	
	Батон йодированный	30	2,49	0,45	15,6	78	
	Итого	697	14,01	14,7	102,82	594,44	

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 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. Лапшиной

К-Сборник рецептур 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 КШИ
Хименко М.Ю.
5.09.2022г.



Примерное, циклическое 12-ти дневное меню завтрака, для учащихся 1 смены, 12-18 лет, в осенне-зимний период, из расчета стоимости 70-00руб.на одного учащегося

День/Неделя	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)	Нормы
			Белки	Жиры	Углеводы		
1д.1н.	Сыр порциями	15	3,07	3,45	0,37	45	15М
	Каша молочная "Дружба" с маслом сл. 220/5	225	6,2	11,73	36,87	278,6	175М
	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	382М
	Сок т/п	200	0	0	20	90	
	Зефир	42	0,21	0,05	37,8	138,6	
	Батон йодированный	32	2,7	0,48	16,6	83,2	
	Итого	714	16,17	18,88	125,76	737,71	
2д.1н.	Салат из морской капусты "Загадка"	100	1	10	7	122	
	Плов из куриного филе 40/160	200	15,77	7,87	42,59	304,2	635 З
	Чай с ахаром	200	0	0	12,2	48,78	376М
	Фрукты(яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
	Батон йодированный	45	3,74	0,7	23,4	117	
	Итого	675	21,03	19,09	97,93	653,08	
3д.1н.	Омлет с морковью	200	16,98	31,42	6,18	375,38	214 М
	Чай с шиповником	200	0,19	0,08	14,88	64,54	ТТК
	Фрукты (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
	Батон йодированный	20	1,66	0,3	10,4	52	
	Итого	550	19,35	32,32	44,2	553,02	
4д.1н.	Куриные шашлышки	100	16,45	10,5	1,32	163,28	321К
	Поджаренная из св. огурцов	20	0,14	0,02	0,38	2,2	71М
	Картофельное пюре	180	3,93	4,79	26,62	165,82	312М
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	48,78	376М
	Конфета	16	0,5	1,9	12,1	67,2	
	Батон йодированный	40	3,32	0,6	20,8	104	
	Итого	556	24,34	17,81	73,42	551,28	
5д.1н.	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	14М
	Запеканка рисовая с творогом	170	10,3	8,5	56,44	343,4	393 З
	Соус брусничный	30	0,1	0,04	20,2	81,6	336М
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	379М
	Фрукты (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
	Батон йодированный	30	2,28	0,84	15,42	78,36	
	Итого	570	17,18	20,15	122,21	738,43	
6д.1н.	Котлета мясная	90	13,2	10	10,4	171,2	451Л
	Макаронные изделия отварные с маслом сл.180/5	185	7,06	7,07	44,95	271,81	309М
	Поджаренная из св. помидор	20	0,22	0,04	0,76	4,8	71М
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	48,78	376М
	Конфета	16	0,5	1,9	12,1	67,2	
	Батон йодированный	40	3,32	0,6	20,8	104	
	Итого	551	24,3	19,61	101,21	667,79	

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.	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	267П
	Сыр порциями	20	4,1	4,6	0,5	60	15М
	Каша пшенная молочная с маслом сл. 250/5	255	10,18	9,94	53	342,55	384 З
	Какао с молоком	200	3,99	3,17	14,12	102,31	382М
	Фрукты (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
	Батон йодированный	30	2,49	0,45	15,6	78	
	Итого	675	26,38	23,28	96,26	706,96	
2д.2н.	Пельмени отварные с маслом сливочным 200/5	205	15,4	19,8	39,13	428,7	1007 З
	Поджаренная из свежих огурцов	20	0,14	0,02	0,38	2,2	71М
	Чай с сахаром	200	0	0	12,2	48,78	376 М
	Фрукты (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
	Батон йодированный	45	3,74	0,68	23,4	117	
	Итого	600	19,8	21,02	87,85	657,78	
3д.2н.	Омлет с картофелем	210	15,91	18	23,4	320	213М
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88	379М
	Сок т/п	200	0	0	20	90	
	Конфета	16	0,5	1,9	12,1	67,2	
	Батон йодированный	29	2,4	0,4	15,08	75,4	
	Итого	655	22,71	23,3	87,86	660,48	
4д.2н.	Гуляш из куриного филе 50/50	100	11,3	5,62	3,5	110,18	196 Мс
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным 170/10	180	5,76	11,97	27,99	245,53	679 З
	Чай с лимоном	207	0,06	0,01	9,81	40,62	377М
	Фрукты (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
	Батон йодированный	40	3,32	0,6	20,8	104	
	Итого	657	20,96	18,72	74,84	561,43	
5д.2н.	Котлета рыбная	100	13,7	10,15	14,56	195	510 З
	Картофельное пюре с маслом сливочным	205	4,4	8,95	29,65	217,3	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
	Конфета	16	0,5	1,9	12,1	67,2	
	Батон йодированный	45	3,74	0,68	23,4	117	
	Итого	596	26,45	24,71	97,56	707,98	
6д.2н.	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	267П
	Суп молочный с макаронными изделиями и маслом сливочным 250/5	255	5,5	9	21,5	189,2	253 З
	Фрукты (яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,1	
	Чай с шиповником	200	0,19	0,08	14,88	64,54	
	Зефир	42	0,21	0,05	37,8	138,6	
	Батон йодированный	30	2,49	0,45	15,6	78	
	Итого	697	14,01	14,7	102,82	594,44	

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. Лапшиной

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.