



УТВЕРЖДАЮ:
Индивидуальный предприниматель
Гусак Ж. А.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

горячего питания школьников
для детей в возрасте 12 лет и старше

№ рец	Наименование блюда	Вес порции, г	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность,
			Белки	Жиры	Углеводы	
День №1						
Завтрак						
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	8,40	8,00	35,25	204,00
377	Чай с лимоном	200/7	0,20	0,00	16,00	65,00
424	Булочка Домашняя	50	3,75	6,60	30,45	196,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			16,82	15,26	111,18	597,30
Обед						
73	Икра кабачковая	90	4,80	8,50	83,00	120,20
102	Суп из бобовых	250	9,20	6,16	0,60	162,00
392	Пельмени с маслом	200/10	10,80	15,20	13,20	223,20
388	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			29,67	30,72	150,08	737,70
	итого за день		46,49	45,98	261,26	1335,00
День №2						
Завтрак						
218	Вареники с творогом, сметаной	200/15	12,93	16,95	24,10	305,30
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			18	18,01	77,38	540,6
Обед						
32	Салат Пикантный	100	7,00	0,84	13,17	136,00
82	Борщ со св. капустой с картофелем	250	2,50	6,36	5,10	139,00
208	Плов с курицей	250	14,00	32,50	94,40	531,70
ттк	Напиток Витошка	200	0,00	0,00	18,20	71,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			27,97	40,36	160,35	1010
	итого за день		45,97	58,37	237,73	1550,6
День №3						
Завтрак						
183	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/10	6,10	11,90	43,40	300,00
421	Сдоба обыкновенная	50	4,00	2,60	24,30	148,00
322	Чай с лимоном, сахаром	200/7	0,20	0,00	0,20	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			14,77	15,16	97,38	636,3
Обед						
64	Салат Пестрый	100	1,22	0,94	9,60	102,00
115	Суп овощной	250	9,89	10,20	19,60	135,20
161	Котлета рыбная	100	8,58	7,68	15,80	189,20
312	Картофельное пюре	180	3,89	10,32	13,88	159,12
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
376	Компот из сухофруктов	200	0,20	0,05	15,01	57,00

			28,25	29,85	103,37	774,82
	итого за день		43,02	45,01	200,75	1411,12
	День №4					
	Завтрак					
208	Пудинг из творога	200	14,05	22,10	20,36	462,00
378	Джем ягодный	10	2,13	0,06	8,60	53,00
338	Фрукты свежие	100	1,50	0,00	23,60	100,00
ткк	Какао с молоком Витошка	200	3,50	3,60	14,70	104,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			25,65	26,42	96,74	851,3
	Обед					
67	Винегрет овощной	100	2,60	8,60	63,00	82,00
97	Суп картофельный с рыбными консервами	250	11,40	9,52	14,72	157,80
265	Котлета мясная, соус	100/30	13,20	14,10	21,78	239,80
450	Рис с овощами	180	1,98	6,79	36,58	146,83
ткк	Напиток Витошка	200	0,00	0,00	18,20	71,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			33,65	39,67	183,76	829,73
	итого за день		59,3	66,09	280,5	1681,03
	День №5					
	Завтрак					
213	Омлет с сыром и маслом	200/5	8,02	15,40	38,12	289,20
608	Горошек зеленый	100	3,00	0,12	4,98	33,00
406	Пирожок печеный с картофелем	60	4,10	3,20	23,80	140,00
ткк	Кисель Витошка	200	0,00	0,00	20,10	82,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			19,59	19,38	116,48	676,5
	Обед					
21	Салат Здоровье	100	1,26	3,86	9,11	92,00
98	Суп крестьянский с пшеном	250	7,92	7,95	17,64	208,10
289	Рагу из курицы	300	25,20	30,72	31,56	498,96
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,05	15,01	57,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			39,05	43,24	102,8	988,36
	итого за день		58,64	62,62	219,28	1664,86
	День №6					
	Завтрак					
174	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	250	8,40	8,00	35,25	204,00
495	Палочка сырная	50	5,34	7,04	26,43	160,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
			18,41	15,7	105,16	552,3
	Обед					
39	Салат Школьный (свекла, огурец сол, горошек, масло раст)	100	1,02	6,20	17,04	102,00
111	Суп с макаронными изделиями с курицей	250	13,10	11,10	19,02	238,60
394	Вареники с картофелем, маслом	250/5	12,30	11,30	58,80	491,80
388	Напиток из шиповника	200	5,80	3,40	29,40	118,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			36,69	32,66	153,74	1082,7
	итого за день		55,1	48,36	258,9	1635
	День №7					
	Завтрак					
203	Макаронны отварные с маслом	200	7,20	0,80	48,80	232,00
15	Сыр	10	4,73	6,06	0,00	71,90

338	Фрукты свежие	50	0,20	0,00	9,50	39,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
ттк	Какао с молоком Витوشка	200	3,50	3,60	14,70	104,00
			20,1	11,12	102,48	579,2
	Обед					
69	Винегрет овощной	100	5,20	3,60	16,80	83,00
97	Рассольник Ленинградский	250	2,10	6,10	18,30	151,25
392	Пельмени отварные	200	22,40	18,20	43,20	418,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			34,37	28,56	121,78	840,55
	итого за день		54,47	39,68	224,26	1419,75
	День №8					
	Завтрак					
213	Омлет с сыром и маслом	150/5	6,02	11,57	28,59	216,90
608	Горошек зеленый	100	3,00	0,12	4,98	33,00
386	Йогурт	100	2,80	3,20	4,10	56,50
378	Чай с молоком	200	1,54	1,63	1,75	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			17,83	17,18	68,9	494,7
	Обед					
70	Огурец соленый	100	0,80	0,20	3,20	18,00
115	Суп с крупой	200	9,57	7,70	19,60	191,10
239	Тефтели из рыбы с соусом	100/30	9,16	9,30	25,82	173,00
312	Картофельное пюре	180	3,89	10,32	13,88	159,12
ттк	Напиток Витوشка	200	0,00	0,00	18,20	71,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			27,89	28,18	110,18	744,52
	итого за день		45,72	45,36	179,08	1239,22
	День №9					
	Завтрак					
218	Вареники с творогом, сметаной	200/20	23,40	12,60	50,30	387,40
338	Фрукты свежие	100	0,70	0,20	8,40	50,80
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			28,77	13,46	102,18	626,50
	Обед					
37	Салат Студенческий (картофель, горошек, морковь)	100	3,06	9,60	3,40	102,00
126	Суп картоф. с бобовами	250	5,53	4,75	19,40	145,00
260	Гуляш из оленины	100	10	30,3	3,7	328
302	Каша гречневая	180	9,02	7,54	48,90	299,50
388	Напиток из шиповника	200	0,40	0,20	23,80	100,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			32,48	53,05	128,68	1106,8
	итого за день		61,25	66,51	230,86	1733,30
	День №10					
	Завтрак					
173	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	250	12,90	18,60	84,00	555,00
487	Рулет с повидлом	50	3,18	7,82	19,01	127,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			20,75	27,08	146,49	870,3
	Обед					
24	Салат "Мазайка"	100	1,02	6,12	8,23	98,00
108	Щи из св.капусты с картофелем, сметаной	250	2,50	5,40	16,30	131,20
ттк	Котлета куриная по-гомельски	100	16,20	9,61	22,89	153,60

203	Макароны отварные с маслом	180	7,20	0,80	48,80	232,00
тпк	Напиток Витошка	200	0,00	0,00	18,20	71,00
	Хлеб пшенич/ржаной*	60	4,47	0,66	29,48	132,30
			31,39	22,59	143,9	818,1
	итого за день		52,14	49,67	290,39	1688,4
	итого за 10 дней		522,10	527,65	2383,01	15358,28

				12лет и старше		
	норма	min	90	92	383	2720
	завтрак 20%		18	18,4	76,6	544
	обед 30%		27	27,6	114,9	816
	день		45	46	191,5	1360
	5 дней		225	230	957,5	6800
	10 дней		450	460	1915	13600

Примечание:

* проведение витаминизации

Напитки "Витошка"- витаминизированные напитки промышленного производства

Цикличное меню составлено согласно "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников" под редакцией М. П. Могильного.-М.: ДеЛипринт 2007