

Утверждено генеральным директором

ООО "Строй-стандарт"

Рычков В.В.

М.П.

М.П.

Согласовано директором МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 36"

Муравьев Н.В.



Примерное меню для обучающихся, получающих социальную поддержку 11 классы

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах 2004 год (под редакцией В.Т.Лапиной), Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна.- М.: ДеЛи принт, 2011г.

№ рецепт уры	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическа я ценность	Витамины							Минеральные вещества			
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ток.экв	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг			

День 1

1 смена																	
302Л	Каша рисовая молочная	200	12,50	13,01	35,52	296,00	0,18	0,00	0,06	0,00	136,50	212,20	34,83	1,60			
693Л	Какао с молоком	200	2,60	2,70	15,80	93,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60			
	Итого:		17,47	17,51	63,72	458,00	0,27	52,00	0,11	0,94	156,70	261,18	48,85	2,74			

2 смена

332Л	Макаронные изделия отварные	150	5,48	9,17	38,26	196,30	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20			
326К	Наггетсы куриные	75	12,68	10,94	19,32	236,19	0,12	1,66	87,70	0,73	25,06	175,00	25,37	1,92			
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60			
	Итого:		20,63	21,95	79,88	546,49	0,34	4,16	87,71	1,35	86,87	319,19	72,79	4,60			
	Итого за день:		38,10	39,46	143,60	1004,49	0,61	56,16	87,82	2,29	243,57	580,37	121,64	7,34			

День 2

1 смена

297Л	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,06	5,22	34,74	203,20	0,23	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57			
293М	Курица запеченная	90	10,58	8,45	13,78	182,70	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68			
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88			
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60			
	Итого		18,11	15,51	70,82	499,90	0,41	5,94	68,81	1,04	65,03	407,23	145,43	6,73			

2 смена

д-т уры	Наименование	выход	Белки	Жиры	Углевод ы	Энергетическа я ценность	Витамины					Минеральные вещества									
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ток.экв	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг							
297Л	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,52	3,54	36,62	201,00	0,04	0,00	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55							
313Л	Соус томатный	50	0,50	2,21	3,00	35,00	0,03	0,60	2,50	0,75	10,05	44,35	17,85	1,05							
268К	Оладьи из печени	60	9,84	9,20	24,82	164,00	0,13	47,63	396,30	1,50	12,01	136,51	9,22	136,51							
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60							
	Итого		16,33	16,79	86,74	514,00	0,27	50,73	412,80	3,12	43,54	310,23	68,64	139,59							
	Итого за день:		34,44	32,30	157,56	1013,90	0,68	56,67	481,61	4,16	108,57	717,46	214,07	146,32							
День 3																					
1 смена																					
182Л	Каша овсяная молочная	200	10,44	12,80	33,70	239,60	0,10	0,00	0,06	2,90	116,00	202,00	96,40	2,90							
692Л	Кофейный напиток	200	2,94	1,99	16,92	113,40	0,02	0,38	10,00	0,00	128,78	86,56	12,88	0,08							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60							
	Кондитерское изделие	30	2,60	4,50	7,40	66,00	0,06	0,11	8,64	0,52	32,11	51,71	8,37	0,54							
	Итого:		18,35	21,09	70,42	488,00	0,25	0,49	18,71	4,02	285,29	377,57	126,95	4,12							
2 смена																					
203Л	Картофель отварной	150	2,94	4,17	20,86	159,00	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20							
229М	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	15,78	14,46	35,42	224,50	0,05	3,36	5,23	1,62	35,16	145,97	43,68	0,76							
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60							
	Итого:		21,19	20,47	78,58	497,50	0,27	5,86	5,24	2,24	96,97	290,16	91,10	3,44							
	Итого за день:		39,54	41,56	149,00	985,50	0,52	6,35	23,95	6,26	382,26	667,73	218,05	7,56							
День 4																					
1 смена																					
206К	Запеканка рисовая с творогом и соусом молочным	200	10,10	7,18	41,84	297,34	0,08	1,74	24,78	1,58	66,42	160,81	40,29	1,07							
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60							
	Итого:		12,57	9,02	64,14	411,34	0,15	4,24	24,79	2,20	82,17	207,67	54,71	2,55							
2 смена																					
297Л	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,06	5,22	34,74	203,20	0,23	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57							
246М	Гуляш из отварной говядины	60	8,73	8,11	21,73	172,59	0,03	0,83	0,00	2,78	19,63	138,74	19,83	2,75							
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88							
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60							
	Итого:		12,57	9,02	64,14	411,34	0,15	4,24	24,79	2,20	82,17	207,67	54,71	2,55							

детт уры	Наименование	выход	Белки	Жиры	Углев од ы	Энергетическа я ценность	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ток-эжв	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг		
	Итого:		16,26	15,17	78,77	489,79	0,33	3,33	0,01	3,40	58,06	344,80	140,85	7,80		
	Итого за день:		28,83	24,19	142,91	901,13	0,48	7,57	24,80	5,60	140,23	552,47	195,56	10,35		
День 5																
1 смена																
332Л	Макаронные изделия отварные	150	5,48	8,17	30,26	196,30	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20		
313Л	Соус томатный	50	0,50	2,21	3,00	35,00	0,03	0,60	2,50	0,75	10,05	44,35	17,85	1,05		
462Л	Тфтеля мясная	60	9,61	6,54	15,61	178,31	0,05	2,20	0,00	1,04	6,19	19,08	11,86	1,28		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60		
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88		
	Итого:		18,06	18,76	71,17	523,61	0,30	5,30	2,51	2,41	78,05	207,62	77,13	5,01		
2 смена																
171М	Каша перловая рассыпчатая	150	4,35	7,30	36,85	206,25	0,04	0,00	37,50	1,65	29,73	151,20	19,78	0,89		
313Л	Соус томатный	50	0,50	2,21	3,00	35,00	0,03	0,60	2,50	0,75	10,05	44,35	17,85	1,05		
293М	Курица запеченная	90	10,58	8,45	13,78	182,70	0,11	3,44	68,80	0,42	26,60	201,17	24,41	1,68		
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60		
	Итого:		17,90	19,80	75,93	537,95	0,25	6,54	108,81	3,44	82,13	443,58	76,46	5,10		
	Итого за день:		35,96	38,56	147,10	1061,56	0,55	11,84	111,32	5,85	160,18	651,20	153,59	10,11		
День 6																
1 смена																
311Л	Каша пшениная молочная	220	12,58	14,08	37,20	263,56	0,10	0,00	0,06	2,90	116,00	202,00	96,40	2,90		
693Л	Какао с молоком	200	2,60	2,70	15,80	93,00	0,02	52,00	0,04	0,34	11,80	11,68	4,72	0,54		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60		
	Итого:		17,55	18,58	65,40	425,56	0,19	52,00	0,11	3,84	136,20	250,98	110,42	4,04		
2 смена																
297Л	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,06	5,22	34,74	203,20	0,23	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57		
313Л	Соус томатный	50	0,50	2,21	3,00	35,00	0,03	0,60	2,50	0,75	10,05	44,35	17,85	1,05		
388Л	Котлета рыбная	60	13,74	10,47	25,63	231,75	0,00	0,00	0,02	0,02	82,97	56,98	10,60	0,16		
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60		
	Итого:		21,77	19,74	85,67	583,95	0,33	3,10	2,53	1,39	131,45	307,39	149,47	6,26		
	Итого за день:		39,32	38,32	151,07	1009,51	0,52	55,10	2,64	5,23	267,65	558,37	259,89	10,30		
День 7																

детт уры	Наименование	выход	Белки	Жиры	Углерод ы	Энергетическа я ценность	Витамины					Минеральные вещества				
		г	г	г	г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ТОКЭЖВ	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		
1 смена																
210М/	Омлет натуральный с зеленым	200	9,48	8,17	38,26	206,30	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20		
22К	горошком															
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60		
	Итого:		11,95	10,01	60,56	320,30	0,22	2,50	0,01	0,62	61,81	144,19	47,42	2,68		
2 смена																
128М	Картофельное пюре	150	5,69	6,16	10,98	172,86	0,14	17,80	50,00	0,15	41,65	87,03	27,40	1,03		
313Л	Соус томатный	50	0,50	2,21	3,00	35,00	0,03	0,60	2,50	0,75	10,05	44,35	17,85	1,05		
462Л	Тефтели мясная	60	9,61	6,54	15,61	178,31	0,05	2,20	0,00	1,04	6,19	19,08	11,86	1,28		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60		
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88		
	Итого:		18,27	16,75	51,89	500,17	0,29	23,10	52,51	2,56	73,64	197,32	71,53	4,84		
	Итого за день:		30,22	26,76	112,45	820,47	0,51	25,60	52,52	3,18	135,45	341,51	118,95	7,52		
День 8 (среда)																
1 смена																
297Л	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,52	3,54	36,62	201,00	0,04	0,00	13,99	0,25	5,73	82,51	27,15	0,55		
313Л	Соус томатный	50	0,50	2,21	3,00	35,00	0,03	0,60	2,50	0,75	10,05	44,35	17,85	1,05		
326К	Наггетсы куриные	60	12,68	10,94	19,32	236,19	0,12	1,66	87,70	0,73	25,06	175,00	25,37	1,92		
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60		
	Итого:		19,17	18,53	81,24	586,19	0,26	4,76	104,20	2,35	56,59	348,72	84,79	5,00		
2 смена																
332Л	Макаронные изделия отварные	150	5,48	8,17	38,26	196,30	0,15	0,00	0,00	0,00	46,06	97,33	33,00	1,20		
288М /313Л	Курица, тушенная в соусе	90	9,61	6,21	2,46	197,21	0,05	0,00	0,00	0,00	18,55	115,60	54,58	0,99		
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60		
	Итого:		17,56	16,22	63,02	507,51	0,27	2,50	0,01	0,62	80,36	259,79	102,00	3,67		
	Итого за день:		36,73	34,75	144,26	1093,70	0,53	7,26	104,21	2,97	136,95	608,51	186,79	8,67		
День 9																
1 смена																
128М	Картофельное пюре	150	5,69	5,16	14,98	172,86	0,14	17,80	50,00	0,15	41,65	87,03	27,40	1,03		

детт уры	Наименование	выход	Белки	Жиры	Углерод ы	Энергетическа я ценность	Витамины					Минеральные вещества						
		г	г	г	г		ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е мг, ток.экв	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг			
313Л	Соус томатный	50	0,50	2,21	3,00	35,00	0,03	0,60	2,50	0,75	10,05	44,35	17,85	1,05	2 смена	День 10	1 смена	2 смена
268К	Оладьи из печени	60	9,84	9,20	24,82	164,00	0,13	47,63	396,30	1,50	12,01	136,51	9,22	136,51				
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60				
	Итого:		18,50	18,41	65,10	485,86	0,37	68,53	448,81	3,02	79,46	314,75	68,89	140,07				
2 смена																		
297Л	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,06	5,22	34,74	203,20	0,23	0,00	0,00	0,00	22,68	159,20	106,60	3,57	2 смена	День 10	1 смена	2 смена
313Л	Соус томатный	50	0,50	2,21	3,00	35,00	0,03	0,60	2,50	0,75	10,05	44,35	17,85	1,05				
205Л	Котлета куриная	60	10,55	9,29	17,40	190,50	0,07	1,40	9,00	0,05	9,65	95,75	0,37	0,94				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60				
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88				
	Итого:		18,58	18,56	77,44	542,70	0,40	4,50	11,51	1,42	58,13	346,16	139,24	7,04				
	Итого за день:		37,08	36,97	142,54	1028,56	0,77	73,03	460,32	4,44	137,59	660,91	208,13	147,11				
1 смена																		
333Л	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,53	12,92	34,11	334,40	0,08	0,22	115,20	0,70	295,20	202,08	20,32	1,23	2 смена	День 10	1 смена	2 смена
73М	Икра кабачковая	40	0,70	1,48	3,64	31,32	0,04	19,30	0,00	1,04	23,09	21,32	12,54	0,58				
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88				
	Хлеб пшеничный	30	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60				
	Итого:		16,70	16,24	60,05	479,72	0,19	22,02	115,21	2,36	334,04	270,26	47,28	3,29				
2 смена																		
265М	Плов	240	15,48	18,93	59,00	475,20	0,06	0,42	0,00	1,79	34,70	55,68	32,00	3,44	2 смена	День 10	1 смена	2 смена
685Л	Чай с сахаром	200	0,10	0,04	9,90	45,00	0,00	2,50	0,00	0,02	7,35	9,56	5,12	0,88				
	Хлеб пшеничный	40	2,37	1,80	12,40	69,00	0,07	0,00	0,01	0,60	8,40	37,30	9,30	0,60				
	Итого:		17,95	20,77	81,30	589,20	0,13	2,92	0,01	2,41	50,45	102,54	46,42	4,92				
	Итого за день:		34,65	37,01	141,35	1068,92	0,32	24,94	115,22	4,77	384,49	372,80	93,70	8,21				