

СОГЛАСОВАНО
 Начальник Шадринского Территориального
 Отдела Управления Роспотребнадзора по
 Курганской области
 Н.А. Устюжанина
 15 сентября 2020г

**Примерное меню
 осенне-зимний период:
 обед 43 руб для детей 7-11 лет .**

УТВЕРЖДАЮ
 Председатель Совета ГорПО "Урал"
 Т.В. Ларюшкина
 2020г

Использованы нормативные документы: Сборник технологических нормативов, рецептов и кулинарных изделий для школьных образоват. учреждений г.Перми.
 Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы 2003г
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области.2003г
 Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1981г,
 Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983г.
 Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1986г.

Блюдо	Выход	Белки,	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
День 1															
Обед															
Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,9	6,2	7,1	100,0	120 сб.1996	0,1	30,1	0,1	2,3	45,2	50,2	21,9	0,8	
Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами (минтай, морковь, лук)	90	7,5	8,4	4,3	103,9	517 сб.1982	0,1	3,5	5,7	2,4	31,0	112,6	41,2	0,8	
Рис отварной	100	2,3	0,2	24,9	154,7	465 сб.1996	0,2			0,4	28,3	69,2	54,9	1,1	
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	28,5	161,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9	
Какао с молоком	200	2,9	3,9	15,1	150,7	1025 сб.1982		1,3	20,0		125,7	116,2	31,0	1,0	
Итого:		19,9	19,4	79,9	670,8		0,4	35,0	25,7	5,9	262,2	393,3	166,1	5,6	
День 2															
Обед															
Суп гороховый	250	4,0	5,5	23,9	152,8	206 сб.2010	0,1	11,5		2,3	12,6	30,8	16,8	0,6	
Мясо по-купечески (говядина, гречка, морковь, лук)	25/100	13,3	16,7	24,3	277,6	642 сб.1982	0,1	0,9		2,7	47,9	70,3	106,9	4,4	
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	28,5	161,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9	
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996		100,0		0,4	8,8	5,8	3,9	0,7	
Итого:		23,1	23,0	92,7	658,1		0,3	112,4		6,1	101,2	152,0	144,7	7,7	

День 3

Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	7,2	12,2	111,6	176 сб.1981	0,1	18,6	0,1	2,3	44,7	47,1	23,6	1,1
Грудка в сметанном соусе	50гр	6,3	7,3	5,0	95,3			0,1	0,2	0,5	16,4	10,5	1,6	
<i>куриная грудка, сметана, соль</i>														
Макаронны отварные с маслом слив.	100	4,2	3,4	13,2	113,6	469 сб.1996	0,1			0,6	14,7	40,7	15,7	0,9
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	28,5	161,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	943 сб.2005г					2,8	4,1	2,2	0,4
Кондитерское изделие	55	2,6	1,5	12,7	119,0					1,3	6,1	27,5	5,0	0,4
<i>Итого:</i>		<i>20,3</i>	<i>20,2</i>	<i>81,6</i>	<i>641,6</i>		<i>0,3</i>	<i>18,8</i>	<i>0,2</i>	<i>5,5</i>	<i>116,6</i>	<i>174,9</i>	<i>65,1</i>	<i>4,9</i>

День 4

Обед

Суп картоф.с макарон.изделиями с вар.колбасой	250/15	5,2	7,0	15,9	166,0	217 сб.2005	0,2	16,5	1,8	1,3	20,9	31,3	30,8	1,4
Суфле из печени	60	8,6	6,0	12,6	132,6		0,2	12,5	41,5	1,4	28,8	50,0	24,4	3,0
<i>(печень говяжья, рис, молоко,яйцо курин.)</i>														
Рагу овощное	100	1,6	7,0	10,8	94,7		0,1	16,7		2,2	23,7	35,2	20,3	0,7
<i>(картофель, капуста, морковь, лук)</i>														
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	28,5	161,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
Компот из свежих яблок с витам.С	200г	0,1		15,9	104,0	926 сб.1982		2,0			3,9	2,2	1,8	0,5
<i>Итого:</i>		<i>20,9</i>	<i>20,7</i>	<i>83,7</i>	<i>658,8</i>		<i>0,5</i>	<i>47,7</i>	<i>43,3</i>	<i>5,7</i>	<i>109,2</i>	<i>163,8</i>	<i>94,3</i>	<i>7,6</i>

День 5

Обед

Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	129 сб.1996	0,1	16,8	0,1	2,3	49,0	56,6	30,5	1,0
Рулет мясной с яйцом	75	10,7	12,7	10,3	182,8		0,1		54,8	1,0	42,0	78,2	14,0	1,9
<i>(фарш свинина+говядина, яйцо, лук репчат)</i>														
Каша пшениная рассыпчатая	100	4,8	1,1	26,6	135,7	405 сб.1982	0,2			0,1	14,5	26,0	33,4	1,1
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	сб.ГорПО "Урал"	0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
Чай с сахаром, лимоном	200/3	0,1		10,5	41,1	1010 сб.1981		1,1			3,8	4,7	2,5	0,5
<i>Итого:</i>		<i>20,6</i>	<i>20,6</i>	<i>82,4</i>	<i>579,8</i>		<i>0,4</i>	<i>17,9</i>	<i>54,8</i>	<i>3,8</i>	<i>125,3</i>	<i>188,0</i>	<i>89,0</i>	<i>5,5</i>

День 6

Суп из овощей со сметаной (картофель, капуста, морковь, лук репч., горошек зеленый)	250/5	2,1	8,3	11,8	119,6	217 сб.1982	0,1	21,3	0,1	2,3	38,1	88,9	22,8	0,9
Пирог закрытый с картофелем	150	7,3	3,1	34,0	272,8		0,2	20,4		1,4	26,5	135,3	31,9	1,6
Хлеб витаминизированный	25	2,7	0,4	16,8	80,8	сб.ГорПО "Урал"	0,1			0,4	16,0	22,5	8,5	1,0
Молоко питьевое	200	5,9	6,6	10,0	121,4		0,1	2,7	41,0		207,0	184,5	28,7	0,2
Итого:		18,1	18,3	72,6	594,6		0,4	44,4	41,1	4,1	287,6	431,2	91,9	3,6

День 7

Обед

Суп крестьянский с крупой, (картофель, капуста, морковь, лук репч., крупа рис)	250/5	2,2	6,2	14,6	122,9	216 сб.1982	0,1	20,0	0,1	2,4	38,5	72,4	28,2	0,8
Котлета рыбная (горбуша)	50	12,3	6,2	13,4	147,0	324 сб.1996	0,1		2,1	2,0	76,1	94,0	25,1	1,1
Рис цветной (рис отварной, морковь отварн., кукуруза, зеленый горошек)	120	3,0	10,2	25,3	258,6		0,2	2,4		0,6	30,4	60,9	57,9	1,3
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,8	28,5	161,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628 сб.1996		100,0		0,4	8,8	5,8	3,9	0,7
Итого:		23,3	23,4	97,8	756,2		0,4	122,5	2,1	6,1	185,6	278,2	132,1	6,0

День 8

Обед

Суп картофельный с дом.папшой	250	3,1	4,4	10,2	123,2	218 сб.2005	0,1	16,5	6,3	1,3	30,6	36,9	24,7	1,1
Фрикадельки мясные	50	6,0	11,0	5,0	147,0					0,9	11,9	19,0	11,1	1,3
Соус красный основной (морковь, лук репч., томат.паста, мука)	20	0,7	0,9	1,4	10,4	824 сб.1982		0,6		0,2	1,1	10,7	2,0	0,1
Гречка отварная с маслом	100	5,1	16,3	26,3	137,6	463 сб.1996	0,1			0,3	31,9	98,0	104,6	3,4
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	28,5	161,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
Компот из сухофруктов с вит.С	200г	1,1		24,0	180,2	868 сб.2010	0,1	2,0		2,8	80,6	73,0	52,5	1,7
Итого:		21,3	21,4	85,4	759,9		0,4	19,1	6,3	6,2	188,1	282,7	212,0	9,5

День 9Обед

Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	4,8	6,7	17,4	175,7	266 сб.1982	0,1	19,3	2,5	29,4	59,5	29,3	1,5
Биточки из кур	50	4,0	5,3	11,7	88,3				1,6	19,5	18,7	6,9	0,8
Макаронны отварные с маслом сливочным	100	6,3	7,7	14,8	170,3	469 сб.1996	0,1		0,9	22,1	33,7	23,5	1,3
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	28,5	161,5	сб.1 опр IU "Урал"	0,1		0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
Чай с сахаром, лимоном	200/7	0,2		10,2	41,8	1010 сб.1981		2,8		5,6	5,7	3,0	0,5
Итого:		20,5	20,4	82,6	637,6		0,4	22,1	5,7	108,5	162,7	79,8	6,1

День 10Обед

Суп картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,0	117,4	228 сб.1982	0,1	11,5	6,3	1,9	24,0	21,0	18,6	0,8
Печень тушеная в соусе (печень говяжья, морковь, лук репч., томат.паста)	40/40	10,7	15,0	7,1	162,9	618 сб.1981	0,2	21,1	45,9	4,1	50,7	96,5	18,2	4,3
Картофельное пюре	120	2,6	1,0	12,0	95,5	472 сб.1996	0,1	21,2	3,6		45,2	67,5	26,9	1,0
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	28,5	161,5	сб.1 опр IU "Урал"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
Напиток фруктово-ягодный	200	0,1		22,1	88,6			0,1		2,7	1,5	1,2	0,3	
Итого:		21,4	21,2	85,7	625,9		0,5	53,9	55,8	6,8	154,5	231,6	81,9	8,2

День 11Обед

Суп куриный с вермишелью	250/25	7,4	9,6	25,8	181,3	100 сб. сб. школ	0,1	17,0	0,2	1,5	27,1	49,7	31,5	1,5
Тефтели с соусом (фарш свинина+говядина, рис)	50/10	5,6	15,1	10,5	154,5	423 сб.1996	0,1	0,3		1,3	49,8	74,8	16,6	0,6
Пюре гороховое с маслом слив	100	13,0	5,6	50,8	309,6	402 сб.сборн 2010					4,9	1,0	0,3	
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	28,5	161,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
Чай с сахаром	200	0,1		10,0	40,6	943 сб.2005г					2,8	4,1	2,2	0,4
Итого:		31,4	31,0	125,6	847,5		0,4	17,3	0,2	3,5	116,5	174,7	67,6	4,5

День 12Обед

Борщ из св.капусты со сметаной	250/10	2,6	5,5	12,4	121,8	176 сб.1981	0,1	18,7	0,1	2,4	44,1	55,4	24,1	1,1
Колбаски детские запеченые	40	4,4	6,8	0,3	118,2		0,1			1,5	14,0	63,7	8,0	0,7
Капуста тушеная	100	2,7	3,0	11,5	93,0	773 сб.1982		59,0		0,2	34,9	48,8	24,9	1,0
Хлеб витаминизированный	50	5,3	0,7	28,5	161,5	сб.1 опр IU "Урал"	0,1			0,7	31,9	45,1	17,0	1,9
Чай с молоком	200	1,0	0,2	11,4	58,3	1011 сб.1981		0,4	6,0		38,5	32,0	6,2	0,4
Итого:		16,0	16,2	64,1	552,8		0,3	78,1	6,1	4,8	163,4	244,9	80,2	5,2

Всего

256,8 255,8 1034 7984

4,7 589,2 236 64,2 1919 2878 1305 74,4

В среднем за день

21,4 21,3 86,1 665,3

0,4 49,1 19,6 5,4 159,9 239,8 108,7 6,2