"СОГЛАСОВАНО"
Директор
МБОУ ЭКЛ
_____ Н.Г. Попова
"___" _____ 2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор
ООО "КИ "Левобережный"
_____ Е.А. Перетяткевич
"___" _____ 2023 г.

Примерное двухнедельное меню приготавливаемых блюд для организации питания детей, обучающихся в МБОУ ЭКЛ

(осенне-зимний период)

Возрастная группа: 12 лет и старше

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры и сборника
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	100, 2013
	Каша из риса и пшена молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,15	10,52	27,56	229,48	175, 2015
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	496, 2013
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96	112, 2013
Итого за завтрак:		**605**	**18,83**	**18,63**	**88,06**	**595,18**	
Обед	Салат "Золотая осень"	100	1,10	20,14	11,12	230,10	13, 2000
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,85	3,43	20,91	125,86	147, 2013
	Азу из свинины	100	11,07	23,77	2,35	267,58	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	8,60	51,52	325,53	237, 2013
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		**930**	**33,63**	**57,00**	**150,98**	**1251,36**	
Полдник	Булочка "Домашняя"	75	6,56	6,34	46,04	267,46	769, 2004
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	385, 2015
	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96	112, 2013
Итого за полдник:		**395**	**13,32**	**11,70**	**65,36**	**420,02**	
День 2							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,11	12,73	27,45	256,81	247, 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	2,29	1,25	15,78	83,53	379, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		**670**	**16,28**	**15,53**	**93,72**	**579,77**	
Обед	Салат "Бабушкин салатик"	100	1,91	15,62	8,08	180,51	32, 2000
	Свекольник	260	2,54	5,38	17,74	129,57	131, 2013
	Голубец Ленивый (курица-свинина)	100	13,56	23,85	9,68	307,64	ТТК
	Соус томатный	50	0,56	2,28	3,42	36,43	587, 2004
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,64	7,18	39,95	247,03	242, 2013
	Компот из свежемороженых ягод (клубника)	200	0,13	0,06	16,51	67,10	ТТК
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		**990**	**31,63**	**55,44**	**139,68**	**1184,14**	
	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,32	590, 2013

Полдник	Сок виноградный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	518, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за полдник:		**440**	**4,80**	**4,92**	**69,56**	**341,72**	
День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	25,96	15,95	46,67	434,05	223, 2015
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Апельсин	250	2,25	0,50	20,25	94,50	112, 2013
Итого за завтрак:		**745**	**33,49**	**17,24**	**107,97**	**721,06**	
Обед	Салат "Ералаш"	100	1,55	5,09	10,69	94,74	2, 2000
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,54	5,62	19,44	150,49	145, 2013
	Биточек рыбный (минтай)	100	11,78	6,15	11,10	163,49	234, 2015
	Соус сметанный с томатом	50	1,71	7,53	3,22	87,50	444, 2013
	Макаронные изделия отварные	180	6,43	6,55	42,76	255,68	291, 2013
	Компот из свежих яблок и свежемороженой вишни	200	0,14	0,09	17,09	69,74	ТТК
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		**980**	**34,44**	**32,08**	**148,60**	**1037,50**	
Полдник	Булочка "Дорожная"	75	6,94	7,25	43,75	267,99	425, 2015
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	385, 2015
	Апельсин	250	2,25	0,50	20,25	94,50	112, 2013
Итого за полдник:		**525**	**14,99**	**12,75**	**73,60**	**469,09**	
День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,65	10,50	39,37	286,59	256, 2013
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		**680**	**14,65**	**12,08**	**99,86**	**566,79**	
Обед	Салат из моркови	100	1,14	10,08	9,33	132,60	7, 2013
	Рассольник Ленинградский	260	2,62	6,88	17,35	141,80	96, 2015
	Гречаники	100	15,97	18,85	16,25	298,59	ТТК
	Пюре картофельное	180	3,91	7,26	26,12	185,45	429, 2013
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		**940**	**31,61**	**44,13**	**132,62**	**1054,10**	
Полдник	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,04	588, 2013
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386, 2015
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013

Итого за полдник:		**440**	**7,72**	**7,12**	**58,52**	**329,04**	
День 5							
Завтрак	Омлет натуральный	210	22,08	21,35	4,03	296,56	210, 2015
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	496, 2013
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Банан	200	3,00	0,20	42,00	181,80	112, 2013
Итого за завтрак:		**680**	**33,35**	**24,95**	**96,80**	**745,15**	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	115, 2013
	Борщ с капустой и картофелем	260	2,11	6,65	13,45	122,16	82, 2015
	Шницель из свинины	100	13,60	26,63	13,04	346,25	413, 1996
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	8,60	51,52	325,53	237, 2013
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		**990**	**36,12**	**52,61**	**147,81**	**1209,19**	
Полдник	Крендель сахарный	75	6,56	6,34	46,04	267,46	119, 2000
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	518, 2013
	Банан	200	3,00	0,20	42,00	181,80	112, 2013
Итого за полдник:		**475**	**10,56**	**6,74**	**108,24**	**535,86**	
День 6							
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	100, 2013
	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	200	2,94	6,61	38,50	225,19	265, 2013
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		**700**	**12,48**	**12,55**	**99,15**	**559,45**	
Обед	Салат из белокочанной капусты	100	1,69	5,09	9,99	92,56	43, 2004
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,39	3,48	17,26	109,92	101, 2013
	Рыба, тушенная в томате с овощами (горбуша)	100	13,10	8,98	5,08	153,54	229, 2015
	Картофель отварной	180	3,65	5,29	29,42	179,88	518, 2004
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,37	0,00	21,35	86,88	348, 2015
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		**930**	**28,47**	**23,90**	**127,40**	**838,64**	
Полдник	Булочка с корицей	75	6,64	6,36	47,59	274,19	438, 2015
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386, 2015
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за полдник:		**475**	**13,24**	**12,16**	**75,19**	**463,19**	

Неделя 2							
День 1							
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	100, 2013
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	200	3,11	6,58	30,99	195,68	262, 2013
	Какао с молоком	200	3,19	2,65	19,89	116,16	496, 2013
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96	112, 2013
Итого за завтрак:		**605**	**15,80**	**14,69**	**91,49**	**561,38**	
Обед	Салат из свеклы с яблоками	100	1,16	5,17	11,86	98,56	60, 2013
	Щи из капусты свежей с картофелем	260	2,20	6,69	9,69	107,75	124, 2004
	Азу из свинины	100	11,07	23,77	2,35	267,58	ТТК
	Макароны отварные с овощами	180	5,50	4,12	35,49	201,08	ТТК
	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,83	0,00	20,78	86,43	348, 2015
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		**940**	**28,04**	**40,81**	**124,47**	**977,26**	
Полдник	Булочка "Домашняя"	75	6,56	6,34	46,04	267,46	769, 2004
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	385, 2015
	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96	112, 2013
Итого за полдник:		**395**	**13,32**	**11,70**	**65,36**	**420,02**	
День 2							
Завтрак	Каша пшенная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,85	11,50	38,37	292,37	258, 2013
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		**685**	**14,93**	**13,10**	**99,02**	**573,68**	
Обед	Салат "Веснушка"	100	1,70	5,13	10,24	93,94	6, 2000
	Рассольник	260	2,15	6,83	14,02	126,15	133, 2013
	Котлета рубленная из птицы	100	15,57	16,80	13,17	266,12	294, 2015
	Соус томатный	50	0,56	2,28	3,42	36,43	587, 2004
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	8,60	51,52	325,53	237, 2013
	Компот из свежемороженых ягод (клубника)	200	0,13	0,06	16,51	67,10	ТТК
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		**990**	**37,89**	**40,76**	**153,18**	**1131,13**	
Полдник	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,32	590, 2013
	Сок явиноградный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	518, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за полдник:		**440**	**4,80**	**4,92**	**69,56**	**341,72**	

День 3							
Завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	25,96	15,95	46,67	434,05	223, 2015
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Апельсин	250	2,25	0,50	20,25	94,50	112, 2013
Итого за завтрак:		**740**	**33,41**	**17,23**	**107,81**	**719,95**	
Обед	Икра овощная	100	1,28	10,05	9,32	132,85	ТТК
	Борщ Сибирский	260	4,01	5,82	16,48	134,32	111, 2004
	Биточек из курицы и свинины	100	15,57	22,54	13,05	317,32	ТТК
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Рис припущенный	180	4,41	6,49	44,44	253,87	415, 2013
	Компот из свежих яблок и мандаринов	200	0,16	0,09	17,28	70,57	ТТК
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		**990**	**33,14**	**46,81**	**148,16**	**1146,48**	
Полдник	Булочка "Дорожная"	75	6,94	7,25	43,75	267,99	425, 2015
	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,60	385, 2015
	Апельсин	250	2,25	0,50	20,25	94,50	112, 2013
Итого за полдник:		**525**	**14,99**	**12,75**	**73,60**	**469,09**	
День 4							
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,71	10,58	34,85	265,42	255, 2013
	Кофейный напиток с молоком	200	2,29	1,25	15,78	83,53	379, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96	112, 2013
Итого за завтрак:		**590**	**16,04**	**12,94**	**91,24**	**545,54**	
Обед	Салат из свеклы с сыром	100	2,94	12,11	8,04	152,90	55, 2013
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,4	5,62	19,80	151,54	144, 2013
	Котлета рыбная Любительская (минтай)	100	12,73	7,73	11,23	165,42	346, 2013
	Соус белый основной	50	0,29	1,84	1,85	25,11	582, 2004
	Пюре картофельное	180	3,91	7,26	26,12	185,45	429, 2013
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	19,27	79,80	519, 2013
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		**980**	**33,28**	**35,62**	**130,60**	**976,08**	
Полдник	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,04	588, 2013
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386, 2015
	Мандарин	120	0,96	0,36	9,72	45,96	112, 2013
Итого за полдник:		**360**	**7,88**	**6,68**	**48,64**	**286,20**	
День 5							

Завтрак	Омлет натуральный	210	22,08	21,35	4,03	296,56	210, 2015
	Чай с сахаром, лимоном	200/10/5	0,21	0,05	10,16	41,88	377, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Банан	200	3,00	0,20	42,00	181,80	112, 2013
Итого за завтрак:		**695**	**30,36**	**22,35**	**87,08**	**670,87**	
Обед	Салат "Витаминка"	100	1,43	5,13	10,03	92,02	1, 2000
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,16	3,37	17,51	108,96	101, 2013
	Гуляш из свинины	100	11,53	25,01	2,91	282,83	260, 2015
	Макароны отварные с овощами	180	5,50	4,12	35,49	201,08	ТТК
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	14,50	59,20	349, 2015
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		**930**	**28,20**	**38,69**	**124,74**	**959,95**	
Полдник	Крендель сахарный	75	6,56	6,34	46,04	267,46	119, 2000
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	518, 2013
	Банан	200	3,00	0,20	42,00	181,80	112, 2013
Итого за полдник:		**475**	**10,56**	**6,74**	**108,24**	**535,86**	
День 6							
Завтрак	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,38	10,44	37,11	267,95	253, 2013
	Чай с сахаром	200/10	0,12	0,03	10,00	40,77	376, 2015
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,68	90,12	108, 2013
	Хлеб бородинский	30	2,04	0,39	12,21	60,51	110, 2013
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за завтрак:		**680**	**12,38**	**12,02**	**97,61**	**548,15**	
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	115, 2013
	Суп из овощей	260	2,21	6,75	11,62	116,07	99, 2015
	Биточек рубленный из птицы	100	15,57	16,80	13,17	266,12	294, 2015
	Соус красный основной	50	0,43	0,76	3,29	21,69	528, 1996
	Каша перловая рассыпчатая	180	5,64	7,18	39,95	247,03	242, 2013
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,37	0,00	21,35	86,88	348, 2015
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	28,02	135,18	108, 2013
	Хлеб бородинский	40	2,72	0,52	16,28	80,68	110, 2013
Итого за обед:		**990**	**33,39**	**41,45**	**141,38**	**1072,15**	
Полдник	Булочка с маком	75	7,26	8,24	45,12	283,68	772, 2004
	Кефир 2,5%	200	5,80	5,00	8,00	100,20	386, 2015
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
Итого за полдник:		**475**	**13,86**	**14,04**	**72,72**	**472,68**	

	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД						
	Завтрак	**673**	**21,00**	**16,11**	**96,65**	**615,58**	
	Обед	**965**	**32,49**	**42,44**	**139,13**	**1069,83**	
	Полдник	**452**	**10,84**	**9,35**	**74,05**	**423,71**	

Примечание:

1 - овощи свежие используются без тепловой обработки до 1 марта.
2 - для заправки салата используются растительное масло и лимонная кислота
3 - зелёный горошек используемый для салатов, подвергается термической обработке

При составлении меню были использованы следующие сборники технических нормативов:

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1996 г., Москва, "Хлебпродинформ"
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1997 г., Москва, "Хлебпродинформ"
Сборник рецептур блюд, мучных кулинарных и кондитерских изделий, рекомендованный для применения в предприятиях общественного питания, 2000 г., Новосибирск, "Новосибирская пищевая лаборатория качества"
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г., Москва, "Хлебпродинформ"
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, 2012 г., Пермь, ЗАО "Уральский региональный центр питания"
Сборник рецептур для школ, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, 2013 г., Пермь, ООО "Уральский региональный центр питания"
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 2015 г., Москва, "ДеЛи плюс"

Технолог Э.Ю. Лямцева

тел. 240-78-45