



Основное двенадцатидневное меню для обучающихся с 12 лет

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 12 лет

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Первый день (понедельник)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	285/5	17,55	12,14	44,90	414
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		550	21,66	20,85	84,50	667
обед						
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147
Птица (филе) тушенная в сметанном соусе	493*	50/50	14,28	19,35	7,27	220
Макароны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		890	30,63	40,65	90,00	917
всего			52,29	61,50	174,50	1584
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Второй день (вторник)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36
Каша молочная овсяная с маслом	302*	285/5	16,27	14,70	37,37	411
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		550	22,71	18,02	86,20	661
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107
Тефтели рубленые с соусом	462*	100(60/40)	8,87	14,59	11,09	211
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		895	25,75	34,45	107,54	957
всего			48,46	87,22	190,70	1618

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Третий день (среда)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молочная рисовая с маслом	302*	285/5	14,05	13,28	42,51	408
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		550	18,10	21,98	81,90	659
обед						
Салат из свеклы	88**	100	1,27	15,06	7,65	171
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93
Котлеты рыбные с соусом	388*	100(50/50)	9,38	9,12	12,27	171
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		895	19,28	37,05	79,13	854
всего			37,38	59,03	161,03	1513
Четвертый день (четверг)						
завтрак						
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132,00
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	285/5	15,85	15,07	39,09	443
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,72	47
итого:		550	18,97	16,88	66,17	576
обед						
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,84	5,37	20,84	146
Котлеты руб. из филе птицы с соусом	498*	100(50/50)	11,18	8,50	12,42	173
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		890	23,38	26,87	121,68	935
всего			42,35	43,75	187,85	1511
Пятый день (пятница)						
завтрак						
Каша молочная гречневая с маслом	302*	285/5	12,83	12,52	42,75	423
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		550	17,65	13,06	87,13	624
обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	100	1,22	5,1	11,1	90
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	100(50/50)	12,52	4,92	7,48	126
Макароны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:		895	25,41	23,25	107,03	839
всего			43,06	36,31	194,16	1463

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Шестой день (суббота)						
завтрак						
Каша молочная манная с маслом	302*	285/5	11,66	14,51	20,62	386
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		550	19,26	18,38	77,69	677,00
обед						
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126
Суп крестьянский с крупой	134*	250	2,99	4,97	11,52	121
Биточки рубленые с соусом	518*	100(50/50)	9,07	16,04	6,33	207
Капуста тушеная	534*	180	4,32	5,42	18,30	138
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		890	20,57	37,17	78,23	847
всего			39,83	55,55	155,92	1524,00
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Седьмой день (понедельник)						
завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	285/5	17,55	12,14	44,90	414
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		550	23,71	14,27	91,42	642
обед						
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147
Гуляш из птицы	ТТК	100(50/50)	12,3	3,4	5,2	100,6
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		890	26,99	26,13	101,16	857,6
всего			50,7	40,4	192,58	1499,6
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Восьмой день (вторник)						
завтрак						
Каша молочная овсяная с маслом	302*	285/5	16,27	14,70	37,37	411
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		550	23,33	18,78	95,23	705,00
обед						
Салат из белокочанной капусты	43*	100	1,55	5,08	9,42	88
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	100(50/50)	9,28	9,83	9,55	158
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325
Напиток апельсиновый	699*	200	0,2	0,04	25,73	100
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		895	26,16	29,69	106,00	904
всего			49,49	48,47	201,23	1609,00
	номер	выход	Пищевая ценность			

Наименование блюда	по СР	(гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Девятый день (среда)						
завтрак						
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36
Каша молочная пшеничная с маслом	302*	285/5	15,85	15,07	39,09	443
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		550	22,21	19,43	78,61	657
обед						
Салат из свеклы	88**	100	1,27	15,06	7,65	171
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93
Биточки рыбные с соусом	388*	100(50/50)	9,38	9,12	12,27	171
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0	28,88	116
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		895	19,58	37,03	83,58	874
всего			41,79	56,46	162,19	1531
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Десятый день (четверг)						
завтрак						
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75
Каша молочная рисовая с маслом	302*	285/5	14,05	13,28	42,51	408
Чай с сахаром	685*	200	0,2	0,05	15,01	57
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119
итого:		550	18,10	21,98	81,90	659
обед						
Салат из квашеной капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134
Котлеты особые с соусом	452*	100(50/50)	8,93	14,50	9,77	208
Макаронные отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253
Компот из изюма	638*	200	0,36	0	33,16	128
Хлеб ржаной		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		902,5	25,25	29,43	114,55	936
всего			43,35	51,41	196,45	1595
Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Одиннадцатый день (пятница)						
завтрак						
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132
Каша молочная манная с маслом	302*	285/5	11,66	14,51	20,62	386
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,16	9,72	47
итого:		550,00	14,72	18,99	76,87	660,00
обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками	46***	100	1,22	5,1	11,1	90
Суп картофельный с макаронными изделиями	140*	250	2,84	5,37	20,84	146
Кнели из говядины с рисом с соусом	474*	100(50/50)	9,07	16,04	6,33	207
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126
итого:		890	20,69	34,60	113,07	953
всего			35,41	53,59	189,94	1613,00

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность			
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл
Двенадцатый день (суббота)						
завтрак						
Каша молочная ячневая с маслом	302*	285/5	11,23	15,34	38,82	394
Какао с молоком	693*	200	3,04	3,39	27,91	149
Хлеб пшеничный		60	4,56	0,48	29,16	142
итого:		580	18,83	19,21	95,89	685
обед						
Винегрет овощной	71*	100	1,37	10,14	7,55	126
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135
Биточки руб. из филе птицы с соусом	498*	100(50/50)	11,18	8,50	12,42	173
Каша пшеничная вязкая	302*	180	5,05	6,63	29,09	238
Кисель	648*	200	0	0	33,93	129
Хлеб ржаной -		60	2,82	0,6	0,6	126
итого:		895	22,73	32,47	100,95	927,00
всего			41,56	51,68	196,84	1612,00

При составлении меню использовались:

* Сборник рецептур блюд и кул. изделий для предприятий ОП при общеобразовательных школах изд. 2004 год

** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий диетического питания для предприятий ОП изд. 2002 год

*** Сборник рецептур блюд и кул. изделий для предприятий ОП в общеобразовательных учреждениях изд. 2017 год

**** Сборник рецептур национальных блюд и кулинарных изд. для предприятий ОП. 2001 год

Технико - Технологическая карта