



**Примерное двухнедельное меню приготавливаемых блюд для организации питания детей,  
обучающихся в МБОУ СОШ №196**

**(весенне-летний период)**

Возрастная группа: 12 лет и старше (дети с ОВЗ, дети-инвалиды)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества, г			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры и сборника
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<i>Завтрак</i>	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	100, 2013
	Каша ячневая молочная вязкая с маслом сливочным	200	7,71	10,58	34,85	265,42	255, 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
	Апельсин	250	2,25	0,50	20,25	94,50	112, 2013
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>750</b>	<b>18,70</b>	<b>16,22</b>	<b>96,15</b>	<b>605,38</b>	
<i>Обед</i>	Винегрет с горошком	100	1,60	10,15	8,27	130,77	71, 2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,85	3,43	20,91	125,86	147, 2013
	Плов (свинина)	280	27,01	58,54	47,87	826,35	443, 2004
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>39,57</b>	<b>73,18</b>	<b>142,12</b>	<b>1385,27</b>	
<i>Полдник</i>	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
	Апельсин	250	2,25	0,50	20,25	94,50	112, 2013
<b>Итого за полдник:</b>		<b>525</b>	<b>14,61</b>	<b>11,84</b>	<b>75,89</b>	<b>468,56</b>	
<b>День 2</b>							
<i>Завтрак</i>	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,85	11,50	38,37	292,37	258, 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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>680</b>	<b>14,85</b>	<b>13,08</b>	<b>98,87</b>	<b>572,57</b>	
<i>Обед</i>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,90	8,90	7,70	118,50	115, 2013
	Рассольник	260	2,15	6,83	14,02	126,15	133, 2013
	Голубец Ленивый (курица-свинина)	100	13,56	23,85	9,68	307,64	ТТК
	Соус белый основной	50	0,29	1,84	1,85	25,11	582, 2004
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	9,49	8,49	47,75	305,31	ТТК
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>990</b>	<b>34,80</b>	<b>51,03</b>	<b>141,81</b>	<b>1165,67</b>	
<i>Полдник</i>	Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,32	590, 2013
	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

<b>Итого за полдник:</b>		<b>440</b>	<b>4,80</b>	<b>4,92</b>	<b>69,56</b>	<b>341,72</b>	
<b>День 3</b>							
<i>Завтрак</i>	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	25,96	15,95	46,67	434,05	223, 2015
	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
	Апельсин	250	2,25	0,50	20,25	94,50	112, 2013
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>730</b>	<b>35,58</b>	<b>18,45</b>	<b>113,59</b>	<b>762,71</b>	
<i>Обед</i>	Икра овощная	100	1,28	10,05	9,32	132,85	ТТК
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,4	5,62	19,80	151,54	144, 2013
	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 перловая рассыпчатая	180	5,64	7,18	39,95	247,03	242, 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
<b>Итого за обед:</b>		<b>980</b>	<b>33,82</b>	<b>51,39</b>	<b>146,79</b>	<b>1184,96</b>	
<i>Полдник</i>	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>525</b>	<b>14,99</b>	<b>12,75</b>	<b>73,60</b>	<b>469,09</b>	
<b>День 4</b>							
<i>Завтрак</i>	Каша рисовая молочная вязкая с маслом сливочным	200	6,38	10,44	37,11	267,95	253, 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
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>670</b>	<b>15,45</b>	<b>14,64</b>	<b>107,49</b>	<b>623,54</b>	
<i>Обед</i>	Салат "Овощной букет"	100	1,37	15,19	9,49	180,14	35, 2000
	Борщ Сибирский	260	4,01	5,82	16,48	134,32	111, 2004
	Гречаники	100	15,97	18,85	16,25	298,59	ТТК
	Соус молочный	50	1,73	3,09	4,67	53,37	435, 2013
	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
<b>Итого за обед:</b>		<b>990</b>	<b>34,96</b>	<b>51,27</b>	<b>136,58</b>	<b>1147,53</b>	
<i>Полдник</i>	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>440</b>	<b>7,72</b>	<b>7,12</b>	<b>58,52</b>	<b>329,04</b>	



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	220	3,30	0,22	46,20	199,98	112, 2013
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>715</b>	<b>30,66</b>	<b>22,37</b>	<b>91,28</b>	<b>689,05</b>	
Обед	Салат из свеклы с яблоками	100	1,16	5,17	11,86	98,56	60, 2013
	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,16	3,37	17,51	108,96	101, 2013
	Котлета рыбная Любительская (минтай)	100	12,73	7,73	11,23	165,42	346, 2013
	Соус томатный	50	0,56	2,28	3,42	36,43	587, 2004
	Макаронные изделия отварные	180	6,43	6,55	42,76	255,68	291, 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
<b>Итого за обед:</b>		<b>980</b>	<b>30,62</b>	<b>26,16</b>	<b>145,58</b>	<b>940,11</b>	
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	220	3,30	0,22	46,20	199,98	112, 2013
<b>Итого за полдник:</b>		<b>495</b>	<b>10,86</b>	<b>6,76</b>	<b>112,44</b>	<b>554,04</b>	
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	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
	Апельсин	250	2,25	0,50	20,25	94,50	112, 2013
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>720</b>	<b>16,67</b>	<b>14,42</b>	<b>98,59</b>	<b>590,77</b>	
Обед	Салат "Степной"	100	1,39	15,13	7,42	171,43	25, 2004
	Свекольник	260	2,54	5,38	17,74	129,57	131, 2013
	Гуляш из свинины	100	11,53	25,01	2,91	282,83	260, 2015
	Макаронные изделия 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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>940</b>	<b>29,07</b>	<b>50,70</b>	<b>128,64</b>	<b>1087,20</b>	
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
	Апельсин	250	2,25	0,50	20,25	94,50	112, 2013
<b>Итого за полдник:</b>		<b>525</b>	<b>14,61</b>	<b>11,84</b>	<b>75,89</b>	<b>468,56</b>	
День 2							

<i>Завтрак</i>	Сыр (порциями)	15	3,45	4,35	0,00	52,95	100, 2013
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,11	12,73	27,45	256,81	247, 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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>700</b>	<b>17,65</b>	<b>18,67</b>	<b>88,11</b>	<b>591,07</b>	
<i>Обед</i>	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,27	10,08	7,05	124,05	53, 2013
	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,54	5,62	19,44	150,49	145, 2013
	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
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,50	8,60	51,52	325,53	237, 2013
	Компот из свежемороженой 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
<b>Итого за обед:</b>		<b>980</b>	<b>40,72</b>	<b>48,72</b>	<b>155,16</b>	<b>1222,04</b>	
<i>Полдник</i>	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>440</b>	<b>4,80</b>	<b>4,92</b>	<b>69,56</b>	<b>341,72</b>	
<b>День 3</b>							
<i>Завтрак</i>	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	25,96	15,95	46,67	434,05	223, 2015
	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
	Апельсин	250	2,25	0,50	20,25	94,50	112, 2013
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>730</b>	<b>35,58</b>	<b>18,45</b>	<b>113,59</b>	<b>762,71</b>	
<i>Обед</i>	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,37	6,14	10,99	104,48	14, 2013
	Щи из капусты свежей с картофелем	260	2,20	6,69	9,69	107,75	124, 2004
	Котлета рубленая из птицы	100	15,57	16,80	13,17	266,12	294, 2015
	Соус сметанный с томатом	50	1,71	7,53	3,22	87,50	444, 2013
	Рис припущенный	180	4,41	6,49	44,44	253,87	415, 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
<b>Итого за обед:</b>		<b>990</b>	<b>32,83</b>	<b>44,71</b>	<b>140,32</b>	<b>1094,78</b>	
<i>Полдник</i>	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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>525</b>	<b>14,99</b>	<b>12,75</b>	<b>73,60</b>	<b>469,09</b>	

День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая с маслом сливочным	200	8,65	10,50	39,37	286,59	256, 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
	Яблоко	200	0,80	0,80	19,60	88,80	112, 2013
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>670</b>	<b>17,73</b>	<b>14,70</b>	<b>109,75</b>	<b>642,18</b>	
Обед	Салат из свеклы с сыром	100	2,94	12,11	8,04	152,90	55, 2013
	Рассольник Ленинградский	260	2,62	6,88	17,35	141,80	96, 2015
	Биточек рыбный (минтай)	100	11,78	6,15	11,10	163,49	234, 2015
	Соус томатный	50	0,56	2,28	3,42	36,43	587, 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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>990</b>	<b>29,78</b>	<b>35,74</b>	<b>129,59</b>	<b>975,73</b>	
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
<b>Итого за полдник:</b>		<b>440</b>	<b>7,72</b>	<b>7,12</b>	<b>58,52</b>	<b>329,04</b>	
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	220	3,30	0,22	46,20	199,98	112, 2013
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>715</b>	<b>30,66</b>	<b>22,37</b>	<b>91,28</b>	<b>689,05</b>	
Обед	Салат из отварной фасоли	100	7,17	6,60	19,14	164,60	ТТК
	Борщ с капустой и картофелем	260	2,11	6,65	13,45	122,16	82, 2015
	Суфле из свинины	100	11,75	21,88	7,60	274,37	ТТК
	Соус молочный	50	1,73	3,09	4,67	53,37	435, 2013
	Макаронные изделия отварные	180	6,43	6,55	42,76	255,68	291, 2013
	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0,16	0,07	15,19	62,06	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	
<b>Итого за обед:</b>		<b>990</b>	<b>36,64</b>	<b>45,90</b>	<b>147,11</b>	<b>1148,10</b>	
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	220	3,30	0,22	46,20	199,98	112, 2013
<b>Итого за полдник:</b>		<b>495</b>	<b>10,86</b>	<b>6,76</b>	<b>112,44</b>	<b>554,04</b>	




	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>						
	<i>Завтрак</i>	708	23,35	17,34	100,87	652,90	
	<i>Обед</i>	976	34,28	47,88	141,37	1135,14	
	<i>Полдник</i>	485	10,60	8,68	78,00	432,49	

**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 рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1996 г., Москва, "Хлебпродинформ"
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1997 г., Москва, "Хлебпродинформ"
- Сборник рецептов блюд, мучных кулинарных и кондитерских изделий, рекомендованный для применения в предприятиях общественного питания, 2000 г., Новосибирск, "Новосибирская пищевая лаборатория качества"
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г., Москва, "Хлебпродинформ"
- Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, 2012 г., Пермь, ЗАО "Уральский региональный центр питания"
- Сборник рецептов 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, 2015 г., Москва, "ДеЛи плюс"

Технолог  Э.Ю. Лямцева

тел. 240-78-45