

Согласовано

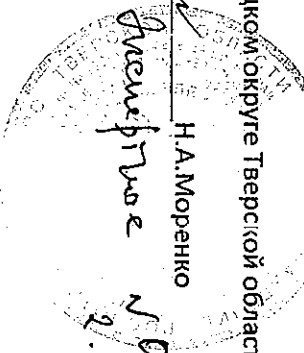
Начальник территориального отдела Управления

Роспотребнадзора по Тверской области в

Вышневолоцком округе Тверской области

Н.А. Моренко

Моренко
Вышневолоцкое
2.11.20
102/4-158



Примерное двухдневное меню

Для организации школьного питания (второй завтрак и обед)

Для обучающихся школ г.Бологое и Бологовского района

(категория детей с 7 до 11 лет)

Сезон Осень – зима:

Источник (сборник): Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г. Под общей редакцией В.Т. Лапиной-М: «Хлебпосодинформ» 2004 г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи плюс. 2011),

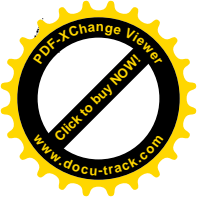
Утверждаю

Ген. директор ООО «Медиксервис»

Завидинцев



[Handwritten signature]





Наименование блюда

№ ТТ К

Выход

Состав блюда
Б Ж У

Ккал

Са

Mg

Fe

C

День 1

Завтрак

Каша вязкая (пшениная на молоке)	173	150/15	6,50	8,29	40,72	264,00	110,30	33,24	1,77	0,72
Чай с сахаром	376	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	0,36	2,83
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Печенье	ПР	34	2,38	4,58	23,46	142,80	9,86	6,80	0,70	10,20
Итого за завтрак:			11,59	13,19	79,68	538,10	140,36	46,04	3,19	13,75

Обед

Огурец свежий		60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,20	8,40	0,30	4,38
Суп из овощей	135	250	2,20	4,40	12,40	99,00	23,00	21,55	0,78	21,30
Сметана 15%	ПР	10	0,25	1,50	0,35	16,00	9,00	1,00	0,00	0,05
Пилов из птицы	492	150	11,40	9,75	27,15	247,50	24,21	60,52	1,93	3,07
Напиток апельсиновый	699	200	0,10	0,00	25,20	96,00	37,40	14,30	0,33	66,00
Йогурт 3,2%	ПР	125	6,25	4,00	4,38	85,00	152,50	18,30	0,13	0,75
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
Хлеб пшеничный	ПР	40	3,44	0,40	19,92	92,40	8,00	4,80	0,48	0,00
Итого за обед:			28,26	20,77	114,72	756,50	284,71	172,07	5,63	95,55
Итого:			39,85	33,96	194,40	1294,60	425,07	218,11	8,82	109,30

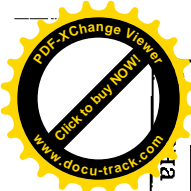
День 2

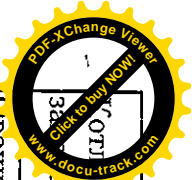
Завтрак

Макарон. изделия отварные	202	150	5,46	5,79	30,45	195,70	12,14	8,14	0,81	0,00
Сосиски отварные	243	80	7,52	12,00	0,64	140,64	15,36	8,48	0,96	0,00
Чай с сахаром	376	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	0,36	2,83
Пряник	ПР	34	1,20	0,70	19,42	117,53	2,25	0,00	0,15	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за завтрак:			16,89	18,81	80,65	588,05	49,95	22,62	2,52	2,83

Обед

Горошек зеленый консервированный отварной для подгарировки		60	1,88	1,97	4,19	46,73	0,00	0,00	0,00	0,00
Рассольник Домашний на 15%	131	250	2,20	4,50	12,70	100,00	45,00	33,00	1,00	11,80
Итого:	ПР	10	0,25	1,50	0,35	16,00	9,00	1,00	0,00	0,05





Котлетная рубленая из кур,
с соусом молочным

Увощное рагу	501	150	10,23	9,88	6,41	156,36	53,70	12,90	0,90	0,02
Компот из смеси сухофруктов	540	150	2,00	8,30	11,50	187,00	38,00	27,00	0,80	8,00
Хлеб ржано-пшеничный	349	200	0,60	0,00	31,40	124,00	14,00	4,00	0,60	110,00
Хлеб пшеничный	ПП	60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
Итого за обед:	ПП	40	3,44	0,40	19,92	92,40	8,00	4,80	0,48	0,00
Итого:			24,80	27,21	110,65	836,49	188,10	125,90	5,46	129,87
Итого за завтрак:			41,69	46,02	191,30	1424,54	238,05	148,52	7,98	132,70

День 3

Завтрак

Рис отварной	304	150	4,87	7,17	48,80	279,60	3,20	25,33	0,70	0,00
Соус сметанный с томатом	331	50	1,50	4,80	4,70	171,33	10,00	3,50	0,35	2,73
Коллеты рыбные	234	80	9,73	3,69	11,96	175,48	55,11	31,13	1,11	0,50
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Зефир	ПП	25	0,16	0,00	20,00	80,64	6,70	1,70	0,30	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПП	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за завтрак:			19,50	16,05	132,41	912,03	113,49	82,72	3,40	3,96

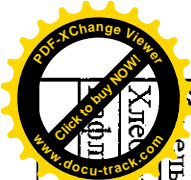
Обед

Помидоры свежие	148	60	0,66	0,12	2,28	14,40	8,40	12,00	0,54	15,00
Суп-лапша домашняя	487	250	2,13	4,61	15,10	93,00	10,72	15,64	0,39	1,20
Курица отварная	456	15	2,73	2,76	0,00	35,70	2,40	2,70	0,24	0,27
Зразы рубленые	587	80	10,95	12,23	11,63	198,75	16,26	13,71	2,10	1,22
Соус томатный	297	50	1,30	2,40	4,20	44,00	10,00	4,00	0,40	1,40
Каша рассыпчатая (гречневая)	705	150	8,70	7,80	42,60	279,00	14,50	138,60	4,70	0,00
Напиток из плодов шиповника	ПП	200	0,40	0,00	23,60	94,00	14,00	4,00	0,60	110,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПП	60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
Хлеб пшеничный	ПП	40	3,44	0,40	19,92	92,40	8,00	4,80	0,48	0,00
Итого за обед:			34,51	30,98	143,51	965,25	104,68	238,65	11,13	129,09
Итого:			54,01	47,03	275,92	1877,28	218,17	321,37	14,53	133,05

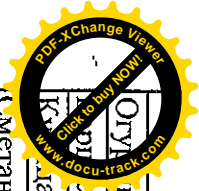
День 4

Завтрак

Рагу из птицы	289	150	64,29	10,05	13,03	186,00	31,54	33,17	1,65	9,70
Хлеб ржано-пшеничный	352	200	0,11	0,12	25,10	119,20	11,46	3,64	0,57	1,83
Хлеб пшеничный	ПП	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за завтрак:	ПП	36	0,86	0,50	13,98	120,89	1,62	0,00	0,11	0,00
Итого за завтрак:			67,84	10,97	67,05	498,27	50,62	40,41	2,57	11,53



Хлеб ржано-пшеничный
Хлеб пшеничный



Обед

Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,20	8,40	0,30	4,38
Пюре картофельное и картофелем	110	2,00	5,20	13,10	106,00	58,00	30,00	1,30	10,80
Картофель отварной	487	15	2,73	2,76	0,00	35,70	2,40	2,70	0,27
Сметана 15%	10	0,25	1,50	0,35	16,00	9,00	1,00	0,00	0,05
Печень тушеная в соусе (сметанном)	439	80	19,20	10,88	3,38	190,50	6,75	13,50	5,18
Соус сметанный	600	30	4,23	3,72	1,41	56,70	6,75	0,19	0,00
Макаронные изделия	332	150	5,40	0,60	21,60	177,00	12,00	8,00	0,80
Сок натуральный	200	200	1,00	0,00	44,60	94,00	14,00	8,00	2,80
Промышленного производства									
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68
Хлеб пшеничный	ПР	25	2,15	0,25	12,45	57,75	5,00	3,00	0,30
Итого за обед:			41,58	25,63	122,21	854,25	144,50	117,99	12,60
Итого:			109,42	36,60	189,26	1352,52	195,12	158,40	15,17

День 5

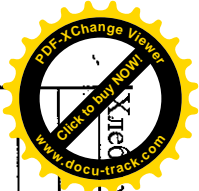
Завтрак

Запеканка творожная со слущ. молоком	223	130/20	21,92	16,59	42,00	405,00	293,38	53,11	0,96	0,71
Чай с сахаром	376	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	0,36	2,83
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Яблоко		150	0,60	0,60	14,70	70,30	12,00	63,00	0,90	15,00
Итого за завтрак:			25,23	17,51	72,20	606,60	325,58	122,11	2,58	18,54

Обед

Горошек зеленый консервированный отварной для подливки	ПР	60	1,88	1,97	4,19	46,73	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп картофельный с мясными фрикадельками	137	250	4,59	3,32	19,96	127,90	17,70	31,19	1,17	1,24
Фрикадельки мясные	112	30	6,48	3,72	0,36	62,40	3,42	8,56	0,99	0,40
Тефтели из говядины	461	80	20,69	0,85	0,00	204,80	32,00	28,00	1,20	0,00
Соус томатный	587	30	0,90	2,88	2,82	102,80	6,00	2,10	0,21	1,64
Пюре картофельное	261	150	3,50	5,70	15,35	152,50	40,50	30,00	1,05	0,00
Компот из свежих плодов (яблок)	631	200	0,20	0,00	35,80	142,00	12,00	4,00	0,80	24,10





Хлеб пшеничный	60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
Итого за обед:		42,44	19,10	102,66	953,13	132,02	147,05	7,10	27,38
Итого:		67,67	36,61	174,86	1559,73	457,60	269,16	9,68	45,92

День 6

Завтрак

Каша вязкая (рисовая на молоке)	174	150/15	4,50	8,13	39,69	250,50	98,22	27,34	0,47	0,72
Чай с сахаром	376	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	0,36	2,83
Хлеб пшеничный	30		2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Печенье	34		2,38	4,58	23,46	142,80	9,86	6,80	0,70	10,20
Итого за завтрак:			9,59	13,03	78,65	524,60	128,28	40,14	1,89	13,75

Обед

Помидоры свежие	60		0,66	0,12	2,28	14,40	8,40	12,00	0,54	15,00
Щи из свежей капусты с картофелем	124		2,00	4,30	10,00	88,00	65,00	25,00	0,80	20,50
Рыба жареная (треска)	377	100	19,60	6,80	4,20	160,00	34,67	25,33	0,67	0,80
Картофель отварной	203	150	1,50	0,30	11,88	56,25	12,00	22,00	0,80	14,53
Напиток лимонный	699	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Дюлоко		150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00	13,50	3,30	15,00
Хлеб пшеничный	40		3,44	0,40	19,92	92,40	8,00	4,80	0,48	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	60		4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
Итого за обед:			32,10	13,18	111,36	688,55	172,47	145,83	8,27	65,83
Итого:			41,69	26,21	190,01	1213,15	300,75	185,97	10,16	79,58

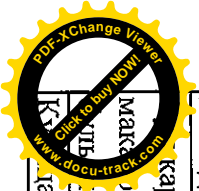
День 7

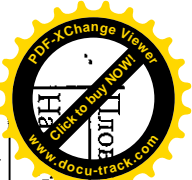
Завтрак

Картофель отварной	310	150	2,86	4,32	23,01	142,35	14,64	29,33	1,16	21,00
Тфтели из говядины	278	80/40	8,54	9,54	11,18	164,73	30,49	20,00	0,95	0,79
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Пряник		34	1,20	0,70	19,42	117,53	2,25	0,00	0,15	0,00
Хлеб ржано-пшеничный		30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
Итого за завтрак:			15,84	14,95	100,56	629,59	85,86	70,39	3,20	22,52

Обед

Помидоры свежие	60		0,66	0,12	2,28	14,40	8,40	12,00	0,54	15,00
картофельный с макаронными изделиями на масле из птицы	140	250	30,20	4,60	33,60	197,10	147,50	20,00	0,50	0,75
каша отварная	487	20	36,40	3,68	0,00	47,60	3,20	3,60	0,32	0,36





Пшеница	492	150	11,40	9,75	27,15	247,50	24,21	60,52	1,93	3,07
Сок из плодов шиповника	705	200	0,68	0,28	10,76	88,20	21,34	3,44	0,63	100,00
Хлеб ржано-пшеничный		60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
Хлеб пшеничный		20	1,72	0,20	9,96	46,20	4,00	2,40	0,24	0,00
Итого за обед:			85,26	19,29	107,93	755,00	229,05	145,16	5,84	119,18
Итого:			101,10	34,24	208,49	1384,59	314,91	215,55	9,04	141,70

День 8

Завтрак

Макаронны с сыром	204	150	10,15	11,94	25,60	250,80	221,40	15,24	0,92	0,17
Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	21,34	0,48	1,59
Хлеб пшеничный		30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
Зефир		25	0,16	0,00	20,00	80,64	6,70	1,70	0,30	0,00
Итого за завтрак:			16,97	15,78	63,48	519,34	386,32	41,88	2,06	1,76

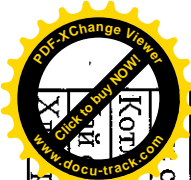
Обед

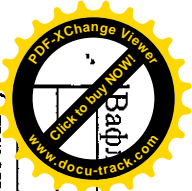
Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	ПР	60	1,88	1,97	4,19	46,73	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп крестьянский с крупой пшенной на бульоне из птицы		134	3,80	7,40	26,90	213,60	0,00	0,00	0,00	0,00
Курица отварная		487	20	36,40	0,00	47,60	3,20	3,60	0,32	0,36
Гуляш		437	80	20,85	9,75	6,00	98,40	11,25	1,50	0,00
Рис отварной		511	150	3,60	6,00	37,10	220,50	4,80	25,95	0,53
Сок натуральный	ПР	200	1,00	0,00	44,60	94,00	14,00	8,00	2,80	4,00
Промышленного производства										
Апельсин	ПР	150	1,35	0,30	12,15	64,50	0,00	19,50	0,45	90,00
Хлеб пшеничный	ПР	40	3,44	0,40	19,92	92,40	8,00	4,80	0,48	0,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
Итого за обед:			76,52	30,16	175,04	991,73	61,65	116,30	7,76	94,36
Итого:			93,49	52,96	204,98	1302,61	207,85	188,20	9,75	95,86

День 9

Завтрак

Каша расплечатая (гречневая)	302	150	8,59	6,09	38,64	243,75	14,82	135,82	4,56	0,00
Сметанный с томатом	331	50	1,50	4,80	4,70	171,33	10,00	3,50	0,35	2,73
Котлеты рубленые из птицы	294	80	12,68	12,18	11,84	208,00	43,77	14,15	2,63	0,65
Сахаром	376	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	0,36	2,83
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00





Итого за завтрак:	ПП	36	0,86	0,50	13,98	120,89	1,62	0,00	0,11	0,00
			26,34	23,89	99,30	878,15	90,41	159,47	8,25	6,21
<i>Обед</i>										

Огурец свежий		60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,20	8,40	0,30	4,38
Суп картофельный с рыбой и консервами		133	2,00	2,00	14,30	110,00	35,00	37,50	1,25	12,00
Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе		471	80	11,50	10,80	93,00	28,50	28,50	1,50	0,60
Соус сметанный		600	30	4,23	1,41	56,70	6,75	0,19	0,00	0,04
Пюре картофельное		261	150	3,10	21,90	163,50	40,50	30,00	1,05	5,55
Напиток лимонный		699	200	0,10	24,20	93,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный			40	3,44	19,92	92,40	8,00	4,80	0,48	0,00
Хлеб ржано-пшеничный			60	4,20	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
Яблоко			150	0,60	14,70	70,50	24,00	13,50	3,30	15,00
Итого за обед:			29,59	29,23	132,55	799,70	173,35	166,09	9,56	37,57
Итого:			55,93	53,12	231,85	1677,85	263,76	325,56	17,81	43,78

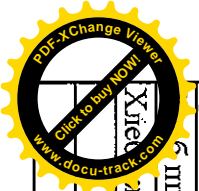
День 10

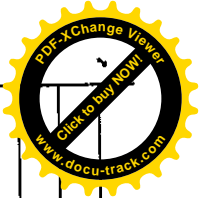
Завтрак

Голубцы с мясом и рисом		287	158	10,00	8,22	16,92	182,00	53,41	34,15	1,20	14,19
Чай с сахаром		376	200/15	0,13	0,02	15,20	62,00	14,20	2,40	0,36	2,83
Хлеб ржано-пшеничный	ПП	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00	
Банан		150	2,26	0,76	28,50	141,76	17,50	18,00	3,46	7,50	
Итого за завтрак:			14,97	9,30	75,56	457,94	91,11	58,15	5,26	24,52	

Обед

Огурец свежий		287	60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,20	8,40	0,30	4,38
Суп картофельный с горохом		139	250	6,20	5,60	22,30	167,00	69,00	38,60	1,84	1,70
Курица отварная		487	15	2,73	2,76	0,00	35,70	2,40	2,70	0,24	0,27
Фрикадельки рыбные с томатным соусом		397	80	12,80	0,48	1,60	67,20	49,00	26,70	1,20	0,34
Соус томатный		587	50	13,00	2,40	4,20	44,00	10,00	4,00	0,40	1,40
Макароны отварные		332	150	5,40	0,60	36,60	177,00	12,00	8,00	0,80	0,00
Сок натуральный промышленного производства	ПП	200	1,00	0,00	44,60	94,00	14,00	8,00	2,80	4,00	
Хлеб пшеничный	ПП	40	3,44	0,40	19,92	92,40	8,00	4,80	0,48	0,00	
Хлеб ржано-пшеничный	ПП	60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00	
Итого за обед:			49,19	12,96	154,54	797,90	195,00	144,40	9,74	12,09	
Итого:			64,16	22,26	230,10	1255,84	286,11	202,55	15,00	36,61	





	1		39,85	33,96	194,40	1294,60	425,07	218,11	8,82	109,30
	2		41,69	46,02	191,30	1424,54	238,05	148,52	7,98	132,70
	3		54,01	47,03	275,92	1877,28	218,17	321,37	14,53	133,05
	4		109,42	36,60	189,26	1352,52	195,12	158,40	15,17	55,82
	5		67,67	36,61	174,86	1559,73	457,60	269,16	9,68	45,92
	6		41,69	26,21	190,01	1213,15	300,75	185,97	10,16	79,58
	7		101,10	34,24	208,49	1384,59	314,91	215,55	9,04	141,70
	8		93,49	52,96	204,98	1302,61	207,85	188,20	9,75	95,86
	9		55,93	53,12	231,85	1677,85	263,76	325,56	17,81	43,78
	10		64,16	22,26	230,10	1255,84	286,11	202,55	15,00	36,61
			669,01	389,01	2091,17	14342,71	2907,39	2233,39	117,94	874,32

Примечание:

1. За основу составленного меню принят "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах" издательство "Хлебпродинформ" г. 2004 под редакцией В. Т. Лапшиной
"Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" од редакцией М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс 2017г.
2. Используется сметана в промышленной упаковке
3. При изготовлении холодных напитков применять термическую обработку
4. При употреблении соков для питания используется потребительская упаковка, йогурты не должны быть приготовлены на основе растительных жиров.

