

Утверждаю

Ген директор ООО «Медиксервис»



Согласовано

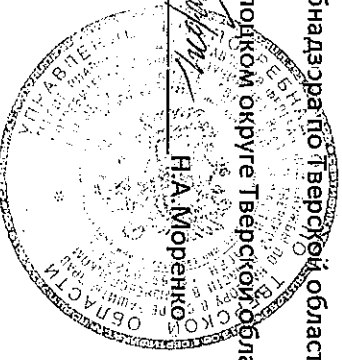
Начальник территориального отдела Управления

Роспотребнадзора по Тверской области в

Вышневолоцком округе Тверской области

*Н.А. Моренко*

Н.А. Моренко



Примерное двухнедельное меню

Для организации школьного питания (второй завтрак и обед)

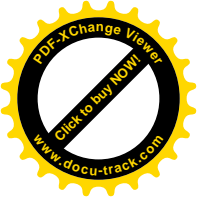
Для обучающихся школ г. Бологое и Бологовского района

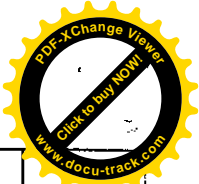
(категория детей с 11 до 18 лет)

Сезон Осень – зима

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.: ДеЛити, 2004 г. Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна.-М.: ДеЛити, 2011) №





Наименование блюда

№ ТТ К

Выход

Состав блюда  
Б Ж У

Ккал

Са

Мг

Fe

С

День 1  
Завтрак

Каша вязкая (пшенная на молоке)	173	200/20	8,60	11,06	54,30	352,00	147,07	44,33	2,37	0,96
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
<b>Итого за завтрак:</b>			11,31	11,38	69,80	483,30	167,27	50,33	3,09	3,79

Обед

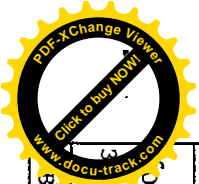
Огурец свежий		60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,20	8,40	0,30	4,38
Суп из овощей	135	250	2,20	4,40	12,40	99,00	23,00	21,55	0,78	21,30
Сметана 15%	ПР	10	0,25	1,50	0,35	16,00	9,00	1,00	0,00	0,05
Плов из птицы	492	200	15,20	13,00	36,20	330,00	32,28	80,69	2,57	4,09
Напиток апельсиновый	699	200	0,10	0,00	25,20	96,00	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
<b>Итого за обед:</b>			32,06	24,02	123,77	839,00	292,78	192,24	6,27	96,57
<b>Итого:</b>			43,37	35,40	193,57	1322,30	460,05	242,57	9,36	100,36

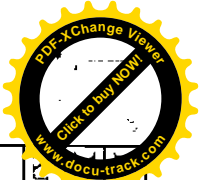
День 2  
Завтрак

Макарон. изделия отварные	202	180	12,18	14,33	30,70	300,96	265,68	18,29	1,11	0,20
Сосиски отварные	243	100	9,40	15,00	0,80	175,80	19,20	10,60	1,20	0,00
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	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			24,29	29,65	61,64	610,94	305,08	34,89	2,91	3,03

Обед

Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки		60	1,88	1,97	4,19	46,73	0,00	0,00	0,00	0,00
Рассольник домашний	131	250	2,20	4,50	12,70	100,00	45,00	33,00	1,00	11,80
Сметана 15%	ПР	10	0,25	1,50	0,35	16,00	9,00	1,00	0,00	0,05
отлета рубленая из кур, печенная с соусом молочным	501	150	10,23	9,88	6,41	156,36	53,70	12,90	0,90	0,02
болшное рагу	540	180	2,40	9,96	13,80	224,40	314,88	32,40	0,96	9,60





Итого из смеси сухих фруктов	639,34	200	0,60	0,00	31,40	124,00	14,00	4,00	0,60	110,00
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
<b>Итого за обед:</b>			25,20	28,87	112,95	873,89	464,98	131,30	5,62	131,47
<b>Итого:</b>			49,49	58,52	174,59	1484,83	770,06	166,19	8,53	134,50

**День 3**

**Завтрак**

Рис отварной	304	180	4,38	6,45	44,02	251,64	1,64	19,60	0,63	2,14
Соус томатный	587,32	50	1,50	4,80	4,70	171,33	10,00	3,50	0,35	2,73
Колбасы рыбные	234	100	12,16	4,61	14,95	219,35	68,89	38,91	1,39	0,63
Компот из смеси сухофруктов	349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			21,28	16,25	110,62	847,30	119,01	83,07	3,31	6,23

**Обед**

Помидоры свежие		60	0,66	0,12	2,28	14,40	8,40	12,00	0,54	15,00
Суп-лапша домашняя		148	2,13	4,61	15,10	93,00	10,72	15,64	0,39	1,20
Курица отварная		487	2,73	2,76	0,00	35,70	2,40	2,70	0,24	0,27
Зразы рубленые		456	100	13,69	15,29	14,54	248,44	20,33	17,14	2,63
Соус томатный		587	50	1,30	2,40	4,20	44,00	10,00	4,00	0,40
Каша рассыпчатая (гречневая)		297	180	10,44	9,36	51,12	334,80	17,40	166,32	5,64
Напиток из плодов шиповника		705	200	0,40	0,00	23,60	94,00	14,00	4,00	0,60
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
<b>Итого за обед:</b>			38,99	35,60	154,94	1070,74	111,65	269,80	12,60	129,40
<b>Итого:</b>			60,27	51,85	265,56	1918,04	230,66	352,87	15,91	135,63

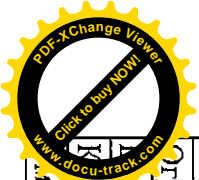
**День 4**

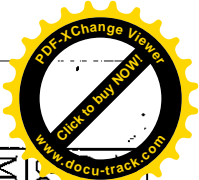
**Завтрак**

Рагу из птицы	289	200	85,71	13,39	17,37	248,00	42,05	44,22	2,19	12,95
Кисель	352	200	0,11	0,12	25,10	119,20	11,46	3,64	0,57	1,83
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			88,40	13,81	57,41	439,38	59,51	51,46	3,00	14,78

**Обед**

Огурец свежий		60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,20	8,40	0,30	4,38
Салат с капустой и картофелем		110	2,00	5,20	13,10	106,00	58,00	30,00	1,30	10,80
Хлеб отварная		487	15	2,73	2,76	35,70	2,40	2,70	0,24	0,27
Чай ледяной 15%		10	0,25	1,50	0,35	16,00	9,00	1,00	0,00	0,05





Чечень тушенная в соусе (метанном)	439	100	24,00	13,60	4,23	238,12	8,44	16,88	6,48	30,94
Соус сметанный	600	30	4,23	3,72	1,41	56,70	6,75	0,19	0,00	0,04
Макаронны отварные	332	180	6,48	0,72	25,92	212,40	14,40	9,60	0,96	0,00
Сок натуральный промышленного производства	ПР	200	1,00	0,00	44,60	94,00	14,00	8,00	2,80	4,00
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
Хлеб пшеничный	ПР	25	2,15	0,25	12,45	57,75	5,00	3,00	0,30	0,00
<b>Итого за обед:</b>			47,46	28,47	127,38	937,27	148,59	122,97	14,06	50,48
<b>Итого:</b>			135,86	42,28	184,79	1376,65	208,10	174,43	17,06	65,26

**День 5**

*Завтрак*

Запеканка творожная со сгущ. молоком	223	170/30	29,55	22,11	56,00	540,00	391,17	53,11	1,29	0,94
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
<b>Итого за завтрак:</b>			32,26	22,43	71,50	671,30	411,37	59,11	2,01	3,77

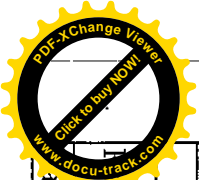
*Обед*

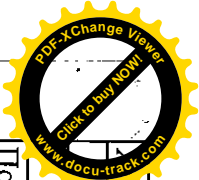
Горошек зеленый консервированный отварной для подгарнировки	ПР	60	1,88	1,97	4,19	46,73	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп картофельный с мясными фрикадельками	137	250	4,59	3,32	19,96	127,90	17,70	31,19	1,17	1,24
Фрикадельки мясные	112	30	6,48	3,72	0,36	62,40	3,42	8,56	0,99	0,40
Тефтели из говядины	461	100	25,86	1,06	0,00	256,00	40,00	35,00	1,50	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	180	4,20	6,84	18,42	183,00	48,60	36,00	1,26	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 ржано-пшеничный	ПР	60	4,20	0,66	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
<b>Итого за обед:</b>			48,31	20,45	105,73	1034,83	148,12	160,05	7,61	27,38
<b>Итого:</b>			80,57	42,88	177,23	1706,13	559,49	219,16	9,62	31,15

**День 6**

*Завтрак*

Пюре вязкая (рисовая на молоке)	174	200/20	6,00	10,85	52,93	334,00	130,97	36,46	0,63	0,96
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
<b>Итого за завтрак:</b>			8,71	11,17	68,43	465,30	151,17	42,46	1,35	3,79

*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	0,80
Картофель отварной		203	180	1,80	0,36	14,26	67,50	14,40	26,40	0,96
Напиток лимонный		699	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	0,00	0,00
Яблоко		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
<b>Итого за обед:</b>			32,40	13,24	113,74	699,80	174,87	150,23	8,43	68,74
<b>Итого:</b>			41,11	24,41	182,17	1165,10	326,04	192,69	9,78	72,53

*День 7*

*Завтрак*

Картофель отварной		310	180	3,43	5,18	27,62	170,82	17,57	35,19	1,39	25,20
Тертые из говядины		278	100/40	9,97	11,14	13,05	192,18	35,57	23,33	1,10	0,92
Компот из смеси сухофруктов		349	200	0,66	0,09	32,01	132,80	32,48	17,46	0,70	0,73
Хлеб ржано-пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00	
<b>Итого за завтрак:</b>			6,67	5,57	74,57	375,80	56,05	56,25	2,33	25,93	

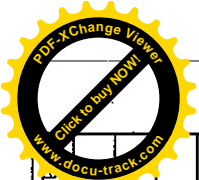
*Обед*

Помидоры свежие		60	0,66	0,12	2,28	14,40	8,40	12,00	0,54	15,00	
Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из птицы		140	250	30,20	4,60	33,60	197,10	147,50	20,00	0,50	0,75
Курица отварная		487	20	36,40	3,68	0,00	47,60	3,20	3,60	0,32	0,36
Плов из птицы		492	200	15,20	13,00	36,20	330,00	32,28	80,69	2,57	4,09
Напиток 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	
<b>Итого за обед:</b>			89,06	22,54	116,98	837,50	237,12	165,33	6,48	120,20	
<b>Итого:</b>			95,73	28,11	191,55	1213,30	293,17	221,58	8,81	146,13	

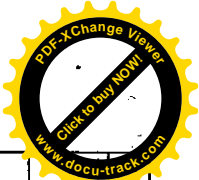
*День 8*

*Завтрак*

Картоны с сыром		204	200	13,53	15,92	34,13	334,40	295,20	20,32	1,23	0,23
-----------------	--	-----	-----	-------	-------	-------	--------	--------	-------	------	------







Ябло с МОЛОКОМ	382	200	4,08	3,54	17,58	118,60	152,22	21,34	0,48	1,59
Хлеб пшеничный	ПР	30	2,58	0,30	0,30	69,30	6,00	3,60	0,36	0,00
<b>Итого за завтрак:</b>			20,19	19,76	52,01	522,30	453,42	45,26	2,07	1,82

**Обед**

Горошек зеленый консервированный отварной для поджаривровки	ПР	60	1,88	1,97	4,19	46,73	0,00	0,00	0,00	0,00
Суп крестьянский с крупой пшениной 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	3,68	0,00	47,60	3,20	3,60	0,32	0,36
Гуляш		437	100	12,19	7,50	123,00	14,06	14,06	1,88	0,00
Рис отварной		511	180	4,32	7,20	264,60	5,76	31,14	0,64	0,00
Сок натуральный промышленного производства	ПР	200	1,00	0,00	44,60	94,00	14,00	8,00	2,80	4,00
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
<b>Итого за обед:</b>			82,45	33,80	183,96	1060,43	65,42	124,30	8,25	94,36
<b>Итого:</b>			102,64	52,96	204,98	1302,61	207,85	188,20	9,75	95,86

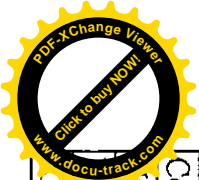
**День 9**

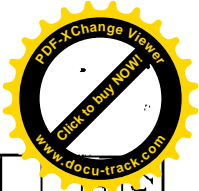
**Завтрак**

Каша рассыпчатая (гречневая)		302	180	10,31	7,30	46,37	292,50	17,78	162,99	5,47	0,00
Соус томатный		587	50	1,50	4,80	4,70	171,33	10,00	3,50	0,35	2,73
Котлеты рубленые из птицы		338	100	15,85	15,23	14,80	260,00	54,35	20,18	3,29	0,82
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	ПР	30	2,58	0,30	14,94	72,18	6,00	3,60	0,24	0,00	
<b>Итого за завтрак:</b>			30,37	27,65	96,01	858,01	102,33	192,67	9,71	6,38	

**Обед**

Огурец свежий		60	0,42	0,06	1,14	6,60	10,20	8,40	0,30	4,38
Суп картофельный с рыбойми 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	100	14,38	13,50	116,25	35,63	35,63	1,88	0,75
Соус сметанный		600	30	4,23	1,41	56,70	6,75	0,19	0,00	0,04
Оре картофельное		261	180	3,72	26,28	196,20	48,60	36,00	1,26	6,66
Питок лимонный		699	200	0,10	24,20	93,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный		40	3,44	3,44	19,92	92,40	8,00	4,80	0,48	0,00





Хлеб ржано-пшеничный	60	4,20	4,20	24,18	114,00	20,40	43,20	1,68	0,00
Олоко	150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00	13,50	3,30	15,00
<b>Итого за обед:</b>		33,09	32,73	139,63	855,65	188,58	179,22	10,15	38,83
<b>Итого:</b>		63,46	60,38	235,64	1713,66	290,91	371,89	19,86	45,21

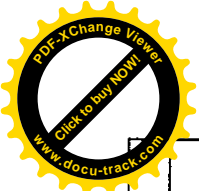
**День 10**

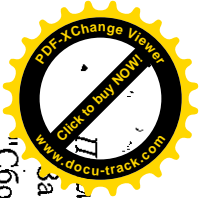
**Завтрак**

Голубцы с мясом и рисом	376,83	213	13,50	11,10	22,84	245,70	72,10	46,10	1,62	19,16
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
<b>Итого за завтрак:</b>			16,21	11,42	52,98	379,88	92,30	52,10	2,22	21,99

**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	100	16,00	0,60	2,00	84,00	61,25	33,38	1,50	0,43
Соус томатный	587	50	13,00	2,40	4,20	44,00	10,00	4,00	0,40	1,40
Макаронны отварные	332	180	6,48	0,72	43,92	212,40	14,40	9,60	0,96	0,00
Сок натуральный	ПП	200	1,00	0,00	44,60	94,00	14,00	8,00	2,80	4,00
Промышленного производства										
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
<b>Итого за обед:</b>			53,47	13,20	162,26	850,10	209,65	152,68	10,20	12,18
<b>Итого:</b>			69,68	24,62	215,24	1229,98	301,95	204,78	12,42	34,17
	1		43,37	35,40	193,57	1322,30	460,05	242,57	9,36	100,36
	2		49,49	58,52	174,59	1484,83	770,06	166,19	8,53	134,50
	3		60,27	51,85	265,56	1918,04	230,66	352,87	15,91	135,63
	4		135,86	42,28	184,79	1376,65	208,10	174,43	17,06	65,26
	5		80,57	42,88	177,23	1706,13	559,49	219,16	9,62	31,15
	6		41,11	24,41	182,17	1165,10	326,04	192,69	9,78	72,53
	7		95,73	28,11	191,55	1213,30	293,17	221,58	8,81	146,13
	8		102,64	52,96	204,98	1302,61	207,85	188,20	9,75	95,86
	9		63,46	60,38	235,64	1713,66	290,91	371,89	19,86	45,21
	10		69,68	24,62	215,24	1229,98	301,95	204,78	12,42	34,17
			742,18	421,41	2025,32	14432,60	3648,28	2334,36	121,10	860,80





Заметание:

За основу составленного меню принят "Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при "Сборник рецептов для продюжцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" од редакцией М.П. Могильного и В.А.

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

