

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по РО в г. Новочеркасске, Аксайском, Багаевском, Веселовском районах


_____ А. В. Степанова

« 02 » _____ 2020г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ООО «Бакром»


_____ С. Г. Бергункер

От « 20 » _____ 2020г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Лицей №1


_____ З. В. Панова

От « 20 » _____ 11 2020г.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 12 лет и старше в
общеобразовательных учреждениях
(МБОУ Лицей №1)

3-х разовое питание

Сборник технологических нормативов — Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий
для общественного питания при общеобразовательных школах

Издательство «Хлебпродинформ», 2004.

Под общей редакцией В. Т. Лапшиной

1 неделя, понедельник						
Прием пищи, Наименование Блюда	Рецептура №	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Плов из птицы	492	230	11,4	8,7	26,1	245
Зеленый горошек после тепловой обработки	101	50	1,92	0,12	3,96	24
Чай с лимоном	686	200	0,2	0,05	10,6	41,1
Масло сливочное	96	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Хлеб пшеничный		25	3,8	0,3	20,7	121
<i>Итого:</i>		515	17,4	16,99	61,42	504,4
Обед						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	137	250	2,2	2,78	15,39	106
Макароны отварные	516	200	7,536	5,959	48,031	276,11
Котлета рубленая из птицы	498	100	30,05	33,28	16,21	489,34
Винегрет овощной	71	100	1,7	4,9	6,8	76,6
Компот из смеси сухофруктов	639	200	0,32	0	32,86	132,6
Хлеб пшеничный		50	1,9	0,15	10,35	60,5
Хлеб ржаной		75	1,2	0,25	11,2	52,5
<i>Итого:</i>		895	44,91	47,32	140,84	1193,65
Полдник						
Булочка "Веснушка"	773	50	4	4	25	156,1
Какао с молоком	693	200	1,4	1,6	22,5	104,8
Итого:		250	5,4	5,6	47,5	260,9

1 неделя, вторник						
Прием пищи, Наименование Блюда	Рецептура №	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Рыба припущенная	371	100	30,25	9,75	6,46	111,25
Рис отварной	511	200	5,09	7,8	55,73	299,39
Горошек консервированный после тепловой обработки	101	50	1,92	0,12	3,96	24
Чай с лимоном	686	200	0,2	0,05	10,6	41,1
Хлеб пшеничный		25	3,8	0,3	20,7	121
<i>Итого:</i>		520	33,9	14,12	82,23	499,64
Обед						
Суп картофельный с горохом	139	250	6,40	6,48	22,58	160,08

С.М. Федя

Каша гречневая рассыпчатая	508	200	8,45	7,04	38,16	249,40
Биточки говяжьи	451	100	22,31	6,00	11,44	178,60
Икра морковная	78	100	2,20	7,60	11,40	128,00
Хлеб пшеничный		50	1,90	0,15	10,35	60,50
Хлеб ржаной		50	1,20	0,25	11,20	52,50
Напиток «Лимонный»	699	200	0,10	0,00	24,20	93,00
<i>Итого:</i>		950	42,56	27,52	129,33	922,08
Полдник						
Пирожок печеный	738	60	3,54	4,15	21,1	137,8
Кефир	698	200	5,6	6,4	8,2	112
<i>Итого:</i>		260	9,14	10,55	29,3	249,8

1 неделя, среда						
Прием пищи, Наименование Блюда	Рецептура №	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Запеканка из творога со сметаной	366	150/20	40,3	12,1	36,5	252
Хлеб пшеничный		25	3,8	0,3	20,7	121
Чай с сахаром	685	200	0	0	14	56
Фрукты свежие		100	0,3	0	2,7	131
<i>Итого:</i>		520	44,1	12,4	71,2	560
Обед						
Суп-лапша домашняя	148	250	2,98	2,30	21,25	117,98
Котлета рубленая из птицы	498	100	30,05	33,28	16,21	489,34
Каша рассыпчатая пшеничная	508	200	7,73	7,60	45,33	280,00
Салат из свеклы с яблоками	51	100	1,31	5,16	12,11	100,11
Напиток «Апельсиновый»	699	200	0,1	0	24,2	93
Хлеб пшеничный		50	1,90	0,15	10,35	60,50
Хлеб ржаной		50	1,20	0,25	11,20	52,50
<i>Итого:</i>		730	45,27	48,74	140,65	1193,43
Полдник						
Булочка домашняя	769	50	3,7	6,6	30,4	197
Молоко		200	5,6	6,4	9,4	116
<i>Итого:</i>		250	9,3	13	39,8	313

1 неделя, четверг						
Прием пищи, Наименование Блюда	Рецептура №	Выход	Пищевые вещества			ЭЦ, ккал
			Б	Ж	У	

Завтрак						
Каша овсяная молочная с маслом и сахаром	302	250	10,35	11,28	48,2	336,66
Какао с молоком	693	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный		25	1,9	0,15	10,35	60,5
Масло сливочное	96	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Фрукты свежие		100	2,2	0	23,1	124
<i>Итого:</i>		585	15,86	20,75	94,48	743,56
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	110	250	2,54	5,24	16,19	144,25
Рыба тушеная в томате с овощами	374	80/20	24,20	7,80	5,17	192,70
Пюре картофельное	520	150	4,20	1,60	29,40	150,00
Зеленый горошек консервированный после тепловой обработки	101	50	1,92	0,12	3,96	24,00
Компот из свежих яблок	631	200	0,16	0,16	23,88	97,6
<i>Итого:</i>		700	33,02	14,92	78,60	608,55
Полдник						
Булочка домашняя	769	50	3,7	6,6	30,4	197
Сок фруктовый		200	1	0	27,4	112
<i>Итого:</i>		250	4,7	6,6	57,8	309

1 неделя, пятница						
Прием пищи, Наименование Блюда	Рецептура №	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ЭЦ, ккал
Завтрак						
Каша гречневая вязкая	302	150	4,5	5,1	21,9	151
Сосиска отварная	413	80	10,6	15,28	36,96	255,68
Салат из квашеной капусты	45	60	0,7	4,05	3,1	61,02
Хлеб пшеничный		25	1,8	0,3	20,7	121
Чай с лимоном	686	200	0,2	0,05	10,6	41,1
<i>Итого:</i>		505	17,8	24,78	93,26	629,8
Обед						
Суп картофельный с горохом	139	300	5,12	3,89	18,06	153,66
Плов из птицы	492	250	11,4	8,7	26,1	245
Винегрет овощной	71	150	1,7	4,9	6,8	114,9
Сок фруктовый	707	200	1	0	27,4	112
Хлеб пшеничный		50	1,9	0,15	10,35	60,5
Хлеб ржаной		50	1,2	0,25	11,2	52,5

С.М. Гусев

<i>Итого:</i>		1000	22,32	17,89	99,91	738,56
Полдник						
Пирожок сладкий	738	60	0,25	0,23	9,36	138,8
Молоко		200	5,6	6,4	9,4	116
<i>Итого:</i>		260	5,85	6,63	18,76	254,8

2 неделя, понедельник						
Прием пищи, Наименование Блюда	Рецептура №	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ЭЦ, ккал
Завтрак						
Каша рисовая молочная с сахаром и маслом	302	250	6,3	7,09	44,8	269
Чай с сахаром	685	200	0	0	14	56
Хлеб пшеничный		50	3,8	0,3	10,7	121
Сыр порциями	97	15	3,8	4,8	0	60
<i>Итого:</i>		715	13,9	12,19	69,5	506
Обед						
Суп крестьянский с крупой	134	250	3,9	3	3,75	197,13
Каша рассыпчатая пшеничная	508	200	6,34	7,01	2,3	148,5
Котлета из говядины	451	100	15,9	14,4	16	261
Салат из соленых огурцов с луком	17	100	0,12	12,9	2,4	104
Напиток «Лимонный»	699	200	0,1	0	24,2	93
Хлеб пшеничный		50	1,9	0,15	10,35	60,5
Хлеб ржаной		75	1,2	0,25	11,2	52,5
<i>Итого:</i>		975	29,46	37,71	70,2	916,63
Полдник						
Булочка домашняя	769	50	3,7	6,6	30,4	197
Йогурт	698	200	8,2	3	11,8	114
<i>Итого:</i>		250	11,9	9,6	42,2	311

2 неделя, вторник						
Прием пищи, Наименование Блюда	Рецептура №	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ЭЦ, ккал
Завтрак						
Омлет натуральный	340	150	15	25,4	16	398
Винегрет овощной	71	100	1,7	4,9	6,8	76,6
Масло сливочное	96	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Хлеб пшеничный		25	3,8	0,3	10,7	121
Чай с сахаром	628	200	0	0	14	56
<i>Итого:</i>		485	20,58	38,42	47,56	724,9

С.И. Давыдов

Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	140	250	2,98	2,3	21,25	167,98
Тефтели с соусом	462	80/20	17,493	23,577	27,344	391,06
Каша гречневая рассыпчатая	508	200	8,45	7,03	38,15	249,4
Капуста тушеная	214	100	2,5	4,6	10,7	94
Напиток «Апельсиновый»	699	200	0,1	0	24,2	93
Хлеб пшеничный		50	1,9	0,15	10,35	60,5
Хлеб ржаной		75	1,2	0,25	11,2	52,5
<i>Итого:</i>		875	34,62	37,91	143,19	1108,44
Полдник						
Ватрушка с творогом	741	60	3,66	4,1	12,3	102
Сок фруктовый	707	200	1	0	27,4	112
<i>Итого:</i>		260	4,66	4,1	39,7	214

2 неделя, среда						
Прием пищи, Наименование Блюда	Рецептура №	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ЭЦ, ккал
Завтрак						
Сырники из творога со сметаной	358	100/10	15,2	12,4	18,9	251
Кофейный напиток	692	200	12	5,6	142,4	67,4
Хлеб пшеничный		25	1,8	0,3	20,7	30,25
Масло сливочное	96	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Фрукты свежие		100	0,1	0	29,2	132
<i>Итого:</i>		445	29,18	26,12	211,26	553,95
Обед						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	137	250	2,2	2,78	15,39	111
Рагу из птицы	489	230	11,875	43,2	18,575	305
Икра свекольная	78	150	2,4	7,6	13	206
Сок фруктовый	707	200	1	0	27,4	112
Хлеб пшеничный		50	1,9	0,15	10,35	60,5
Хлеб ржаной		75	1,2	0,25	11,2	52,5
<i>Итого:</i>		955	20,575	53,98	95,915	847
Полдник						
Ватрушка с повидлом	741	60	3,66	4,1	12,3	102
Кефир	698	200	5,6	6,4	8,2	112
<i>Итого:</i>		260	9,26	10,5	20,5	214

2 неделя, четверг

С.И. Зинин

Прием пищи, Наименование Блюда	Рецептура №	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ЭЦ, ккал
Завтрак						
Каша вязкая пшеничная с маслом и сахаром	302	200	6	0,4	42,6	204
Какао с молоком	693	200	3,8	3,1	25,17	145
Яйцо вареное	337	60	5,1	4,6	0,3	63
Масло сливочное	96	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Хлеб пшеничный		25	3,8	0,3	10,7	121
<i>Итого:</i>		495	18,78	16,22	78,83	606,3
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	110	250	2,54	5,24	16,19	144,25
Гуляш	437	75/50	35,4	13,4	4,5	240
Макаронные изделия отварные	516	200	8,37	6,62	53,37	306,79
Овощи свежие/соленые		60	2,4	7,6	13	129
Чай с лимоном	686	200	0,3	0	35,8	181
Хлеб пшеничный		50	1,9	0,15	10,35	60,5
Хлеб ржаной		50	1,2	0,25	11,2	52,5
<i>Итого:</i>		865	52,11	33,26	144,41	1114,04
Полдник						
Булочка домашняя	769	50	3,7	6,6	30,4	197
Йогурт	698	200	8,2	3	11,8	114
<i>Итого:</i>		250	11,9	9,6	42,2	311

2 неделя, пятница						
Прием пищи, Наименование Блюда	Рецептура №	Выход	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	ЭЦ, ккал
Завтрак						
Каша вязкая пшенная молочная с маслом и сахаром	302	250	3,6	3,5	41,2	215
Сыр порциями	97	15	3,8	4,8	0	60
Хлеб пшеничный		25	3,8	0,3	20,7	121
Чай с лимоном	686	200	0,3	0	35,8	181
<i>Итого:</i>		490	11,5	8,6	97,7	577
Обед						
Рассольник ленинградский	132	250	3,51	5,81	23,31	160,88
Птица отварная	487	100	35,38	40,5	8,13	537,5
Каша гречневая рассыпчатая	508	200	8,45	7,03	38,153	249,4

С.М. Дуд

Икра кабачковая промышленного производства		50	0,5	2	3,25	32,8
Компот из свежих яблок	631	200	0,16	0,16	23,88	97,6
Хлеб пшеничный		25	1,9	0,15	10,35	60,5
Хлеб ржаной		50	1,2	0,25	11,2	52,5
<i>Итого:</i>		755	41,23	44,905	106,927	1008,46
Полдник						
Булочка "Веснушка"	773	50	3,8	3,1	28,2	157
Сок фруктовый	707	200	1	0	27,4	112
<i>Итого:</i>		250	4,8	3,1	55,6	269

См. файл