

УТВЕРЖДАЮ

Начальник Территориального отдела по Черноморскому
и Раздольненскому районам Межрегионального
Управления Роспотребнадзора


Г.Н.Власенко

УТВЕРЖДАЮ

Директор МУП «Общественное питание»
Раздольненского района РКрым




В.Ю.Киселёва

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(для обучающихся с 11 лет и старше)

МБОУ «Раздольненская школа-лицей» № 1 пгт Раздольное

ЗАВТРАК

1 день

(с 10 лет и старше)

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
235.	Суп молочный с макаронными изделиями	300	8,63	7,81	28,26	217,80
966.	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00
2.	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,4	2,02	12,35	57,47
	Итого		19,77	20,01	78,17	556,27

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
187.	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,74	4,89	8,48	84,75
378.	Каша рассыпчатая рисовая с маслом сливочным	150/10	3,84	4,30	39,97	213,68
486.	Рыба тушеная в томате с овощами	120/75	19,33	11,09	5,36	197,77
Таб№32	Овощи свежие (порциями помидор)	100	1,09	0,20	3,85	24,00
418*	Сок	200	1,00	0	20,20	85,33
847.	Плоды свежие (яблоки)	180	0,72	0,72	17,64	79,2
	Хлеб пшеничный	90	7,10	0,90	43,47	210,42
	Хлеб ржано- пшеничный	47	2,62	0,51	23,23	108,06
	Итого		37,44	22,61	162,2	1003,21
	Итого за первый день		57,21	42,62	240,37	1559,48

ЗАВТРАК

2 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	
424.	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
469.	Запеканка из творога с маслом сливочным	200/15	46,39	24,65	36,93	506,01
965.	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,33
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14
	Итого		63,57	41,23	88,74	931,48

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность
			Б	Ж	У	
206.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,32	134,75
590.	Жаркое по-домашнему (говядина)	200/50	31,28	8,49	24,94	301,14
79.	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	1,41	5,08	9,02	87,40
868.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00
847.	Фрукты свежие (яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	74,80
	Хлеб пшеничный	90	7,10	0,90	43,47	210,42
	Хлеб ржано- пшеничный	72	4,02	0,78	35,57	165,53
	Итого		50,42	21,22	173,75	1087,04
	Итого за второй день		113,99	62,45	262,49	2018,52

ЗАВТРАК

3 день

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1020.	Оладьи с маслом сливочным и сахаром	200/15/10	16,29	20,47	88,38	603,00
414*	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	15,96	101,11
3.	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,57	7,04	16,16	150,00
	Итого		25,03	30,19	120,5	854,11

ОБЕД

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
170.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300/10	2,47	8,24	15,59	146,77
296.	Картофель отварной с маслом сливочным	180/10	3,67	3,89	29,11	165,57
591.	Гуляш (говядины)	100/75	22,48	18,09	5,79	275,62
Таб№ 32	Овощи свежие (порциями помидор)	100	1,09	0,20	3,85	24,00
418*	Сок	200	1,00	0	20,20	85,33
847.	Фрукты свежие (яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	74,80
	Хлеб пшеничный	90	7,10	0,90	43,47	210,42
	Хлеб ржано- пшеничный	72	4,02	0,78	35,57	165,53
	Итого		42,51	32,78	170,24	1148,04
	Итого за третий день		67,54	62,97	290,74	2002,15

ЗАВТРАК

4 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
190*	Каша вязкая с изюмом манная с маслом сливочным	250/15	9,54	8,59	66,91	382,63
966.	Ряженка	250	7,25	6,25	10,50	127,77
424	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
1.	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
	Итого		24,32	26,99	92,31	709,4

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
200.	Суп картофельный	250	2,34	2,83	16,87	114,00
708.	Капуста тушеная	200	4,17	7,41	19,17	160,00
637.	Птица отварная	100	22,65	17,00	0	243,33
13*	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,76	6,09	2,38	67,30
944.	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	11,49	46,20
	Хлеб пшеничный	90	7,10	0,90	43,47	210,42
	Хлеб ржано- пшеничный	72	4,02	0,78	35,57	165,53
	Итого		41,17	35,03	128,95	1006,78
	Итого за четвертый день		65,49	62,02	221,26	1716,18

ЗАВТРАК

5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
236.	Суп молочный с крупой (гречневой)	250	7,46	6,85	21,35	102,05
959.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89
1.	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,45	7,55	14,62	136,00
42	Сыр (порциями)	25	5,80	7,37	0	90,00
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,4	2,02	12,35	57,47
	Итого		21,19	27,33	65,9	504,41

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
202.	Суп из овощей	250	1,60	5,00	9,15	95,30
462.	Вареники ленивые отварные со сгущенным молоком	200/50	34,04	24,93	35,15	50,05
888.	Кисель молочный	200	4,20	3,73	30,25	171,4
	Хлеб пшеничный	90	7,10	0,90	43,47	210,42
	Хлеб ржано- пшеничный	47	2,62	0,51	23,23	108,06
	Итого		49,56	35,07	141,25	635,23
	Итого за пятый день		70,75	62,4	207,15	1139,64

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
536.	Сосиски отварные	60	6,6	14,33	0,24	156,00
414.	Макаронны отварные с маслом сливочным	230/10	8,06	6,19	38,68	242,71
959.	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,89
3.	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,57	7,04	16,16	150,00
424	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,4	2,02	12,35	57,47
	Итого		30,79	37,72	85,29	788,07

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
206.	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	5,12	5,34	16,14	133,25
378.	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/10	9,20	5,29	41,42	249,75
643.	Птица тушенная в соусе (сметанном)	50/50	11,77	10,78	2,93	155,83
Таб№32	Овощи свежие (порциями помидор)	100	1,09	0,20	3,85	24,00
418*	Сок	200	1,00	0	20,20	85,33
847.	Плоды свежие (яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	74,80
	Хлеб пшеничный	90	7,10	0,90	43,47	210,42
	Хлеб ржано- пшеничный	47	2,62	0,51	23,23	108,06
	Итого		38,58	23,7	167,9	1041,44
	Итого за шестой день		69,37	61,42	253,19	1829,51

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
390.	Каша жидкая из хлопьев овсяных «Геркулес»	250/10	4,78	8,40	23,97	191,22
966.	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00
	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,00
6.	Масло сливочное (порциями)	20	0,16	14,50	0,26	132,00
	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,68	0,33	18,91	68,97
	Итого		17,51	35,74	80,1	696,19

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
197.	Рассольник петербургский (с перловой крупой со сметаной)	250/10	3,25	7,11	16,93	141,35
296.	Картофель отварной с маслом сливочным	180/10	3,67	3,89	29,11	165,57
486.	Рыба тушеная в томате с овощами	120/75	19,33	11,09	5,36	197,77
13*	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,76	6,09	2,38	67,30
418*	Сок	200	1,00	0	20,20	85,33
847.	Фрукты свежие (яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	74,80
	Хлеб пшеничный	120	9,47	1,20	57,95	280,55
	Хлеб ржано- пшеничный	42	2,35	0,46	20,75	96,56
	Итого		40,51	30,52	169,34	1109,23
	Итого за седьмой день		58,02	66,26	249,44	1805,42

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
536.	Сосиски отварные	60	6,6	14,33	0,24	156,00
424.	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
79.	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	100	1,41	5,08	9,02	87,40
944.	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	11,49	46,2
	Хлеб пшеничный	75	5,92	0,75	36,22	175,35
	Итого		19,14	24,78	57,25	527,95

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
208.	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,42	104,75
320.	Картофель и овощи, тушеные в соусе (сметанном)	200/50	5,51	16,04	39,93	325,71
591.	Гуляш (говядина)	100/75	22,48	18,09	5,79	275,62
418*	Сок	200	1,00	0	20,20	85,33
847.	Плоды свежие (яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	74,80
	Хлеб пшеничный	45	3,55	0,45	21,73	105,21
	Хлеб ржано- пшеничный	72	4,02	0,78	35,57	165,53
	Итого		39,93	38,88	157,3	1136,95
	Итого за восьмой день		59,07	63,66	214,55	1664,9

ЗАВТРАК

9 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
190*	Каша вязкая с изюмом рисовая с маслом сливочным	250/10	7,76	8,43	67,39	376,68
966.	Ряженка	250	7,25	6,25	10,50	127,77
2.	Бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	45,9
	Итого		18,62	18,83	115,33	706,35

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
95*	Суп с рыбными консервами	250	8,60	8,41	14,33	167,25
708.	Капуста тушеная	230	4,79	8,52	22,04	184,00
637.	Птица отварная	100	22,65	17,00	0	243,33
Таб№32	Овощи свежие (порциями помидор)	100	1,09	0,20	3,85	24,00
418*	Сок	200	1,00	0	20,20	85,33
424	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
847.	Фрукты свежие (яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	74,80
	Хлеб пшеничный	90	7,10	0,90	43,47	210,42
	Хлеб ржано- пшеничный	52	2,90	0,56	25,70	119,56
	Итого		53,89	40,87	146,53	1171,69
	Итого за девятый день		72,51	59,7	261,86	1878,04

ЗАВТРАК

10 день

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
1020.	Оладьи с маслом сливочным и сахаром	200/15/10	16,29	20,47	88,38	603,00
965.	Молоко кипяченое	200	6,09	5,42	10,08	113,33
3.	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,57	7,04	16,16	150,00
	Итого		27,95	32,93	114,62	866,33

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
170.	Борщ с капусты и картофеля со сметаной	300/10	2,47	8,24	15,59	146,77
296.	Картофель отварной с маслом сливочным	200/10	4,16	4,40	32,96	187,46
486.	Рыба тушеная в томате с овощами	120/75	19,33	11,09	5,36	197,77
859.	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00
	Хлеб пшеничный	90	7,10	0,90	43,47	210,42
	Хлеб ржано- пшеничный	72	4,02	0,78	35,57	165,53
	Итого		37,52	25,43	160,72	1020,95
	Итого за десять дней		65,47	58,36	275,34	1887,28
	Итого за смену Всего за четырнадцать дней		1003,65	831,92	3491,25	
	Итого за смену соотношение		71,69	59,42	249,37	

**Выполнение норм набора пищевых продуктов
для обучающихся общеобразовательных учреждений**

(с 11 лет и старше)

№ п/п	Наименование продуктов	Количество продукта		
		100%	по факту	% выполнения
1	Хлеб ржаной	120	72	60
2	Хлеб пшеничный	200	120	60
3	Мука пшеничная	20	28,5	142
4	Крупы, бобовые	50	34,3	68
5	Макаронные изделия	20	12	60
6	Картофель	250	249	62
7	Овощи свежие, зелень	400	248	60
8	Фрукты (плоды) свежие	200	122	61
9	Фрукты (плоды) сухие	20	10,4	52
10	Соки плодовоовощные	200	120	60
11	Мясо жилованное	86	54	63
12	Куры	60	41	68
13	Рыба-филе	80	49,3	62
14	Колбасные изделия	20	12,2	61
15	Молоко	300	179,5	60
16	Кисломолочные продукты	180	103,3	57
17	Творог	60	34,7	58
18	Сыр	12	7,5	62
19	Сметана	10	6	60
20	Масло сливочное	35	21	60
21	Масло растительное	18	17	94
22	Яйцо диетическое	1шт	23	57
23	Сахар	45	27	60
24	Кондитерские изделия	15	9	60
25	Чай	0,4	0,2	50
26	Какао	1,2	0,8	67
27	Дрожжи	2	0,16	8
28	Соль	7	9	128

Меню разработано в соответствии сборников рецептов:

- сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий обществ. питания, авт.-сост.; А.И.Здобнов, В. Цыганенко, М.И.Пересичный. 2008г.,
- * сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, под ред. Могильного М.П., 2015г.,(Сок, кофейный напиток, каша вязкая с изюмом, салат из свежих огурцов, суп с рыбными консервами .)