

Утверждаю: _____

И.о. директора МАУО "ЦШП"
Глебенкова М.И. 10.08.2023 год

«Согласовано»: _____

Директор образовательного учреждения

М.п. _____



Основное 12-дневное меню по дням недели для горячего питания детей 12 лет и старше в учебных учреждениях города Мончегорска

№ рецептур блюда, сборник	Наименование блюда	Выход блюда	Химический состав			
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность в ккал
1	2	3	4	5	6	7
Понедельник (1 неделя)						
Завтрак						
173/2017	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	300/10	12,26	19,37	55,55	447,29
15/2017	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,00
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
ст.28/2010	Хлеб белый	35	2,70	0,28	17,33	84,35
	<i>Итого</i>		22,77	28,23	88,83	704,64
Обед						
71/2007	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,20	0,10	4,60	26,00
88/2017	Щи из сежей капусты с картофелем	250	2,00	5,00	9,00	92,00
260/2017	Гуляш из свинины	100	10,64	28,19	2,89	309,00
171/2017	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,80	7,20	46,80	297,60
342/2017	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	55	3,63	0,60	22,55	113,30
ст.28/2010	Хлеб белый	35	2,70	0,28	17,33	84,35
	<i>Итого</i>		31,13	41,53	131,05	1036,85
	ВСЕГО		53,90	69,76	219,88	1741,49
Вторник (1 неделя)						
Завтрак						
295/2013	Макароны с сыром	250	15,13	12,63	42,50	343,75
498/2013	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3,70	3,80	24,50	147,00
ст.28/2010	Хлеб белый	55	4,20	0,44	27,23	132,55
338/2007	Плоды свежие в ассортименте	120	0,05	0,00	15,12	62,40
	<i>Итого</i>		23,08	16,87	109,35	685,70
Обед						
65/2013	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3,10	11,40	9,80	154,00
96/2015	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	4,00	7,00	17,00	148,00
139/2017	Капуста тушеная	200	5,00	7,00	22,00	178,00
404/2013	Птица отварная	100	23,57	16,29	0,57	242,86
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,10	132,80
ст 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	55	3,63	0,60	22,55	113,30
	<i>Итого</i>		39,96	42,38	104,02	968,96
	ВСЕГО		63,04	59,25	213,37	1654,66
Среда (1 неделя)						
Завтрак						
271/2007	Котлета домашняя с маслом сливочным	80/5	10,00	19,60	15,80	278,00
304/2017	Рис отварной	180	5,00	7,00	48,00	273,00
453/2013	Соус томатный	50	0,54	1,90	3,47	32,80
ст.28/2010	Хлеб белый	20	1,54	0,16	9,90	48,20
376/2017	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00
	<i>Итого:</i>		17,15	28,68	77,17	692,00

Обед						
34/2017	Салат "Летний"	100	2,50	7,30	6,50	101,50
104/105/17	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	12,00	7,00	20,00	189,00
312/2017	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70
17/1986	Котлета рыбная "По-мончегорски"	110	18,00	10,00	14,00	217,00
388/2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
ст.28/2010	Хлеб белый	40	3,08	0,32	19,80	96,40
ст. 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	50	3,30	0,55	20,50	103,00
	<i>Итого</i>		<i>43,24</i>	<i>31,21</i>	<i>126,09</i>	<i>959,80</i>
	ВСЕГО		60,39	59,89	203,26	1651,80
Четверг (1 неделя)						
Завтрак						
313/2013	Запеканка из творога	150	24,00	25,20	23,90	425,00
472/2013	Соус ягодный	40	0,16	0,04	26,12	105,48
377/2017	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00
338/2007	Фрукты свежие в ассортименте	140	0,06	0,00	17,64	72,80
ст.28/2010	Хлеб белый	20	1,54	0,16	9,90	48,20
	<i>Итого:</i>		<i>25,89</i>	<i>25,42</i>	<i>92,76</i>	<i>713,48</i>
Обед						
71/2007	Овощи натуральные свежие (помидор)	100	1,20	0,10	4,60	26,00
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,00	13,00	106,00
203/2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,94	36,60	234,90
268/2017	Шницель из свинины	100	16,00	12,00	9,00	208,00
453/2013	Соус томатный	70	0,76	2,66	4,90	45,92
520/2013	Напиток из северных ягод	200	0,10	0,00	20,70	83,00
ст.28/2010	Хлеб белый	60	4,60	0,48	29,70	132,55
ст. 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	60	3,96	0,65	24,60	144,60
	<i>Итого</i>		<i>35,17</i>	<i>27,83</i>	<i>143,10</i>	<i>980,97</i>
	ВСЕГО		61,06	53,25	235,86	1694,45
Пятница (1 неделя)						
Завтрак						
45/2017	Салат из белокочанной капусты	100	2,00	5,00	9,00	91,00
215/2017	Омлет паровой	200/5	21,13	36,86	5,48	439,81
376/2017	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00
ст.28/2010	Хлеб белый	50	3,85	0,40	24,75	120,50
	<i>Итого</i>		<i>27,05</i>	<i>42,28</i>	<i>39,23</i>	<i>711,31</i>
Обед						
28/2017	Салат "Весна"	100	2,00	6,00	2,00	68,00
144/2013	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	250	2,30	4,25	15,13	108,00
294/2017	Котлета рубленая из птицы с маслом сливочным	100/5	19,00	12,00	17,00	254,00
426/2013	Картофель отварной	200	3,80	9,80	25,40	204,00
342/2017	Компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ст.28/2010	Хлеб белый	55	4,20	0,44	27,23	132,55
ст. 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	55	3,63	0,60	22,55	113,30
	<i>Итого</i>		<i>35,09</i>	<i>33,25</i>	<i>137,19</i>	<i>994,45</i>
	ВСЕГО		62,14	75,53	176,42	1705,76
Суббота (1 неделя)						
Завтрак						
321/481/13	Сырники из творога запеченные, молоко сгущенное	150/30	25,70	24,35	60,10	509,40
377/2017	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00
ст.28/2010	Хлеб белый	25	1,93	0,20	12,38	60,25

38/2007	Плоды свежие в ассортименте	140	0,06	0,00	17,64	72,80
	<i>Итого</i>		27,82	24,57	105,32	704,45
Обед						
71/2007	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,80	0,00	3,40	16,00
99/2017	Суп из овощей	250	3,00	4,00	19,00	121,00
390/434/13	Ёжики мясные с соусом молочным	100	9,50	15,30	11,40	221,00
190/434/13	Свекла, тушенная в молочном соусе	220	4,51	9,24	21,78	188,10
502/2013	Кисель из северных ягод (клюква)	200	0,10	0,00	23,00	96,00
ст.28/2010	Хлеб белый	70	5,37	0,56	34,65	154,64
ст. 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	70	4,62	0,76	28,70	168,70
	<i>Итого</i>		27,90	29,86	141,93	965,44
	ВСЕГО		55,72	54,43	247,25	1669,89
Понедельник (2 неделя)						
Завтрак						
90/2013	Бутерброд с сыром (1-й вариант)	20/20/5	6,70	9,50	9,90	153,00
174/2017	Каша вязкая молочная из ячневой крупы с маслом сливочным	300/10	11,00	16,47	58,88	444,00
495/2013	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00
ст.28/2010	Хлеб белый	10	0,77	0,08	4,95	24,10
	<i>Итого</i>		19,97	27,35	89,63	702,10
Обед						
19/2013	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00
89/2017	Щи зеленые (шпинат)	250	2,73	6,59	8,95	114,25
245/2017	Бефстроганов из отварной говядины	60/60	17,33	14,70	4,46	217,20
203/2017	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,55	6,94	36,60	234,90
342/2017	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ст. 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	55	3,63	0,60	22,55	113,30
ст.28/2010	Хлеб белый	55	4,20	0,44	27,23	132,55
	<i>Итого</i>		35,50	34,53	131,27	990,80
	ВСЕГО		55,47	61,88	220,90	1692,90
Вторник (2 неделя)						
Завтрак						
312/2017	Пюре картофельное	200	4,07	6,40	27,27	183,00
341/2013	Рыба, запеченная с яйцом	140	20,16	12,74	12,74	245,00
376/2017	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,0	60,00
ст.28/2010	Хлеб белый	55	4,20	0,44	27,23	132,55
338/2007	Плоды свежие в ассортименте	120	0,05	0,00	15,12	62,40
	<i>Итого</i>		28,55	19,60	82,36	682,95
Обед						
71/2007	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,80	0,00	3,40	16,00
82/2017	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,00	13,00	106,00
265/2017	Плов из свинины	280	23,56	52,58	48,32	716,60
349/2017	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,10	132,80
ст.28/2010	Хлеб белый	10	0,77	0,08	4,95	24,10
	<i>Итого</i>		27,79	57,75	101,77	995,50
	ВСЕГО		56,34	77,35	184,13	1678,45
Среда (2 неделя)						
Завтрак						
295/2013	Макаронны с сыром	250	15,13	12,63	42,50	343,75
498/2013	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3,70	3,80	24,50	147,00
ст.28/2010	Хлеб белый	55	4,20	0,44	27,23	132,55
338/2007	Плоды свежие в ассортименте	120	0,05	0,00	15,12	62,40
	<i>Итого</i>		23,08	16,87	109,35	685,70
Обед						

34/2017	Салат "Летний"	100	2,50	7,30	6,50	101,50
96/2015	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	4,00	7,00	17,00	148,00
377/2013	Запеканка картофельная с мясом	240	27,96	28,20	22,68	456,00
434/2013	Соус молочный для запекания	40	1,51	3,74	4,00	55,72
388/2017	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
ст. 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	40	2,64	0,44	16,40	82,40
ст.28/2010	Хлеб белый	20	1,54	0,16	9,90	48,20
	<i>Итого</i>		40,83	47,12	74,56	980,02
	ВСЕГО		63,91	63,99	183,91	1665,72
Четверг (2 неделя)						
Завтрак						
314/481/13	Запеканка морковная с творогом, молоко сгущенное	160/40	16,78	20,04	51,32	440,50
379/2017	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	101,00
ст.28/2010	Хлеб белый	50	3,80	0,40	24,75	120,50
338/2007	Фрукты свежие в ассортименте	100	0,04	0,00	12,60	52,00
	<i>Итого</i>		23,79	23,12	104,62	714,00
Обед						
22/2013	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00
104/105/17	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	12,00	7,00	20,00	189,00
139/2017	Капуста тушеная	200	5,00	7,00	22,00	178,00
290/2017	Птица, тушенная в соусе	60/60	14,54	13,82	3,52	196,80
520/2013	Напиток из северных ягод	200	0,10	0,00	20,70	83,00
ст.28/2010	Хлеб белый	40	3,08	0,32	19,80	96,40
ст. 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	55	3,63	0,60	22,55	113,30
	<i>Итого</i>		39,35	38,94	112,07	966,50
	ВСЕГО		63,14	62,06	216,69	1680,50
Пятница (2 неделя)						
Завтрак						
1/2017	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00
174/2017	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным	300/10	9,00	16,27	64,40	441,00
377/2017	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,20	62,00
ст.28/2010	Хлеб белый	20	1,54	0,16	9,90	48,20
	<i>Итого</i>		13,03	23,94	104,39	687,20
Обед						
71/2007	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,80	0,00	3,40	16,00
112/2017	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,00	4,00	19,00	121,00
259/2017	Жаркое по-домашнему (свинина)	280	19,67	47,20	26,53	612,80
342/2017	Компот из свежих фруктов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,60
ст.28/2010	Хлеб белый	20	1,54	0,16	9,90	48,20
ст. 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	40	2,64	0,44	16,40	82,40
	<i>Итого</i>		27,81	4,76	103,11	995,00
	ВСЕГО		40,84	28,70	207,50	1682,20
Суббота (2 неделя)						
Завтрак						
325/2013	Вареники ленивые с маслом сливочным	200/10	29,70	22,60	28,70	437,00
496/2013	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144,00
ст.28/2010	Хлеб белый	20	1,54	0,16	9,90	48,20
338/2007	Фрукты свежие в ассортименте	140	0,06	0,00	17,64	72,80
	<i>Итого</i>		34,90	26,06	81,24	702,00
Обед						
28/2017	Салат "Весна"	100	2,00	6,00	2,00	68,00
99/2017	Суп из овощей	250	3,00	4,00	19,00	121,00
377/2013	Запеканка картофельная с мясом	240	27,96	28,20	22,68	456,00

434/2013	Соус молочный для запекания	40	1,51	3,74	4,00	55,72
502/2013	Кисель из северных ягод (клюква)	200	0,10	0,00	23,00	96,00
ст.28/2010	Хлеб белый	35	2,70	0,28	17,33	84,35
ст. 7-8/2010	Хлеб дарницкий, йодированный, витаминизированный	55	3,63	0,60	22,55	113,30
	<i>Итого</i>		<i>40,90</i>	<i>42,82</i>	<i>87,88</i>	<i>994,37</i>
	ВСЕГО		75,80	68,88	169,12	1696,37

Список нормативной документации,
используемой при составлении меню:

Сборник технических нормативов: "Сборник
рецептур блюд и
кулинарных изделий для питания школьников"
Москва 2007г. ДеЛи Принт

Таблицы химического состава и калорийности
российских
продуктов питания. Авторы: И.М.Скурихин,
В.А.Тутельян
Москва Дели плюс 2017.

Сборник технических нормативов: "Сборник
рецептур на проуекцию
для обучающихся во всех образовательных
учреждениях"
Москва .Дели плюс 2017г.

Сборник технических нормативов: "Сборник
рецептур блюд и
кулинарных изделий для школ" Пермь 2013г.

"Сборник рецептур фирменных блюд" Мурманск
1986г.

"Сборник рецептур на хлеб и хлебобулочные
изделия"
Санкт-Петербург "Профи" 2010г.

И.о. директора МАУО "ЦШП":



Глебенкова М.И.