

50

МУП «Комбинат школьного питания»
Примерное двухнедельное сбалансированное вариативное меню обедов
для обеспечения питания учащихся возрастной группы с 7-11 лет и льготного питания
общеобразовательных учреждений города Белгорода
на зимне-весенний период

Наименование блюда	Выход, г	Технологическая и нормативная документация/ сб.рецептур блюда	№ рецеп- туры или техно- логич- еской карты	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
								В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

С 7-11 лет

Неделя первая

1 день (понедельник)

Обед

Икра кабачковая порц.	60	1996	329	0,72	2,82	4,62	47	0,018	5,76	-	1,26	14,2	18	7,8	0,48
Суп картофельный с горохом	250	1996	138	6,2	5,6	22,3	126	0,023	1,0	-	0,1	82	32,8	48	0,22
Сосиски отварные с кашей гречневой маслом сливочным	80/150/5	1996	148	12,44	29,82	22,9	376	0,345	-	0,54	0,605	39,45	216,3	45,95	4,05
Чай с лимоном	200/10	1996	629	0,4	-	15	60	-	2,2	-	-	16	8	6	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	-	-	0,7	24	78	25	2
Фрукты	150	-	-	2,3	5,1	15,7	120	0,04	10	-	0,4	8	28	42	0,6
Итого				26,11	43,94	101,5	831	0,51	19,0	0,54	3,07	183,7	381,1	174,8	8,15

Обед

Икра кабачковая порц.	60	1996	329	0,72	2,82	4,62	47	0,018	5,76	-	1,26	14,2	18	7,8	0,48
Суп картофельный с горохом	250	1996	138	6,2	5,6	22,3	126	0,023	1,0	-	0,1	82	32,8	48	0,22
Колбаса отварная с макаронами отварными	80/ 150/	1996	148 469	13,35	25,32	30,74	376	-	-	0,54	0,6	51,45	144,3	2,25	2,25
Чай с лимоном	200/10	1996	629	0,4	-	15	60	-	2,2	-	-	16	8	6	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	-	-	0,7	24	78	25	2
Фрукты	150	-	-	2,3	5,1	15,7	120	0,04	10	-	0,4	8	28	42	0,6
Итого				27,02	39,44	109,36	831	0,17	18,96	0,54	3,06	195,65	309,1	131,1	6,35

2 день (вторник)

Обед

Салат из свеклы с зеленым горошком м.р.	60	-	ГТК	1,08	-	5,88	29	0,02	3,96	-	2,76	27	30,6	15,6	1,02
Щи из св. капусты с картофелем	250	1994	120	2,4	6,7	10,6	117	0,08 5	0,20	-	0,8	65	185	25	0,8
Котлеты «Нежные» с рисом припущенным, маслом сливочным	80/150/5	1994 1996	416 472	14,9	24,8	37,3	322	0,14	0,27	4,67	0,28	46,5	174,5	34,2	2,6
Компот из сухофруктов	200	1996	588	0,08	0,08	21,92	89	0,00 6	2	-	0,1	3,8	2,2	1,8	0,5
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	-	-	0,7	24	78	25	2
Кондитерские изделия собственного произв.	50	1996	695	9,2	4,8	32,5	150	0,07	-	0,25	0,8	48	79	13	0,7
Итого				31,71	36,98	129,2	809	0,41	6,43	4,92	5,44	214,3	549,3	114,6	7,62

Обед															
Салат из свеклы с зеленым горошком м.р.	60	-	ТТК	1,08	-	5,88	29	0,02	3,96	-	2,76	27	30,6	15,6	1,02
Щи из св. капусты с картофелем	250	1994	120	2,4	6,7	10,6	117	0,08 5	0,20	-	0,8	65	185	25	0,8
Тефтели с соусом паровые с кашей перловой	80/150	1996	ТТК 401	21,1	25,7	46,4	374	0,11	0,75	0,43	0,75	122,14	106,2	47,7	0,69
Компот из сухофруктов	200	1996	588	0,08	0,08	21,92	89	0,00 6	2	-	0,1	3,8	2,2	1,8	0,5
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	-	-	0,7	24	78	25	2
Кондитерские изделия собственного произв.	50	1996	695	9,2	4,8	32,5	150	0,07	-	0,25	0,8	48	79	13	0,7
Итого				37,91	37,88	138,3	861	0,38	6,91	0,68	5,91	289,94	481	128,1	5,71

3 день (среда)															
Обед															
Зеленый горошек отварной	60	1996	329	3,0	0,12	5,0	33	0,20	15,0	-	0,12	12,6	37,2	12,6	0,42
Солянка «Школьная»	250	-	ТТК	6,4	4,3	3,51	145	0,14	12,8	0,4	0,106	10,9	229,3	42,6	1,42
Рыба (филе минтая) запеченная с картофельным пюре, маслом сливочным	80/150/5	1996 1996	472 303	19,33	17,20	25,35	302	0,24	0,64	0,74	0,87	77,04	257	55	1,7
Сок фруктовый	200	-	-	1,0	-	23,4	94	0,12	80	-	0,4	36	26	22	0,6
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	-	-	0,7	24	78	25	2
Фрукты (порц)	150	-	-	2,25	0,75	31,5	144	0,04	15	-	0,6	12	42	63	0,9
Итого				36,03	22,97	109,8	820	0,83	123,44	1,14	2,79	172,54	669,5	220,2	7,04

Обед

Зеленый горошек отварной	60	1996	329	3,0	0,12	5,0	33	0,20	15,0	-	0,12	12,6	37,2	12,6	0,42
Солянка «Школьная»	250	-	ТТК	6,4	4,3	3,51	145	0,14	12,8	0,4	0,10 6	10,9	229,3	42,6	1,42
Котлеты рыбные с картофельным пюре, маслом сливочным	80/150/5	1996 1996	472 303	19,33	17,20	25,35	302	0,24	0,64	0,74	0,87	77,04	257	55	1,7
Сок фруктовый	200	-	-	1,0	-	23,4	94	0,12	80	-	0,4	36	26	22	0,6
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	-	-	0,7	24	78	25	2
Фрукты (порц)	150	-	-	2,25	0,75	31,5	144	0,04	15	-	0,6	12	42	63	0,9
Итого				36,03	22,97	109,76	820	0,83	123,44	1,14	2,79	172,54	669,5	220,2	7,04

4 день (четверг)

Обед

Огурцы свежие (пор)	60	-	-	0,42	-	1,14	7	0,02	4,2	-	-	10,2	18,0	8,4	0,3
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1996	178	2,9	2,5	21	120	0,12	12	-	0,8	35	205	38	1,2
Филе птицы запеченное с ананасом, сыром с макаронами отварными	80/ 150	1996	ТТК- 55 466	15,34	22,4	22,3	371	0,091	4,1	0,101	0,483	105,1	164,4	48,1	1,54
Напиток апельсиновый	200	1996	646	0,1	-	25,2	96	-	8	-	0,2	12	4	4	0,2
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	-	-	0,7	24	78	25	2
Фрукты (порц)	150	-	-	2,25	0,75	31,5	144	0,04	15	-	0,6	12	42	63	0,9
Итого				25,1	26,25	122,1	840	0,36	43,3	0,101	2,78	198,3	511,4	186,5	6,14

Обед

Огурцы свежие (пор)	60	-	-	0,42	-	1,14	7	0,02	4,2	-	-	10,2	18,0	8,4	0,3
Суп картофельный с макаронными изделиями	250	1996	178	2,9	2,5	21	120	0,12	12	-	0,8	35	205	38	1,2
Филе куриное тушеное в сметане с кашей пшеничной рассыпчатой	80/25 150	1996	ТТК- 46 466	15,34	22,4	22,3	362	0,09 1	4,1	0,101	0,483	105,1	164,4	48,1	1,54
Напиток апельсиновый	200	1996	646	0,1	-	25,2	96	-	8	-	0,2	12	4	4	0,2
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	-	-	0,7	24	78	25	2
Фрукты (порц)	150	-	-	2,25	0,75	31,5	144	0,04	15	-	0,6	12	42	63	0,9

Итого				25,1	26,25	122,1	831	0,36	43,3	0,101	2,78	198,3	511,4	186,5	6,14
--------------	--	--	--	-------------	--------------	--------------	------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------

5 день (пятница)

Обед

Помидоры (порц)	60	-	ТТК	0,66	-	2,28	14	0,03	15,0	-	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54
Борщ из св. капусты	250	1996	110	2,2	5,2	13,1	105	0,13	10,8	-	0,8	58	200	30	1,3
Поджарка с кашей гречневой рассыпчатой	80/50/ 150	1996	ТТК 469	19,72	14,66	28,34	328	0,18	1,26	-	0,48	39,6	240,6	51,2	2,85
Компот из св. яблок	200	1996	586	0,2	-	35,8	142	0,02	5,4	-	-	12	4	4	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	-	-	0,7	24	78	25	2
Кондитерские изделия собственного произв.	50	1996	695	5,2	4,8	32,5	150	0,07	-	0,25	0,8	48	79	13	0,7
Итого				32,03	25,26	133,02	841	0,52	32,46	0,25	3,2	190,0	617,2	135,2	8,2

Обед

Помидоры (порц)	60	-	ТТК	0,66	-	2,28	14	0,03	15,0	-	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54
Борщ из св. капусты	250	1996	110	2,2	5,2	13,1	105	0,13	10,8	-	0,8	58	200	30	1,3
Плов из свинины или говядины	80/150	1996	ТТК 469	19,72	14,66	28,34	330	0,18	1,26	-	0,48	39,6	240,6	51,2	2,85
Компот из св. яблок	200	1996	586	0,2	-	35,8	142	0,02	5,4	-	-	12	4	4	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	-	-	0,7	24	78	25	2
Кондитерские изделия собственного произв.	50	1996	695	5,2	4,8	32,5	150	0,07	-	0,25	0,8	48	79	13	0,7
Итого				32,03	25,26	133,0	843	0,52	32,46	0,25	3,2	190,0	617,2	135,2	8,2

**Неделя вторая
6 день (понедельник)
Обед**

Икра кабачковая порц.	60	1996	329	0,72	2,82	4,62	47	0,018	5,76	-	1,26	14,2	18	7,8	0,48
Суп картофельный с горохом	250	1996	138	6,2	5,6	22,3	126	0,023	1,0	-	0,1	82	32,8	48	0,22
Колбаса отварная с макаронами отварными	80/ 150/	1996	148 469	13,35	25,32	30,74	376	-	-	0,54	0,6	51,45	144,3	2,25	2,25
Чай с лимоном	200/10	1996	629	0,4	-	15	60	-	2,2	-	-	16	8	6	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	-	-	0,7	24	78	25	2
Фрукты	150	-	-	2,3	5,1	15,7	120	0,04	10	-	0,4	8	28	42	0,6
Итого				27,02	39,44	109,36	831	0,17	18,96	0,54	3,06	195,65	309,1	131,1	6,35

Обед

Икра кабачковая порц.	60	1996	329	0,72	2,82	4,62	47	0,018	5,76	-	1,26	14,2	18	7,8	0,48
Суп картофельный с горохом	250	1996	138	6,2	5,6	22,3	126	0,023	1,0	-	0,1	82	32,8	48	0,22
Сосиски отварные с кашей гречневой маслом сливочным	80/150/5	1996	148	12,44	29,82	22,9	376	0,345	-	0,54	0,605	39,45	216,3	45,95	4,05
Чай с лимоном	200/10	1996	629	0,4	-	15	60	-	2,2	-	-	16	8	6	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	-	-	0,7	24	78	25	2
Фрукты	150	-	-	2,3	5,1	15,7	120	0,04	10	-	0,4	8	28	42	0,6
Итого				26,11	43,94	101,5	831	0,51	19,0	0,54	3,07	183,7	381,1	174,8	8,15

7 день (вторник)

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1996	103	1,2	2,5	7,2	56	0,02	3,6	-	1,9	23,4	35,4	10,8	3,96
Щи из св. капусты с картофелем	250	1994	120	2,4	6,7	10,6	117	0,085	0,20	-	0,8	65	185	25	0,8
Цыплята (окорочок б/к) тушеные с картофельным пюре	80/25/150	1996	468	19,7	14,9	30	389	0,101	5,2	0,8	3,85	101	151	49	1,31
Компот из св. яблок и лимонов	200	1996	586	0,2	-	35,8	142	0,02	5,4	-	-	12	4	4	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	-	-	0,7	24	78	25	2
Фрукты (порц)	100	-	-	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,5	16	11	9	2,2
Итого				27,9	25,1	114,4	853	0,35	24,4	0,8	7,75	241,4	464,4	122,8	11,1

Обед

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	1996	103	1,2	2,5	7,2	56	0,02	3,6	-	1,9	23,4	35,4	10,8	3,96
Щи из св. капусты с картофелем	250	1994	120	2,4	6,7	10,6	117	0,085	0,20	-	0,8	65	185	25	0,8
Цыплята (окорочок б/к) запеченый с овощами с рисом припущенным	80/25/150	1996	468	19,7	14,9	30	403	0,101	5,2	0,8	3,85	101	151	49	1,31
Компот из св. яблок и лимонов	200	1996	586	0,2	-	35,8	142	0,02	5,4	-	-	12	4	4	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	-	-	0,7	24	78	25	2
Фрукты (порц)	100	-	-	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,5	16	11	9	2,2
Итого				27,9	25,1	114,4	867	0,35	24,4	0,8	7,75	241,4	464,4	122,8	11,1

8 день (среда)

Обед

Салат из огурцов консервированных с м.р.	60	-	-	1,62	3,,06	1,56	40	0,01	3,6	-	1,38	13,8	16,8	7,8	0,42
Суп картофельный с клецками	250	1996	178	2,9	2,5	21	120	0,12	12	-	0,8	35	205	38	1,2
Плов из свинины или говядины	80/150	-	Ттк	17,48	17,13	37,32	345	0,03 8	4,47	0,58	0,45	20,12	210,6	31,72	1,89
Напиток лимонный	200	1996	646	0,1	-	24,2	93	0,06	7	-	0,2	14	5	4	0,3
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	-	-	0,7	24	78	25	2
Кондитерские изделия собственного произв.	50	1996	695	9,2	4,8	32,5	172	0,07	-	0,25	0,8	48	79	13	0,7
Итого				35,35	28,09	137,5	872	0,38	27,07	0,83	4,3	154,9	594,4	119,5	6,5

Обед

Салат из огурцов консервированных с м.р.	60	-	-	1,62	3,,06	1,56	40	0,01	3,6	-	1,38	13,8	16,8	7,8	0,42
Суп картофельный с клецками	250	1996	178	2,9	2,5	21	120	0,12	12	-	0,8	35	205	38	1,2
Мясо тушеное с кашей перловой	80/150	-	Ттк	17,48	17,13	37,32	345	0,03 8	4,47	0,58	0,45	20,12	210,6	31,72	1,89
Напиток лимонный	200	1996	646	0,1	-	24,2	93	0,06	7	-	0,2	14	5	4	0,3
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	-	-	0,7	24	78	25	2
Кондитерские изделия собственного произв.	50	1996	695	9,2	4,8	32,5	172	0,07	-	0,25	0,8	48	79	13	0,7
Итого				35,35	28,09	137,5	872	0,38	27,07	0,83	4,3	154,9	594,4	119,5	6,5

9 день (четверг)

Обед

Зеленый горошек отварной	60	1996	329	3,0	0,12	5,0	33	0,20	15,0	-	0,12	12,6	37,2	12,6	0,42
Рассольник Ленинградский с крупой	250	1996		3	4,5	20	125	0,08 5	0,20	-	0,8	65	185	25	0,8
Котлеты «Нежные» с макаронами, маслом сливочным	80/150/5	1994 1996	416 472	14,9	24,8	37,3	322	0,14	0,27	4,67	0,28	46,5	174,5	34,2	2,6
Компот из сухофруктов	200	1996	588	0,08	0,08	21,92	89	0,00 6	2	-	0,1	3,8	2,2	1,8	0,5
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21,0	102	0,09	-	-	0,7	24	78	25	2
Кондитерские изделия собственного произв.	50	1996	695	9,2	4,8	32,5	150	0,07	-	0,25	0,8	48	79	13	0,7
Итого				34,23	34,9	137,72	821	0,59	17,47	4,92	2,8	199,9	555,9	111,6	7,02

Обед

Зеленый горошек отварной	60	1996	329	3,0	0,12	5,0	33	0,20	15,0	-	0,12	12,6	37,2	12,6	0,42
Рассольник Ленинградский с крупой	250	1996		3	4,5	20	125	0,085	0,20	-	0,8	65	185	25	0,8
Тефтели с соусом паровые с картофельным пюре	80/150	1996	ГТК 401	21,1	25,7	46,4	374	0,11	0,75	0,43	0,75	122,1 4	106,2	47,7	0,69
Компот из сухофруктов	200	1996	588	0,08	0,08	21,92	89	0,006	2	-	0,1	3,8	2,2	1,8	0,5
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	-	-	0,7	24	78	25	2
Кондитерские изделия собственного произв.	50	1996	695	9,2	4,8	32,5	120	0,07	-	0,25	0,8	48	79	13	0,7
Итого				40,43	35,8	146,82	843	0,56	17,95	0,68	3,27	275,5	487,6	125,1	5,11

10 день (пятница)

Обед

Помидоры (порц)	60	-	ТТК	0,66	-	2,28	14	0,03	15,0	-	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54
Борщ из св. капусты	250	1996	110	2,2	5,2	13,1	105	0,13	10,8	-	0,8	58	200	30	1,3
Цыплята (бедро) запечен. с кашей пшенной рассып.	80/150	1996	472	19,9	19,4	32,0	369	0,25	8,6	0,84	0,9	77,04	201,56	58	1,7
Компот из св. яблок	200	1996	586	0,2	-	35,8	142	0,02	5,4	-	-	12	4	4	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	-	-	0,7	24	78	25	2
Фрукты (порц)	50	-	-	1,5	0,5	21	210	0,04	10	-	0,4	8	28	42	0,6
Итого				28,6	25,7	125,2	942	0,56	49,8	0,84	3,22	187,44	527,16	171,0	6,94

Обед

Помидоры (порц)	60	-	ТТК	0,66	-	2,28	14	0,03	15,0	-	0,42	8,4	15,6	12,0	0,54
Борщ из св. капусты	250	1996	110	2,2	5,2	13,1	105	0,13	10,8	-	0,8	58	200	30	1,3
Цыплята (бедро) тушеные. с кашей гречневой	80/150	1996	472	19,9	19,4	32,0	369	0,25	8,6	0,84	0,9	77,04	201,56	58	1,7
Компот из св. яблок	200	1996	586	0,2	-	35,8	142	0,02	5,4	-	-	12	4	4	0,8
Хлеб обогащенный	50	-	-	4,05	0,6	21	102	0,09	-	-	0,7	24	78	25	2
Фрукты (порц)	50	-	-	1,5	0,5	21	210	0,04	10	-	0,4	8	28	42	0,6
Итого				28,6	25,7	125,2	942	0,56	49,8	0,84	3,22	187,44	527,16	171,0	6,94

СанПиН 2.4.5.2409-08 Пункт 6.29. Овощи урожая прошлого года (капусту, репчатый лук, корнеплоды и др.) в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки.